Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол від _____ №____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої

освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

"Взаємозв'язок мотивації та самоактуалізації у сучасної молоді"

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Наталя ХАРЧЕНКО____

(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник_____ Фальова Олена Євгенівна_____

(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально – науковий інститут «Українська інженерно – педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))
_____ Харченко Наталя Сергіївна_____
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Тема роботи "Взаємозв'язок мотивації та самоактуалізації у сучасної молоді"

Керівник роботи
Фальова Олена Євгенівна _____
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801 – 5/ 4399

1. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

2. 2. Вихідні дані до роботи: об'єкт дослідження – мотивація та самоактуалізація сучасної молоді; предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку мотивації та самоактуалізації у сучасної молоді; мета дослідження – дослідити психологічні особливості взаємозв'язку між рівнем мотивації та самоактуалізації у сучасної моло

3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретико-методологічні основи дослідження мотивації та самоактуалізації сучасної молоді; провести емпіричне дослідження рівня мотивації та самоактуалізації у сучасної молоді; розробити практичні рекомендації та психокорекційну програму щодо розвитку мотивації та самоактуалізації молоді

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз наукової літератури з проблеми мотивації та самоактуалізації сучасної молоді. Визначення психологічних особливостей мотивації та самоактуалізації, а також чинників, що впливають на їх розвиток у студентської молоді. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	08.03.2026	виконано
2	Проведення емпіричного дослідження для визначення рівня мотивації та особливостей самоактуалізації серед сучасної молоді. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.	28.04.2026	виконано
3	Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку мотивації та самоактуалізації сучасної молоді. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи.	12.05.2026	виконано
4	Розробка практичних рекомендацій щодо розвитку мотивації та самоактуалізації сучасної молоді. Оформлення 3 розділу кваліфікаційної роботи.	25.05.2026	виконано

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ ПІБ__
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Фальова Олена Євгенівна_- доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри пратичної психології

ЗМІСТ

ВСТУП……..5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ……8
1.1. Особливості студентського віку……..8
1.2. Характер особистості що самоактуалізується……...14
1.3. Мотивація, як умова розвитку особистості……20
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ……23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, МОТИВАЦІЇ, ТА ПОТРЕБ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ…….25
2.1. Структура організації та методи дослідження ……25
2.2. Аналіз результатів дослідження…….29
2.3. Психокорекційна програма, та рекомендації ……39
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ……46
ВИСНОВКИ……...47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..50
ДОДАТКИ……..53

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах суспільство переживає інтенсивні трансформації в соціальній, економічній та культурній сферах. Такі процеси істотно впливають на формування світогляду молодого покоління, його ціннісні орієнтації та особистісний розвиток. В умовах постійної невизначеності, значного інформаційного навантаження та високого рівня конкуренції особливої ваги набуває вивчення чинників, які спонукають людину до саморозвитку та сприяють реалізації її внутрішнього потенціалу. Саме молодь є найбільш чутливою до суспільних змін, активно прагне професійного становлення та пошуку власного життєвого шляху.

Навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом становлення особистості. У цей період відбувається розвиток самосвідомості, формуються життєві цілі, цінності та професійні орієнтири. Студенти набувають досвіду самостійного прийняття рішень, визначають перспективи майбутньої діяльності та активно пізнають власні можливості. Водночас цей етап нерідко супроводжується переживаннями щодо майбутнього, підвищеним рівнем емоційного напруження та труднощами адаптації до нових умов життя. Такі обставини можуть негативно позначатися на розвитку мотиваційної сфери та впевненості у власних силах.

Проблема особистісної реалізації та факторів, що її забезпечують, посідає важливе місце у сучасній психологічній науці. Самоактуалізація розглядається як прагнення людини до максимально повного розкриття власних здібностей, талантів і творчих можливостей. Дане поняття є одним із центральних у гуманістичному напрямі психології, представниками якого були А. Маслоу, К. Роджерс та Е. Шостром. У своїх працях вони підкреслювали, що потреба в саморозвитку та самовдосконаленні виступає необхідною умовою психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії та особистісного зростання.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення чинників, які сприяють формуванню в молоді прагнення досягати поставлених цілей і реалізовувати власний потенціал. Сучасні соціальні умови вимагають від молодих людей високого рівня активності, стресостійкості та готовності до безперервного самовдосконалення. Вивчення взаємозв'язку між мотивацією та самоактуалізацією дає можливість глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку студентської молоді та визначити шляхи підвищення її психологічної готовності до успішної самореалізації в суспільстві.

Проблему мотивації та самоактуалізації особистості досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Питання самоактуалізації, самореалізації та особистісного розвитку розглядали О. Пенькова, Д. Леонтьєв, М. Боднар, К. Ковалева, А. Марченко, Ю. Бойчук та інші. Особливості мотиваційної сфери особистості висвітлювали Е. Балашов, В. Моргун, О. Злобіна, В. Кроть, З. Кісіль та інші дослідники. Значний внесок у вивчення психологічних особливостей особистості, її розвитку та самореалізації зробили С. Максименко, Е. Гуцало, І. Вітенко та інші науковці.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація та мотивація особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок самоактуалізації та мотивації у сучасної молоді.

Гіпотезу дослідження склало припущення про те, що існує взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації, мотивації та задоволеністю потреб сучасної молоді.

Мета роботи – визначити взаємозв'язок самоактуалізації та мотивації у сучасної молоді.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення мотивації та самоактуалізації особистості сучасної молоді.

2. Визначити психологічні особливості самоактуалізації, мотивації та потреб сучасної молоді.

3. Виявити взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації, мотивації та потреб особистості.

4. Розробити психокорекційну програму та практичні рекомендації щодо розвитку самоактуалізації й мотивації молоді.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних **методів дослідження**. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження. До емпіричних методів належало психодіагностичне дослідження із застосуванням відповідних психологічних методик.

Методики дослідження:

- Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома;
- методика Т. Елерса «Діагностика мотивації досягнення успіху»;
- тест І. Акіндінової «Діагностика ступеня задоволеності потреб».

Вибірку дослідження склали 30 студентів віком від 18 до 23 років, серед яких 18 дівчат та 12 хлопців. Гендерний аспект в дослідженні не враховувався.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості взаємозв'язку мотивації, самоактуалізації та потреб сучасної молоді. Результати дослідження доповнюють сучасні наукові підходи до вивчення процесів особистісного розвитку, самореалізації та формування внутрішньої мотивації у студентському віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти та фахівців, які працюють зі студентською молоддю. Розроблена психокорекційна програма та практичні рекомендації

можуть бути використані для розвитку мотивації, підвищення рівня самоактуалізації та психологічної підтримки молоді.

Структура та об'єм роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 54 сторіноки. Робота містить 6 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел налічує 41 найменування.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

1.1. Особливості студентського віку

Студентський вік є особливим етапом становлення особистості, для якого характерні суттєві психологічні, соціальні та індивідуальні зміни. Саме в цей період відбувається активне формування світоглядних уявлень, системи цінностей, життєвих пріоритетів і професійних намірів. Він охоплює переважно вік від 17 до 23 років і збігається з етапом ранньої дорослості, виступаючи своєрідним переходом від юнацького віку до зрілої особистості. У цей час молоді люди інтенсивно досліджують власне «Я», формують особистісну ідентичність та визначають своє місце в соціальному середовищі. На думку І. С. Вітенка та Т. І. Вітенка, цей віковий період характеризується значною гнучкістю психіки, високим рівнем здатності до навчання та ефективного засвоєння нової інформації, що створює сприятливі передумови для особистісного зростання [4].

Однією з провідних особливостей студентського віку є інтенсивний розвиток самосвідомості. Молодь починає більш усвідомлено оцінювати власні можливості, потреби та індивідуальні особливості, що сприяє становленню адекватного ставлення до себе. Як зазначає О. М. Ковальчук, рівень самооцінки значною мірою впливає на емоційний стан особистості, її поведінкові прояви та мотиваційні процеси [12]. У студентські роки самооцінка набуває більшої об’єктивності та структурованості, хоча її стабільність ще може залежати від зовнішніх впливів і життєвих обставин.

Особливого значення в цей період набуває розвиток мотиваційної сфери особистості. Саме мотивація визначає напрям діяльності людини, її активність та здатність наполегливо рухатися до поставлених цілей. На думку Е. М. Балашова, мотивація навчальної діяльності студентів є

багатокомпонентним утворенням, у структурі якого поєднуються внутрішні та зовнішні спонукальні чинники [1]. Внутрішня мотивація ґрунтується на пізнавальному інтересі, прагненні до саморозвитку та особистісної реалізації, тоді як зовнішня обумовлюється суспільними вимогами, оцінюванням результатів діяльності та очікуваннями значущого оточення.

Для студентського віку характерним є поступовий перехід від домінування зовнішніх мотивів до посилення ролі внутрішніх спонукань. Це пов’язано зі зростанням самостійності, відповідальності та прагненням до автономного прийняття рішень. Згідно з результатами досліджень З. Р. Кісіля та Д. В. Швеця, мотиваційна сфера особистості формується під впливом комплексу індивідуальних і соціальних чинників, а в юнацькому віці набуває більш усвідомленого та цілеспрямованого характеру [10]. Саме в цей період активно розвивається професійна мотивація, яка в подальшому значною мірою визначає життєвий і кар’єрний шлях людини.

Важливим напрямом особистісного розвитку студентської молоді є процес самоактуалізації. Він передбачає прагнення людини максимально реалізувати свої здібності, потенційні можливості та творчі ресурси. М. Боднар наголошує, що самоактуалізація виступає одним із ключових чинників психологічного благополуччя студентів, сприяючи формуванню позитивного образу себе та гармонійній взаємодії з навколишнім світом [2]. У цей віковий період молоді люди активно осмислюють власне призначення, визначають перспективні життєві цілі та прагнуть до реалізації особистісного потенціалу в різних сферах діяльності.

Дослідники наголошують, що студентський вік супроводжується підвищеною емоційною вразливістю та чутливістю до різноманітних життєвих подій. У цей період молоді люди переживають широкий спектр емоційних станів, пов’язаних із навчальною діяльністю, побудовою міжособистісних взаємин та пошуком власної життєвої позиції. Результати досліджень Н. І. Миропольцевої та співавторів свідчать про наявність тісного зв’язку між показниками тривожності та рівнем самооцінки

студентів, що безпосередньо відображається на їхньому психологічному самопочутті [20]. Це обумовлює необхідність створення ефективної системи психологічного супроводу молоді в період адаптації до нових соціальних і освітніх умов.

Однією з характерних особливостей сучасного студентства є наявність численних психологічних труднощів, пов'язаних із пристосуванням до нової життєвої ситуації. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується суттєвими змінами у звичному способі життя, розширенням кола соціальних контактів та зростанням рівня особистої відповідальності. Для багатьох молодих людей цей період пов'язаний зі зміною місця проживання, відокремленням від сім'ї, необхідністю самостійно вирішувати побутові питання та організовувати власний життєвий простір. Такі зміни нерідко стають джерелом внутрішнього напруження, невпевненості та емоційного дискомфорту [3].

Важливе значення має також процес інтеграції студента в нове освітнє середовище. Молодь змушена пристосовуватися до підвищених академічних вимог, освоювати навички самостійного опрацювання великого обсягу інформації, ефективно планувати власний час та нести відповідальність за результати навчальної діяльності. Успішність цього процесу значною мірою залежить від сформованості внутрішньої мотивації, рівня комунікативної компетентності та здатності протистояти стресовим впливам. За наявності труднощів адаптації можуть виникати зниження навчальної активності, емоційне виснаження та посилення проявів тривожності.

Розвиток сучасної студентської молоді відбувається в умовах швидких суспільних змін, постійного інформаційного потоку та загальної соціально-економічної нестабільності. На психологічний стан студентів впливають економічні виклики, невизначеність щодо майбутнього, конкурентне середовище та необхідність раннього професійного вибору. Унаслідок цього молоді люди можуть відчувати сумніви у правильності

прийнятих рішень, хвилювання щодо майбутньої кар'єри та страх перед можливими невдачами. Разом із тим подібні виклики здатні стимулювати розвиток адаптивності, відповідальності, самостійності та прагнення до особистісного вдосконалення [12].

Суттєву роль у процесі особистісного становлення студентів відіграє найближче соціальне оточення. Підтримка з боку сім'ї, друзів, однокурсників і викладачів сприяє зміцненню впевненості у власних силах, підвищенню самооцінки та формуванню позитивної мотивації досягнення успіху. Сприятлива атмосфера міжособистісних взаємин створює умови для гармонійного розвитку особистості та її успішної соціальної адаптації. Водночас відсутність підтримки, конфлікти або емоційна відчуженість можуть негативно впливати на психологічне благополуччя студентів, знижуючи їхню активність, впевненість у собі та відчуття психологічної безпеки.

Отже, студентський період поєднує активний особистісний розвиток із необхідністю долати численні психологічні та соціальні труднощі. Успішна адаптація до нових умов життя, сформована внутрішня мотивація та підтримка з боку значущого соціального оточення виступають важливими чинниками становлення зрілої особистості, здатної до самореалізації, саморозвитку та максимально повного розкриття власних можливостей.

Значний вплив на розвиток особистості в студентські роки має соціальна сфера. Молодь активно інтегрується в нові колективи, розширює систему міжособистісних контактів та освоює нові соціальні ролі. На думку Н. В. Коляди та Р. Гутник, суспільні очікування та оцінки оточення суттєво впливають на формування самооцінки, особливості поведінки та характер взаємодії молодих людей із соціальним середовищем [14]. Перебування в новому освітньому просторі вимагає від студентів гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов, що може супроводжуватися як позитивними переживаннями, так і певними психологічними труднощами.

Важливим чинником сучасного розвитку студентської молоді є інформаційне середовище, зокрема вплив цифрових технологій та соціальних мереж. Дослідження О. В. Гречановської та співавторів свідчать, що соціальні мережі відкривають широкі можливості для спілкування, самопрезентації та обміну інформацією, проте водночас можуть негативно позначатися на самооцінці та емоційному благополуччі особистості [6]. Постійне порівняння себе з іншими користувачами нерідко стає джерелом невпевненості та внутрішньої напруги, що створює додаткові труднощі на шляху до особистісного зростання та самоактуалізації.

Не менш важливою характеристикою студентського віку є інтенсивний розвиток когнітивних процесів. У цей період удосконалюються здатність до абстрактного мислення, навички аналізу та узагальнення інформації, формується критичний підхід до оцінки подій і явищ. За результатами досліджень О. В. Ловкої та колег, розвиток інтелектуальних здібностей студентів сприяє становленню наукового стилю мислення, а також формуванню вмінь самостійно знаходити ефективні рішення складних завдань [8]. Такі зміни є необхідною умовою успішної навчальної діяльності та майбутньої професійної реалізації.

Паралельно з інтелектуальним розвитком відбувається активне формування системи життєвих цінностей та особистісних орієнтирів. Молоді люди переосмислюють власні переконання, визначають життєві пріоритети та будують уявлення про майбутнє. Д. О. Леонтьєв розглядає самореалізацію як один із провідних механізмів особистісного розвитку молоді, оскільки вона забезпечує можливість втілення внутрішнього потенціалу та досягнення значущих життєвих результатів [16].

Аналізуючи особливості студентського віку, необхідно також враховувати процес становлення особистісної незалежності та відповідальності. Саме в цей період відбувається поступовий перехід до самостійного прийняття рішень у різних сферах життєдіяльності, що супроводжується зростанням усвідомлення наслідків власних дій. Розвиток

внутрішнього локусу контролю сприяє формуванню активної життєвої позиції, здатності брати відповідальність за власний вибір та досягнення поставлених цілей. Як підкреслює Д. І. Козловська, студенти, які схильні пояснювати результати своєї діяльності переважно власними зусиллями, демонструють вищий рівень прагнення до самореалізації та особистісного розвитку [13].

Разом із тим студентський вік є періодом активного осмислення власного життєвого шляху та пошуку особистісного сенсу. У цей час молоді люди дедалі частіше замислюються над питаннями самореалізації, професійного покликання та власного місця в суспільстві. Важливе значення в цьому процесі має мотивація досягнення, яка виступає потужним стимулом особистісної активності. За результатами досліджень В. І. Кроть, саме в юнацькому віці прагнення до успіху набуває особливої значущості, оскільки пов’язане з потребою визнання, самоствердження та реалізації власних можливостей [15]. Наявність високого рівня мотивації досягнення сприяє постановці амбітних цілей та наполегливості у їх реалізації.

Важливою складовою розвитку особистості у студентські роки є сфера міжособистісних взаємин. Взаємодія з однолітками, викладачами та представниками різних соціальних груп створює умови для розвитку комунікативних умінь, емпатійності та здатності до ефективної співпраці. У цей період значного розвитку набувають дружні та романтичні стосунки, які істотно впливають на емоційне благополуччя та формування самооцінки. Як зазначає Є. Зарицька, емоційні зв’язки, що виникають у ранній дорослості, можуть суттєво визначати особливості світосприйняття та процес особистісної самореалізації [9].

Особливе місце в структурі особистісного розвитку займає становлення професійної ідентичності. Студентський період є часом, коли майбутній фахівець не лише засвоює професійні знання та навички, але й формує уявлення про свою роль у професійному середовищі. Дослідження Ю. Д. Бойчука свідчать, що рівень самоактуалізації значною мірою

залежить від можливостей реалізації індивідуального потенціалу в майбутній професійній діяльності [3]. Саме тому професійне самовизначення та формування системи професійних цінностей мають важливе значення для подальшого життєвого розвитку особистості.

Водночас для студентського віку характерна наявність певних внутрішніх суперечностей. Молоді люди прагнуть самостійності, незалежності та реалізації власних задумів, однак нерідко стикаються з невпевненістю у власних можливостях, переживаннями щодо майбутнього та страхом припуститися помилки. Такі суперечливі тенденції можуть спричиняти внутрішні конфлікти, які впливають на рівень мотивації, емоційний стан та процес особистісного розвитку. У зв'язку з цим особливого значення набувають навички саморегуляції, психологічна стійкість та здатність конструктивно долати життєві труднощі.

Не менш важливим напрямом розвитку особистості в студентські роки є становлення ціннісно-смислової сфери. Саме в цей період відбувається формування індивідуальної системи цінностей, яка визначає життєві орієнтири, поведінкові стратегії та ставлення людини до себе й навколишнього світу. За даними В. І. Кроть, у структурі цінностей студентської молоді провідне місце займають прагнення до досягнень, самовдосконалення та особистісної реалізації [15]. Такі цінності виступають важливим підґрунтям процесу самоактуалізації, оскільки задають напрямок розвитку особистості та стимулюють її до розкриття власного потенціалу.

Отже, студентський вік є надзвичайно важливим і багатогранним етапом особистісного становлення, у межах якого відбуваються суттєві зміни в когнітивній, емоційній, соціальній та мотиваційній сферах. Саме в цей період закладаються основи майбутньої самореалізації, формується система мотивів і цінностей, а також створюються передумови для професійного та особистісного зростання. Вивчення психологічних особливостей студентського віку дозволяє глибше зрозуміти закономірності взаємодії мотиваційних процесів і самоактуалізації, що має важливе

теоретичне та практичне значення для дослідження особистісного розвитку молоді.

1.2. Характер особистості що самоактуалізується

Проблематика самоактуалізації особистості посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, оскільки тісно пов’язана з процесами особистісного розвитку, самореалізації та досягнення психологічного благополуччя. У межах дослідження взаємозв’язку мотивації та самоактуалізації особливого значення набуває вивчення характеристик особистості, яка орієнтована на максимально повне використання власних можливостей. Самоактуалізація розглядається як складний процес розкриття внутрішнього потенціалу людини, що передбачає розвиток здібностей, творчих ресурсів, самостійності та внутрішньої свободи. На думку К. В. Ковальової, самоактуалізація є багатогранним психологічним явищем, яке відображає прагнення особистості до самовдосконалення, особистісного зростання та повноцінної реалізації власних можливостей [11]. Важливу роль у цьому процесі відіграють індивідуально-психологічні особливості людини, що визначають її життєві установки, поведінкові стратегії та способи взаємодії з навколишнім середовищем.

Вивчення феномену самоактуалізації займає центральне місце в гуманістичному напрямі психології, представники якого розглядають людину як активну, цілісну та динамічну систему, здатну до постійного саморозвитку. Значний внесок у становлення цієї концепції зробив А. Маслоу, який визначив потребу в самоактуалізації як найвищий рівень людських потреб. Відповідно до його теорії, прагнення до максимальної реалізації власного потенціалу стає актуальним після задоволення базових фізіологічних і соціальних потреб. Самоактуалізація в цьому підході розуміється як процес повного розкриття природних здібностей, талантів та творчих можливостей людини, що забезпечує досягнення особистісної

цілісності та життєвої повноти. До основних рис самоактуалізованої особистості А. Маслоу відносив незалежність, творчий підхід до життя, щирість, здатність до глибокого самопізнання та позитивне ставлення до оточуючого світу [13].

Вагоме місце у розвитку теоретичних уявлень про самоактуалізацію належить К. Роджерсу, який особливу увагу приділяв внутрішнім ресурсам особистості та її природному прагненню до розвитку. Учений виходив із припущення, що кожна людина від народження володіє тенденцією до особистісного зростання та самовдосконалення. Проте ефективність реалізації цього потенціалу значною мірою залежить від умов соціального середовища, яке повинно забезпечувати підтримку, прийняття та психологічну безпеку. У межах клієнт-центрованого підходу К. Роджерс описував повноцінно функціонуючу особистість як людину з позитивним самосприйняттям, високим рівнем внутрішньої свободи, самостійності та відкритості до нового досвіду. Саме такі якості створюють сприятливі умови для успішної самореалізації та досягнення особистісної зрілості.

Практичне вивчення феномену самоактуалізації отримало подальший розвиток завдяки науковим напрацюванням Е. Шострома. Особливе значення має створений ним Самоактуалізаційний тест (CAT), який став одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для оцінки рівня особистісної зрілості та здатності людини реалізовувати власний потенціал. Науковець вважав, що зріла особистість характеризується незалежністю у прийнятті рішень, відповідальним ставленням до власного життя та позитивним самосприйняттям. Розроблена ним методика й сьогодні широко використовується для дослідження особливостей особистісного розвитку та самореалізації людини [19].

Однією з найважливіших ознак самоактуалізованої особистості виступає розвинена самосвідомість. Людина, орієнтована на самореалізацію, добре усвідомлює власні потреби, життєві цілі, сильні сторони та обмеження. Вона здатна до глибокого самоаналізу, осмислення

власного досвіду та критичної оцінки своїх дій. Н. І. Меленчук підкреслює, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на процес самоактуалізації: особистості з адекватним уявленням про себе виявляють більшу активність у саморозвитку та досягненні значущих життєвих цілей [19]. Це дає підстави розглядати позитивне самосприйняття як важливу умову успішної самореалізації.

Важливе місце серед характеристик самоактуалізованої особистості займає автономність. Такі люди здатні самостійно визначати власні життєві орієнтири та приймати рішення, спираючись насамперед на особисті переконання, а не на зовнішній тиск чи суспільні стереотипи. За твердженням Д. О. Леонтьєва, автономія є одним із провідних показників особистісної зрілості, оскільки забезпечує незалежність мислення та свободу вибору життєвого шляху [16]. Саме орієнтація на власну систему цінностей дозволяє людині діяти відповідно до внутрішніх переконань і залишатися послідовною у досягненні поставлених цілей.

Ще однією суттєвою ознакою самоактуалізації є постійне прагнення до особистісного зростання та самовдосконалення. Людина, яка реалізує свій потенціал, не зупиняється на досягнутому, а постійно шукає нові можливості для розвитку, навчання та розширення власного досвіду. О. І. Пенькова зазначає, що самоактуалізація передбачає активну життєву позицію, готовність до змін та відкритість до нових знань і вражень [22]. Таке ставлення проявляється у прагненні до творчості, самонавчання, професійного вдосконалення та пошуку нових шляхів вирішення життєвих завдань.

Невід’ємною характеристикою самоактуалізованої особистості є також переважання внутрішньої мотивації. На відміну від осіб, діяльність яких здебільшого визначається зовнішніми заохоченнями чи соціальним схваленням, самоактуалізована людина керується власними інтересами, потребами та внутрішніми прагненнями. Е. М. Балашов наголошує, що внутрішня мотивація відзначається більшою стабільністю та

продуктивністю, оскільки ґрунтується на особистісній значущості виконуваної діяльності [1]. Саме тому вона забезпечує високий рівень залученості до роботи, сприяє наполегливості та підвищує ефективність досягнення поставлених цілей.

Суттєвим компонентом самоактуалізації виступає сформована ціннісно-смислова сфера особистості. Людина, яка прагне до повноцінної самореалізації, володіє стійкою системою цінностей і життєвих переконань, що визначають напрям її діяльності, поведінку та вибір життєвих цілей. Відповідно до досліджень А. П. Марченка, процес самоактуалізації нерозривно пов’язаний із формуванням особистісних смислів, які надають життю цілісності, осмисленості та внутрішньої впорядкованості [18]. Саме наявність чітких життєвих орієнтирів дозволяє людині не лише досягати бажаних результатів, але й відчувати задоволення від власної діяльності та життя загалом.

Важливою характеристикою особистості, яка реалізує свій потенціал, є високий рівень емоційної зрілості. Така людина здатна усвідомлювати власні переживання, контролювати емоційні реакції та конструктивно реагувати на складні життєві обставини. Вона демонструє психологічну стійкість, уміння зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивне ставлення до себе й навколишнього світу. На думку Н. І. Миропольцевої та її колег, емоційна стабільність є однією з важливих передумов психологічного благополуччя та успішної самореалізації особистості [20]. Завдяки цьому людина ефективніше долає труднощі та адаптується до змінних умов життєдіяльності.

Особливе місце серед характеристик самоактуалізованої особистості посідає креативність. Вона проявляється у здатності генерувати оригінальні ідеї, творчо підходити до вирішення завдань та знаходити нестандартні способи подолання проблемних ситуацій. Згідно з дослідженнями О. О. Водолазської, творчий потенціал є невід’ємною складовою самоздійснення особистості, оскільки створює умови для самовираження та максимальної

реалізації індивідуальних можливостей [5]. Розвиток креативності позитивно впливає не лише на професійну діяльність, а й на загальний процес особистісного зростання.

Не менш значущою рисою виступає відкритість новому досвіду. Самоактуалізована особистість характеризується готовністю сприймати нові знання, розглядати альтернативні точки зору та адаптуватися до змін навколишнього середовища. Така особливість сприяє розвитку гнучкості мислення, розширенню світогляду та підвищенню здатності ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. О. В. Гуцало підкреслює, що відкритість до нового є важливою умовою особистісного розвитку, оскільки забезпечує накопичення різноманітного життєвого досвіду та сприяє безперервному самовдосконаленню [7].

Однією з ключових ознак самоактуалізованої особистості є також розвинене почуття відповідальності. Такі люди усвідомлюють наслідки власних рішень і готові брати відповідальність за результати своїх дій. Ця характеристика безпосередньо пов’язана з внутрішнім локусом контролю, який відображає переконання людини у власній здатності впливати на перебіг подій та досягати поставлених цілей. За результатами досліджень Д. І. Козловської, саме внутрішній локус контролю сприяє більш активному прагненню до саморозвитку та самоактуалізації [13].

Водночас самоактуалізована особистість вирізняється позитивним ставленням як до себе, так і до інших людей. Вона адекватно сприймає власні переваги й недоліки, не схиляючись до надмірної самокритики або ідеалізації себе. О. М. Ковальчук наголошує, що позитивна самооцінка є важливою основою психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості [12]. Завдяки цьому людина здатна будувати здорові міжособистісні взаємини, ефективно співпрацювати з оточенням і підтримувати конструктивну соціальну взаємодію.

Додатково серед ознак самоактуалізованої особистості доцільно виокремити внутрішню цілісність та гармонійність її психологічної

структури. Для такої людини характерною є узгодженість між переконаннями, емоційними переживаннями та реальною поведінкою. Вона діє відповідно до власних цінностей і принципів, що забезпечує стабільність життєвих орієнтирів та внутрішню рівновагу. На думку С. Д. Максименка та Е. Л. Носенко, цілісність особистості виступає одним із показників психологічної зрілості, оскільки відображає здатність людини до гармонійного розвитку та самовдосконалення [17].

Важливе місце в структурі самоактуалізації посідає здатність до саморегуляції. Вона проявляється у вмінні свідомо контролювати власні емоції, поведінкові реакції та мисленнєві процеси відповідно до поставлених цілей і життєвих завдань. Розвинена саморегуляція сприяє ефективній організації діяльності, допомагає долати труднощі та підтримувати високий рівень продуктивності навіть у складних обставинах. У мотиваційному аспекті ця характеристика забезпечує здатність зберігати спрямованість на досягнення мети незалежно від зовнішніх перешкод, невдач чи несприятливих умов.

Особливу увагу слід приділити орієнтації на життєвий смисл, яка є однією з провідних характеристик особистості, що прагне до самореалізації. Для такої людини важливими є не лише кінцеві результати діяльності, але й усвідомлення її значущості та цінності. Прагнення знайти глибший зміст у власних діях робить життя більш усвідомленим, цілеспрямованим і внутрішньо наповненим. Д. О. Леонтьєв наголошує, що смисложиттєві орієнтації визначають спрямованість особистісної активності та суттєво впливають на рівень задоволеності життям і процес саморозвитку [16].

Не менш важливою складовою самоактуалізованої особистості є соціальна зрілість. Вона виявляється у здатності будувати конструктивні взаємини з іншими людьми, проявляти повагу, толерантність, емпатію та готовність до співробітництва. Особистість, яка досягла високого рівня самореалізації, не обмежується виключно власними потребами та інтересами, а враховує також інтереси оточення, що сприяє формуванню

гармонійних міжособистісних стосунків. Як зазначає А. С. Чорна, розвиток мотиваційної сфери безпосередньо пов’язаний із становленням самооцінки та особливостями соціальної поведінки людини, що відіграє важливу роль у процесі особистісного зростання.

Серед характеристик самоактуалізованої особистості особливого значення в сучасних умовах набуває здатність приймати невизначеність. У світі, де соціальні, економічні та технологічні зміни відбуваються надзвичайно швидко, ця якість стає необхідною умовою ефективної адаптації та розвитку. Людина, орієнтована на самоактуалізацію, не сприймає невизначені ситуації виключно як загрозу, а розглядає їх як джерело нових можливостей і перспектив. Вона готова виходити за межі звичного досвіду, приймати нестандартні рішення, експериментувати та брати на себе обґрунтований ризик. Саме така відкритість до змін створює сприятливі умови для особистісного зростання, розширення життєвого досвіду та максимально повної реалізації внутрішнього потенціалу.

Важливою ознакою самоактуалізованої особистості є гармонійне співвідношення між життєвими цілями та реальними можливостями їх досягнення. Така людина здатна об’єктивно оцінювати власні ресурси, сильні сторони та наявні обмеження, що дає змогу ставити амбітні, але водночас реалістичні цілі. Подібна узгодженість сприяє підтриманню внутрішньої рівноваги, запобігає виникненню фрустрації та забезпечує стабільність мотиваційної сфери. Як зазначають В. Ф. Моргун та О. Г. Злобіна, сучасні концепції мотивації підкреслюють важливість відповідності між особистісними потребами, цінностями та поставленими цілями, оскільки саме така відповідність створює умови для ефективної самореалізації [21].

Значний внесок у дослідження проблематики самоактуалізації та самореалізації особистості зробила О. Є. Фальова. У своїх наукових працях вона розглядає самоактуалізацію як одну з ключових умов особистісного розвитку, яка забезпечує максимально повне розкриття внутрішнього

потенціалу людини, формування її ціннісно-смислових орієнтирів та досягнення психологічної зрілості. Дослідниця підкреслює, що прагнення до самовдосконалення та реалізації власних можливостей сприяє становленню цілісної особистості, здатної успішно долати життєві труднощі, адаптуватися до змінних умов середовища та досягати значущих життєвих цілей [23].

Отже, самоактуалізована особистість характеризується комплексом взаємопов'язаних психологічних якостей, серед яких особливе місце займають розвинена самосвідомість, автономність, внутрішня мотивація, творчий потенціал, емоційна зрілість, відповідальність, відкритість до нового досвіду та здатність до саморегуляції. Сукупність цих характеристик забезпечує ефективну реалізацію особистісного потенціалу, сприяє досягненню значущих життєвих цілей та створює умови для гармонійного розвитку людини. Аналіз психологічних особливостей самоактуалізованої особистості дозволяє глибше зрозуміти механізми взаємодії мотиваційних процесів і самореалізації, що має важливе значення для дослідження особистісного розвитку сучасної молоді та становить теоретичне підґрунтя подальшого наукового аналізу в межах даної роботи.

1.3. Мотивація, як умова розвитку особистості

Мотивація належить до фундаментальних понять психологічної науки, оскільки саме вона визначає спрямованість діяльності людини, рівень її активності, особливості поведінки та процес особистісного розвитку. У межах дослідження взаємозв'язку мотивації та самоактуалізації особливого значення набуває розгляд мотивації як внутрішнього механізму, що забезпечує особистісне зростання та самореалізацію. У широкому розумінні мотивацію розглядають як систему внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають людину до діяльності, визначають її спрямованість, інтенсивність та тривалість. На думку В. Ф. Моргуна та О.

Г. Злобіної, мотивація є сукупністю внутрішніх спонук, що активізують поведінку особистості та забезпечують її розвиток [21]. Таким чином, мотивація не лише пояснює причини людської активності, а й виступає важливою умовою особистісного становлення.

Особливе місце в структурі мотиваційної сфери посідає внутрішня мотивація. Її основою є зацікавленість у самій діяльності, прагнення до самовдосконалення, особистісного розвитку та реалізації власних можливостей. Е. М. Балашов зазначає, що внутрішньо мотивована діяльність характеризується більшою стійкістю та ефективністю порівняно з діяльністю, яка підтримується виключно зовнішніми стимулами [1]. Саме внутрішня мотивація забезпечує глибоке залучення до виконання завдань, сприяє формуванню активної життєвої позиції та стимулює прагнення до особистісної самореалізації.

Поряд із внутрішньою важливу функцію виконує і зовнішня мотивація. Її джерелом виступають різноманітні зовнішні фактори, зокрема соціальні очікування, оцінки, винагороди, заохочення або можливі санкції. Відповідно до результатів досліджень З. Р. Кісіля та Д. В. Швеця, зовнішні стимули можуть бути достатньо ефективними для активізації діяльності людини, однак їхній вплив здебільшого має ситуативний характер і залежить від конкретних обставин [10]. У процесі особистісного розвитку поступово відбувається трансформація мотиваційної сфери, коли провідну роль починають відігравати внутрішні мотиви. Такий перехід свідчить про зростання самостійності, усвідомленості та психологічної зрілості особистості.

Важливим напрямом дослідження мотивації є аналіз її структурних компонентів. До структури мотиваційної сфери належать потреби, мотиви, цілі, інтереси, цінності та установки, які перебувають у постійній взаємодії та визначають особливості поведінки людини. За твердженням О. В. Ловкої та співавторів, мотиваційна сфера являє собою складну багаторівневу систему, формування якої відбувається під впливом як індивідуально-

психологічних особливостей, так і соціального середовища [8]. У студентському віці ця система активно розвивається та трансформується, що зумовлено процесами особистісного самовизначення, професійного становлення та пошуку життєвих орієнтирів.

Фундаментом мотиваційної сфери виступають потреби, оскільки саме вони є першоджерелом людської активності та спонукають особистість до певних дій. Потреби можуть мати різну природу та охоплювати біологічні, соціальні й духовні аспекти життєдіяльності людини. У контексті особистісного розвитку особливої ваги набувають потреби вищого рівня, які пов’язані з прагненням до самовдосконалення, творчого самовираження та реалізації власного потенціалу. На думку А. П. Марченка, прагнення до самореалізації є однією з провідних ознак зрілої особистості, оскільки відображає її орієнтацію на особистісне зростання та повне розкриття індивідуальних можливостей [18].

Наступним важливим елементом мотиваційної структури є мотиви, які виступають безпосередніми спонукальними причинами поведінки. Вони можуть усвідомлюватися людиною або діяти на неусвідомленому рівні, а також мати як внутрішнє, так і зовнішнє походження. Особливого значення в юнацькому віці набуває мотивація досягнення. Як зазначає В. І. Кроть, саме вона визначає прагнення молодої людини до успіху, суспільного визнання, самоствердження та реалізації власних здібностей [15]. Високий рівень мотивації досягнення стимулює активність особистості, підвищує наполегливість у подоланні труднощів і сприяє досягненню поставлених цілей.

Важливим компонентом мотиваційної системи є цілі, які визначають напрямок діяльності та надають їй конкретної спрямованості. Саме через процес постановки та реалізації цілей людина задовольняє свої потреби та втілює в життя власні мотиви. Здатність до ефективного цілепокладання формується поступово в ході особистісного розвитку та тісно пов’язана з рівнем самосвідомості, самоконтролю й відповідальності. Чітко

сформульовані цілі допомагають людині організовувати власну поведінку, раціонально використовувати ресурси та підтримувати мотивацію на шляху до бажаних результатів.

Суттєву роль у мотиваційній сфері відіграють також інтереси. Вони забезпечують емоційну залученість до діяльності, підвищують її привабливість та сприяють більш ефективному виконанню завдань. Відповідно до досліджень О. В. Гуцало, інтерес є одним із провідних чинників, що впливають на успішність навчальної та професійної діяльності людини [7]. Саме наявність стійких інтересів сприяє розвитку внутрішньої мотивації, активізує пізнавальну діяльність та підтримує прагнення до саморозвитку.

У сучасному суспільстві вагомий вплив на формування мотивації здійснює соціальне середовище. Значну роль у цьому процесі відіграють сім’я, система освіти, коло спілкування, а також засоби масової комунікації. Під впливом соціального оточення формуються життєві цінності, переконання, установки та мотиваційні орієнтири особистості. Дослідження О. В. Гречановської та її колег свідчать, що соціальні мережі можуть як позитивно впливати на особистісний розвиток, створюючи можливості для самовираження та комунікації, так і породжувати певні психологічні труднощі, зокрема сприяти зниженню самооцінки та підвищенню рівня тривожності [6]. Тому вплив соціального середовища на мотиваційну сферу особистості є багатогранним і потребує комплексного вивчення.

Важливе місце у формуванні мотиваційної сфери особистості посідає самооцінка. Особи, які позитивно оцінюють власні можливості та вірять у свої сили, зазвичай демонструють вищий рівень мотивації досягнення та більшу готовність до подолання труднощів. На думку О. М. Ковальчук, самооцінка виступає одним із провідних чинників психологічного благополуччя, оскільки впливає на активність людини, її поведінку та ставлення до власних можливостей [12]. Від рівня самооцінки значною

мірою залежить вибір життєвих цілей, рівень домагань і наполегливість у досягненні бажаних результатів.

Не менш значущим є взаємозв'язок мотивації із процесом самоактуалізації. Саме мотиваційна сфера визначає прагнення людини до особистісного зростання, самовдосконалення та максимальної реалізації власних здібностей. Відповідно до досліджень О. І. Пенькової, досягнення високого рівня самоактуалізації неможливе без наявності внутрішньої мотивації, яка спонукає особистість до активної діяльності та постійного розвитку [22]. У цьому контексті мотивація виступає основою процесу самореалізації та важливою передумовою розкриття внутрішнього потенціалу людини.

Варто також враховувати, що мотивація має динамічний характер і не залишається незмінною протягом життя. Її особливості трансформуються під впливом набутого досвіду, соціального середовища, життєвих обставин та індивідуально-психологічних характеристик людини. Особливо помітними такі зміни є у студентському віці, коли відбувається активне становлення особистості, формування професійних орієнтацій та життєвих цілей. У зв'язку з цим важливого значення набуває створення сприятливих умов для розвитку позитивної мотивації з урахуванням індивідуальних особливостей молоді.

Отже, мотивація являє собою складну багаторівневу систему психологічних спонукань, яка відіграє визначальну роль у розвитку особистості. Вона забезпечує активність людини, визначає спрямованість її діяльності та впливає на рівень самореалізації. Взаємозв'язок мотивації та самоактуалізації полягає в тому, що мотивація виступає рушійною силою особистісного розвитку, тоді як самоактуалізація є результатом успішного втілення цього прагнення у практичній діяльності та житті людини загалом.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що студентський вік є важливим і сенситивним періодом становлення особистості, у межах якого відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, мотиваційної сфери та прагнення до самореалізації. Саме в цей період молода людина визначає власні життєві цілі, професійні орієнтири та поступово переходить до більш автономного способу життя. Важливо, що розвиток особистості у студентському віці відбувається під впливом як внутрішніх чинників (самооцінка, мотивація, потреби), так і зовнішніх (соціальне середовище, освітній простір, інформаційні впливи), що обумовлює складність і багатогранність цього процесу.

Дослідження показало, що особистість, яка самоактуалізується, характеризується цілісною системою психологічних якостей, серед яких провідними є внутрішня мотивація, автономність, відповідальність, відкритість новому досвіду та здатність до саморегуляції. Такі особистості орієнтуються на власні цінності, прагнуть до розвитку і реалізації свого потенціалу, а також здатні до усвідомленого вибору життєвого шляху. Самоактуалізація виступає не лише як результат розвитку, але і як безперервний процес, що супроводжує особистість упродовж життя, забезпечуючи її психологічне зростання та внутрішню гармонію.

У свою чергу, мотивація виступає ключовою умовою особистісного розвитку та важливим чинником самоактуалізації. Вона визначає спрямованість діяльності, рівень активності та наполегливість у досягненні цілей. Особливого значення набуває внутрішня мотивація, яка забезпечує глибоке залучення у діяльність і сприяє саморозвитку. Таким чином, взаємозв’язок мотивації та самоактуалізації проявляється у тому, що мотивація виступає рушійною силою розвитку особистості, а

самоактуалізація – його результатом, що особливо актуально для сучасної молоді в умовах постійних соціальних змін.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, МОТИВАЦІЇ, ТА ПОТРЕБ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

2.1. Структура організації та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв’язку мотивації, самоактуалізації та потреб сучасної молоді проводилося з метою виявлення психологічних особливостей розвитку особистості у студентському віці. Організація дослідження передбачала послідовне виконання декількох етапів: підготовчого, діагностичного, аналітичного та узагальнювального. Така структура дозволила комплексно дослідити особливості мотиваційної сфери, рівень самоактуалізації та задоволеності потреб молоді.

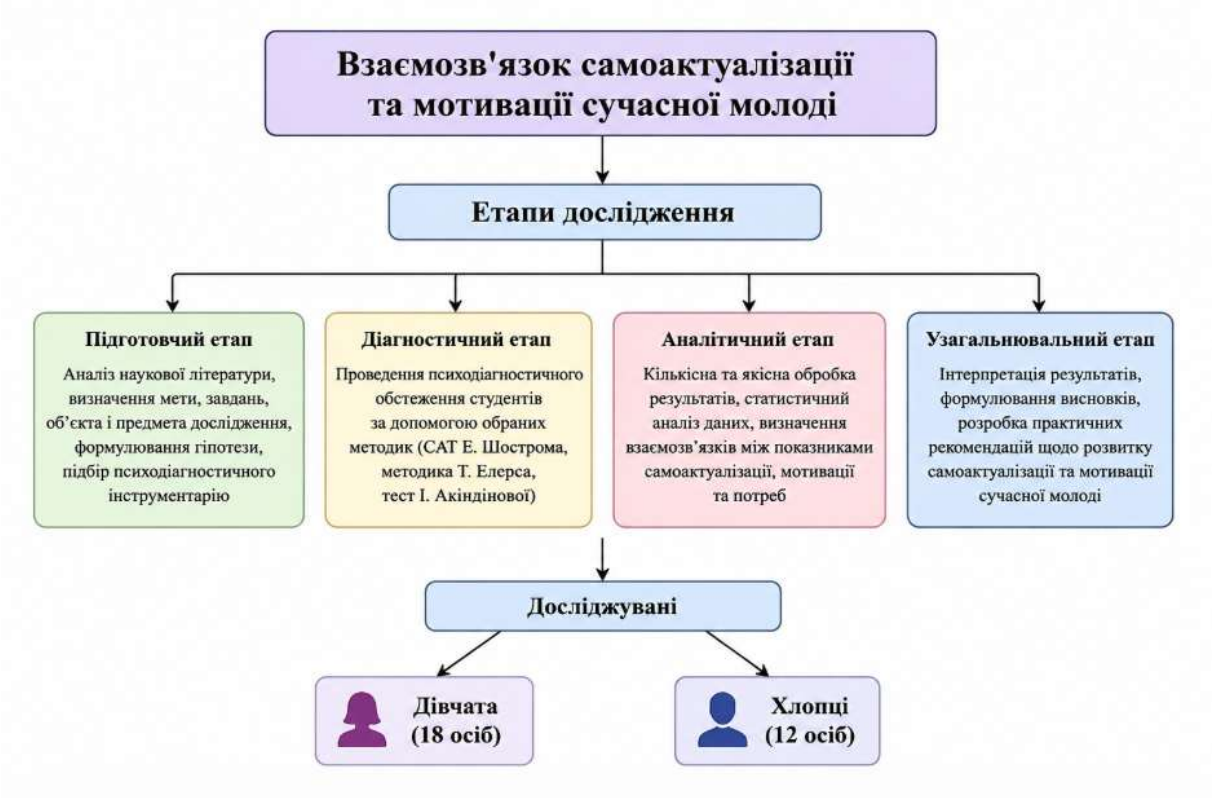


Рис. 2.1. Етапи організації емпіричного дослідження взаємозв’язку самоактуалізації та мотивації сучасної молоді

На початковому етапі дослідження було проведено ґрунтовний теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемам мотивації,

самоактуалізації та потреб особистості. Основна увага зосереджувалася на сучасних психологічних концепціях, які розкривають особливості самореалізації студентської молоді, закономірності розвитку мотиваційної сфери та роль внутрішніх потреб у процесі особистісного становлення. У ході підготовчої роботи також було визначено мету та завдання дослідження, окреслено його об’єкт і предмет, сформульовано основну гіпотезу та відібрано комплекс психодіагностичних методик для подальшого емпіричного вивчення.

Емпіричне дослідження здійснювалося за участю студентів закладів вищої освіти віком від 18 до 23 років. Загальна кількість учасників становила 30 осіб. До вибірки увійшли 18 жінок та 12 чоловіків. При цьому гендерні відмінності не були предметом окремого аналізу та не враховувалися під час інтерпретації отриманих результатів.

У дослідженні брали участь студенти різних спеціальностей та напрямів підготовки. Залучення респондентів відбувалося виключно на добровільних засадах. Кожен учасник був ознайомлений із метою та загальними умовами проведення психологічного дослідження. Під час організації роботи суворо дотримувалися основні етичні принципи психологічної науки, зокрема принципи добровільності участі, конфіденційності отриманої інформації та забезпечення психологічної безпеки респондентів.

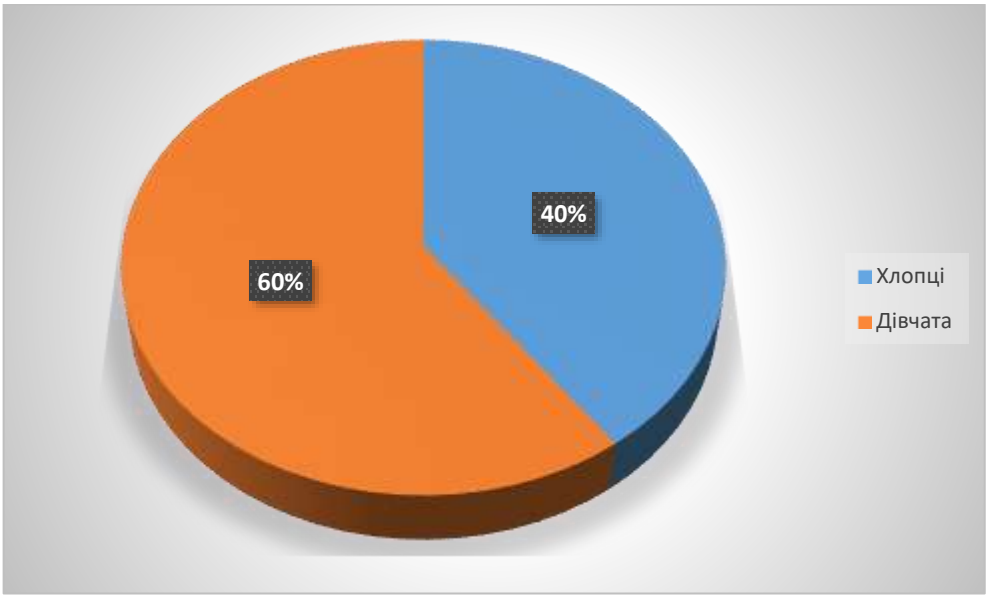


Рис. 2.2. Вибірка дослідження

З метою реалізації завдань дослідження було застосовано сукупність теоретичних та емпіричних методів. Теоретичну основу становили такі методи наукового пізнання, як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури. Їх використання дало змогу розкрити зміст основних понять дослідження – «мотивація», «самоактуалізація» та «потреби», а також проаналізувати існуючі психологічні підходи до вивчення зазначених феноменів.

Емпірична частина дослідження базувалася на застосуванні комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей самоактуалізації, мотиваційної сфери та ступеня задоволеності потреб студентської молоді. Для оцінки рівня самоактуалізації було використано Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома в адаптації Ю. Альошиної, Л. Гозмана, М. Кроза та М. Загіки. Зазначена методика дозволяє визначити рівень особистісної зрілості, ступінь вираженості прагнення до саморозвитку, самоприйняття, автономності, поведінкової гнучкості та інших характеристик, притаманних самоактуалізованій особистості. Структура тесту включає низку шкал, за допомогою яких оцінюються такі параметри, як компетентність у часі,

підтримка, самоповага, креативність, ціннісні орієнтації та інші аспекти особистісного розвитку.

Для вивчення потребової сфери респондентів було застосовано методику «Діагностика ступеня задоволеності потреб» І. Акіндінової. Цей інструмент надає можливість визначити рівень задоволення основних груп потреб особистості, зокрема фізіологічних потреб, потреб у безпеці, любові та приналежності, повазі й самореалізації. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, які потреби є найбільш актуальними для студентської молоді та яким чином їх задоволення пов’язане з процесом особистісної самореалізації.

Для дослідження особливостей мотиваційної сфери використовувалися методи психологічного опитування та аналізу мотиваційних характеристик учасників дослідження. Основна увага приділялася вивченню внутрішньої мотивації, мотивації досягнення, прагнення до професійного становлення, саморозвитку та реалізації власних можливостей. Отримані дані дали змогу охарактеризувати мотиваційну спрямованість студентів і визначити рівень їхньої особистісної активності.

З метою оцінки мотивації досягнення успіху була використана методика Т. Елерса «Діагностика мотивації досягнення успіху». Дана методика призначена для визначення ступеня орієнтації особистості на досягнення поставлених цілей, її активності, наполегливості та прагнення до успішного результату. Високі показники за тестом свідчать про виражену спрямованість на успіх, готовність долати труднощі, високий рівень особистісної активності та прагнення до самореалізації у різних сферах життєдіяльності.

Організація емпіричного дослідження здійснювалася поетапно. На початковому етапі учасників було ознайомлено з метою дослідження, надано необхідні інструкції щодо виконання психодіагностичних методик та роз’яснено порядок заповнення дослідницьких бланків. Наступний етап передбачав безпосереднє проходження респондентами комплексу обраних

психодіагностичних методик відповідно до встановленої процедури. Після завершення збору емпіричних даних було проведено їх систематизацію, кількісний та якісний аналіз. Обробка результатів включала визначення рівнів самоактуалізації, мотивації та задоволеності потреб учасників, а також виявлення можливих взаємозв'язків між досліджуваними психологічними показниками шляхом їх порівняльного аналізу.

Добір психодіагностичного інструментарію обумовлювався необхідністю всебічного вивчення досліджуваної проблематики. Використані методики дали змогу комплексно оцінити різні сторони особистісного розвитку студентської молоді та дослідити особливості взаємодії між такими психологічними феноменами, як мотивація, самоактуалізація та ступінь задоволеності потреб. Поєднання декількох взаємодоповнюючих методів дослідження сприяло отриманню більш повної інформації про психологічні характеристики респондентів і забезпечило вищий рівень достовірності та обґрунтованості результатів.

Самоактуалізаційний тест Е. Шострома належить до найбільш відомих і широко застосовуваних методик дослідження особистісного потенціалу людини. Його використання дозволяє оцінити ступінь орієнтації особистості на саморозвиток, рівень автономності, самоприйняття, незалежності суджень та готовності до сприйняття нового досвіду. Результати тестування надають можливість визначити внутрішні психологічні ресурси людини та виявити особливості процесу її самореалізації.

Для вивчення мотиваційної сфери було застосовано методику Т. Елерса, яка спрямована на діагностику мотивації досягнення успіху. Цей інструмент дозволяє оцінити рівень прагнення особистості до результативної діяльності, її готовність долати труднощі, проявляти ініціативність і наполегливість у досягненні поставлених цілей. Високі показники за методикою свідчать про сформовану орієнтацію на успіх,

високий рівень активності та значний потенціал для особистісного й професійного розвитку молодої людини.

Методика І. Акіндінової спрямована на визначення рівня задоволеності провідних потреб особистості. Дослідження потребової сфери має важливе значення, оскільки саме потреби виступають джерелом формування мотивів, визначають життєві орієнтири людини та впливають на її прагнення до самореалізації. Застосування цієї методики дало можливість оцінити актуальність різних груп потреб та встановити їхню роль у процесі особистісного розвитку. Поєднання результатів, отриманих за допомогою різних психодіагностичних інструментів, забезпечило комплексне вивчення психологічних особливостей студентської молоді та дозволило виявити взаємозв’язки між ключовими показниками її особистісного становлення.

Для опрацювання отриманих емпіричних даних були використані методи математико-статистичного аналізу. Зокрема, здійснювалося обчислення середніх показників, визначення відсоткового розподілу результатів, проведення кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, а також порівняння отриманих даних між собою. Використання зазначених статистичних процедур сприяло підвищенню об’єктивності дослідження, забезпечило наукову обґрунтованість отриманих результатів та достовірність сформульованих висновків.

Таким чином, обрана структура дослідження та комплекс використаних психодіагностичних методик створили умови для всебічного вивчення взаємозв’язку між мотиваційною сферою, рівнем самоактуалізації та особливостями задоволення потреб студентської молоді. Результати проведеного емпіричного дослідження становлять надійну основу для подальшого аналізу виявлених закономірностей і розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток особистісного потенціалу та підвищення рівня самореалізації сучасної молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження

У межах емпіричного дослідження було проведено аналіз особливостей самоактуалізації, мотивації та потреб сучасної молоді. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 23 років, серед яких 18 дівчат та 12 хлопців. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, методику Т. Елерса «Діагностика мотивації досягнення успіху» та тест І. Акіндінової «Діагностика ступеня задоволеності потреб».

Першим етапом емпіричного дослідження стало вивчення особливостей самоактуалізації студентської молоді за допомогою Самоактуалізаційного тесту (САТ) Е. Шострома. Дана методика спрямована на комплексне дослідження особистісного потенціалу людини та дозволяє оцінити особливості її саморозвитку, самосприйняття, системи цінностей, міжособистісних відносин і прагнення до самореалізації. Важливо зазначити, що структура методики САТ не передбачає обчислення єдиного інтегрального показника самоактуалізації. Тому аналіз результатів здійснювався на основі вивчення окремих шкал тесту, які характеризують різні аспекти особистісного розвитку.

Самоактуалізаційний тест включає дві базові шкали – орієнтації в часі та підтримки, а також дванадцять додаткових шкал, об'єднаних у змістовні блоки. Базові шкали відображають загальну спрямованість особистості на самореалізацію та рівень її внутрішньої автономності, тоді як додаткові шкали дозволяють більш детально дослідити особливості ціннісної сфери, емоційного реагування, самосприйняття, міжособистісних відносин, пізнавальної активності та творчого потенціалу особистості.

Таблиця 2.1

Середні показники за шкалами Самоактуалізаційного тесту (CAT) у студентської молоді (n = 30)

Шкали та змістовні блоки методики CAT	Середнє значення (M, Т-бали)	Рівень вираженості
БАЗОВІ ШКАЛИ		
1. Шкала орієнтації в часі (Tc)	48.6	Середній (Норма)
2. Шкала підтримки (I)	51.2	Середній (Норма)
БЛОК ЦІННОСТЕЙ		
3. Ціннісна орієнтація (SAV)	53.4	Середній (Норма)
4. Гнучкість поведінки (Ex)	44.1	Низький тенденційний
БЛОК ВІДЧУТТІВ		
5. Сензитивність (Fr)	49.3	Середній (Норма)
6. Спонтанність (S)	46.8	Середній (Норма)
БЛОК САМОСПРИЙНЯТТЯ		
7. Самоповага (Sr)	52.7	Середній (Норма)
8. Самоприйняття (Sa)	47.1	Середній (Норма)
БЛОК КОНЦЕПЦІЇ ЛЮДИНИ		
9. Природа людини (Nc)	50.5	Середній (Норма)

10. Синергія (Sy)	48.2	Середній (Норма)
БЛОК МІЖОСОБИСТІСНОЇ ЧУТЛИВОСТІ		
11. Прийняття агресії (A)	43.5	Низький
12. Контактність (C)	51.9	Середній (Норма)
БЛОК ВІДНОШЕННЯ ДО ПІЗНАННЯ		
13. Пізнавальні потреби (Cog)	54.2	Середній (Висока межа)
14. Креативність (Cr)	52.6	Середній (Норма)

Аналіз отриманих результатів показав, що за обома базовими шкалами досліджувані продемонстрували показники в межах середнього рівня. За шкалою орієнтації в часі студенти характеризуються здатністю достатньо адекватно сприймати власний життєвий шлях, усвідомлювати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім та орієнтуватися на досягнення особистісно значущих цілей. Показники шкали підтримки свідчать про відносно сформовану внутрішню незалежність, здатність керуватися власними переконаннями та прагнення до самостійного прийняття рішень.

У блоці цінностей найбільш вираженою виявилася шкала ціннісних орієнтацій, що свідчить про сформованість у студентської молоді гуманістичних поглядів, позитивного ставлення до особистісного розвитку та прагнення до самовдосконалення. Водночас дещо нижчі показники за шкалою гнучкості поведінки можуть свідчити про труднощі адаптації до

швидких змін життєвих обставин та недостатню варіативність поведінкових стратегій.

Показники блоку відчуттів свідчать про достатній рівень усвідомлення студентами власних емоційних станів та переживань. Середні значення за шкалами сензитивності та спонтанності дозволяють припустити, що респонденти здатні адекватно виражати свої почуття та контролювати емоційні реакції відповідно до вимог соціального середовища.

У блоці самосприйняття було встановлено позитивні тенденції щодо розвитку особистості. Досліджувані демонструють достатній рівень самоповаги та загалом позитивне ставлення до себе. Водночас показники самоприйняття є дещо нижчими, що може бути пов'язано з віковими особливостями студентської молоді, яка перебуває на етапі активного самопізнання та формування власної ідентичності.

Аналіз блоку концепції людини показав, що студенти переважно позитивно сприймають оточуючих та схильні до конструктивної взаємодії з іншими людьми. Показники шкали синергії свідчать про здатність молоді до цілісного сприйняття життєвих явищ і розуміння взаємозв'язку різних аспектів людського буття.

У блоці міжособистісної чутливості привертає увагу нижчий показник за шкалою прийняття агресії. Це може свідчити про певні труднощі у відкритому вираженні негативних емоцій та схильність до їх стримування. Водночас достатньо високі показники контактності вказують на потребу студентів у спілкуванні, соціальній взаємодії та встановленні позитивних міжособистісних відносин.

Найбільш позитивні результати було отримано у блоці відношення до пізнання. Високі показники за шкалою пізнавальних потреб свідчать про виражений інтерес студентської молоді до отримання нових знань, саморозвитку та інтелектуальної діяльності. Достатній рівень креативності

характеризує досліджуваних як осіб, схильних до творчого підходу у вирішенні навчальних і життєвих завдань.

Отримані результати свідчать про неоднорідність проявів самоактуалізації студентської молоді та підтверджують доцільність подальшого вивчення взаємозв'язку окремих аспектів самоактуалізації з мотиваційною сферою та системою потреб особистості. Аналіз шкал САТ дозволив виявити як сильні сторони особистісного розвитку студентів, так і окремі проблемні аспекти, що потребують подальшої психологічної підтримки та корекції.

Наступним етапом дослідження стало визначення рівня мотивації досягнення успіху за методикою Т. Елерса.

Таблиця 2.2

Рівень мотивації досягнення успіху у студентської молоді

Рівень мотивації	Кількість осіб	%
Високий	11	37 %
Середній	14	46 %
Низький	5	17 %

Інтерпретація результатів вивчення мотивації досягнення успіху дозволяє стверджувати, що представники сучасного студентства загалом виявляють спрямованість на отримання позитивних результатів, проте ця тенденція не завжди відзначається стабільністю. Домінування середніх показників мотивації зумовлене тим, що в період навчання у закладі вищої освіти особистість зазнає кумулятивного впливу внутрішніх детермінант та зовнішніх обставин. Зокрема, прагнення до професійного ствердження та самореалізації нерідко вступає в протиріччя з внутрішніми сумнівами, острахом перед можливими помилками та дефіцитом віри у власний потенціал.

Варто також зважати на те, що інтенсивність мотиваційних процесів детермінується сукупністю чинників: якістю освітнього середовища, рівнем

підтримки з боку викладацького складу та родини, специфікою мікросоціального оточення, а також індивідуально-психологічними властивостями самих студентів. Особи з високими показниками мотивації характеризуються більшою наполегливістю, вищим рівнем самоорганізації та готовністю до конструктивного подолання перешкод на шляху до мети.

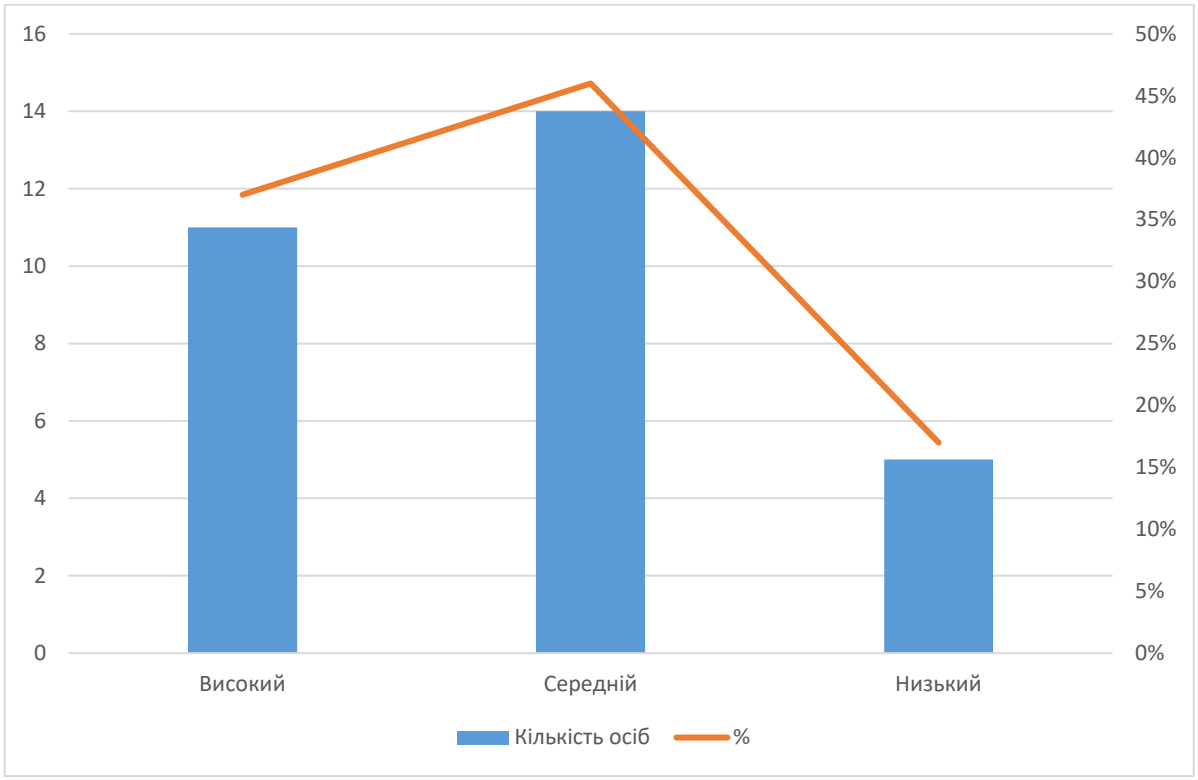


Рис. 2.3. Розподіл студентської молоді за рівнями мотивації досягнення успіху

Результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня мотивації досягнення успіху серед студентської молоді (46 %). Такі респонденти мають достатньо виражене прагнення до досягнення поставлених цілей, однак їхня активність та наполегливість можуть залежати від зовнішніх умов, емоційного стану та рівня підтримки з боку оточення.

Високий рівень мотивації було виявлено у 37 % студентів. Для них характерними є цілеспрямованість, прагнення досягати високих результатів, готовність долати труднощі та орієнтація на успіх. Такі

студенти демонструють вищий рівень активності, самостійності та прагнення до професійної реалізації.

Низький рівень мотивації спостерігався у 17 % респондентів. Для цієї групи характерними є невпевненість у власних силах, страх невдачі, низька активність та недостатнє прагнення до досягнення значущих результатів.

Отримані результати свідчать про те, що мотиваційна сфера сучасної молоді перебуває у процесі активного формування та значною мірою залежить від особистісних і соціальних факторів.

Для дослідження потреб сучасної молоді було використано методику І. Акіндінової «Діагностика ступеня задоволеності потреб».

Таблиця 2.3

Рівень задоволеності потреб студентської молоді

Вид потреб	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Фізіологічні потреби	40 %	47 %	13 %
Потреба безпеки	33 %	50 %	17 %
Потреба любові та приналежності	57 %	33 %	10 %
Потреба у повазі та визнанні	63 %	27 %	10 %
Потреба самоактуалізації	70 %	20 %	10 %

Результати дослідження показали, що найбільш значущими для студентської молоді є потреби самоактуалізації, поваги та соціального визнання. Високий рівень потреби самоактуалізації було виявлено у 70 % респондентів, що свідчить про прагнення молоді до саморозвитку, реалізації власного потенціалу та досягнення життєвих цілей.

Високі показники потреби у повазі та визнанні вказують на важливість соціального схвалення, підтримки та позитивної оцінки з боку оточення. Для студентського віку характерним є прагнення до самоствердження та формування позитивного образу «Я».

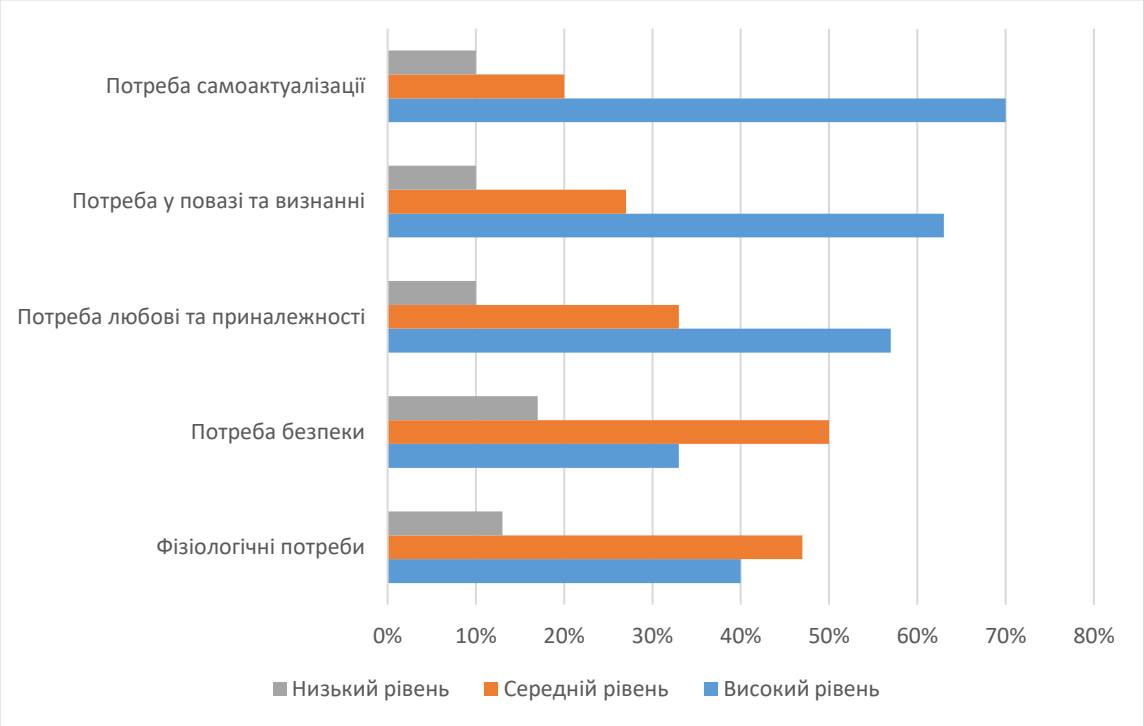


Рис. 2.4. Рівень задоволеності потреб студентської молоді

Потреба у любові та приналежності також займає важливе місце у структурі потреб молоді. Більшість респондентів прагнуть емоційної підтримки, близьких міжособистісних відносин та відчуття приналежності до соціальної групи.

Нижчі показники були виявлені щодо потреби безпеки, що може бути пов’язано з нестабільною соціально-економічною ситуацією, невизначеністю майбутнього та високим рівнем тривожності серед молоді.

Для перевірки висунутої гіпотези було проведено кореляційний аналіз результатів дослідження. Аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих позитивних зв'язків між показниками самоактуалізації, мотивації досягнення успіху та задоволеністю окремих потреб особистості.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками дослідження

Показники	r	Рівень значущості
Самоактуалізація – мотивація досягнення успіху	0,74	$p \leq 0,05$
Самоактуалізація – потреба самоактуалізації	0,78	$p \leq 0,05$

Мотивація – потреба у визнанні	0,65	p≤0,05
Мотивація – потреба самоактуалізації	0,71	p≤0,05
Самоактуалізація – потреба у повазі	0,62	p≤0,05

Статистична значущість кореляційних зв'язків оцінювалася на рівні $p \leq 0,05$.

Найбільш тісний взаємозв'язок було виявлено між показниками самоактуалізації та потребою в самоактуалізації ($r = 0,78$; $p \leq 0,05$). Отриманий результат свідчить про те, що прагнення до особистісного розвитку, самореалізації та розкриття власного потенціалу безпосередньо пов'язане з вираженістю потреби у самовдосконаленні та досягненні життєвих цілей.

Досить високий рівень кореляції було встановлено між самоактуалізацією та мотивацією досягнення успіху ($r = 0,74$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що прагнення до досягнення поставлених цілей виступає важливим чинником особистісного розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Позитивний взаємозв'язок також було виявлено між мотивацією досягнення успіху та потребою в самоактуалізації ($r = 0,71$; $p \leq 0,05$). Отримані результати свідчать про те, що особи з більш вираженим прагненням до успіху частіше демонструють потребу в особистісному зростанні та самореалізації.

Кореляційний зв'язок між мотивацією та потребою у визнанні ($r = 0,65$; $p \leq 0,05$) підтверджує важливість соціального схвалення та позитивної оцінки з боку оточення для формування активної життєвої позиції студентської молоді. Крім того, було встановлено позитивний взаємозв'язок між самоактуалізацією та потребою у повазі ($r = 0,62$; $p \leq 0,05$), що свідчить про значення самоповаги та соціального визнання у процесі особистісного розвитку.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками самоактуалізації, мотивації та потреб особистості. Отримані дані дозволяють стверджувати, що мотиваційна сфера та система потреб виступають важливими чинниками особистісного розвитку та самореалізації сучасної молоді.

2.3. Психокорекційна програма, та рекомендації

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність тісного взаємозв’язку між рівнем самоактуалізації студентської молоді, особливостями її мотиваційної сфери та ступенем задоволеності основних потреб. Аналіз отриманих даних показав, що значна частина респондентів відчуває недостатню внутрішню мотивацію до активної діяльності, не завжди впевнена у власних можливостях, стикається з труднощами у реалізації особистісного потенціалу та значною мірою залежить від оцінок і схвалення оточення. Виявлені особливості свідчать про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на розвиток особистісних ресурсів, формування стійкої внутрішньої мотивації та підвищення рівня саморозуміння у студентської молоді.

Під час розроблення психокорекційної програми було враховано як вікові особливості студентського періоду, так і проблемні аспекти, виявлені в процесі дослідження. Основною метою програми є створення умов для особистісного зростання студентів, розвитку позитивного ставлення до себе, зміцнення впевненості у власних силах та активізації внутрішніх ресурсів. Особлива увага приділяється усвідомленню власних потреб, цінностей та життєвих пріоритетів, що сприяє формуванню чітких особистісних і професійних цілей. Водночас важливим завданням є розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та здатності

підтримувати позитивне ставлення до майбутнього навіть у складних життєвих ситуаціях.

Концептуальною основою програми виступає положення про активну роль особистості у власному розвитку. Людина розглядається як суб'єкт життєтворчості, який володіє потенціалом для самовдосконалення, самореалізації та розкриття своїх здібностей. Центральне місце в програмі відводиться розвитку внутрішньої мотивації, оскільки саме вона забезпечує стійке прагнення до особистісного зростання, досягнення поставлених цілей і реалізації індивідуальних можливостей.

Для забезпечення комплексного впливу на процеси самоактуалізації та розвитку мотиваційної сфери студентської молоді було створено психокорекційну програму, що включає систему взаємопов'язаних тематичних занять. Її зміст спрямований на поглиблення самопізнання, підвищення рівня самооцінки, формування внутрішньої мотивації до розвитку та вдосконалення навичок цілепокладання. Реалізація програми передбачає використання різноманітних методів і форм роботи, зокрема вправ на самоаналіз і рефлексію, елементів соціально-психологічного тренінгу, групових обговорень, технік позитивного мислення, а також практик розвитку емоційної саморегуляції та особистісної ефективності.

Таблиця 2.5

Структура психокорекційної програми розвитку самоактуалізації та мотивації студентської молоді

№ заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи
1	Самопізнання та самосприйняття	Розвиток усвідомлення власних сильних сторін	«Моє сильне Я», «Автопортрет особистості»
2	Формування позитивної самооцінки	Підвищення впевненості у власних силах	«Мої досягнення», «Комплімент собі»

3	Розвиток мотивації досягнення	Формування внутрішньої мотивації	«Дерево цілей», «Моя формула успіху»
4	Постановка життєвих цілей	Формування навичок планування	«Колесо життєвого балансу», SMART-цілі
5	Розвиток емоційної стійкості	Навчання подоланню тривожності	Дихальні вправи, техніки саморегуляції
6	Самореалізація та особистісний розвиток	Формування прагнення до саморозвитку	«Моє майбутнє Я», рефлексивна дискусія

Запропонована психокорекційна програма передбачає організацію групових занять тривалістю 60–90 хвилин із періодичністю один-два рази на тиждень. Застосування тренінгового формату роботи сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та підвищенню рівня відкритості учасників у групі. Значна увага приділяється розвитку рефлексивних здібностей, усвідомленню власних потреб і цінностей, формуванню реалістичних життєвих цілей, а також становленню позитивного ставлення до себе.

Організація психологічної роботи була спрямована на створення умов психологічної безпеки та емоційного комфорту для студентів. Це забезпечувало атмосферу довіри, сприяло більш щирому самовираженню учасників та розвитку позитивного самосприйняття. Важливою складовою занять стало усвідомлення власних ресурсів, сильних сторін і потенційних можливостей. Студенти залучалися до аналізу власних життєвих перспектив, досліджували свої потреби та опановували способи їх конструктивного задоволення з урахуванням особистісного розвитку.

Одним із провідних завдань програми було формування у студентів позитивного та приймаючого ставлення до себе. У період юності рівень самовпевненості часто є нестабільним і значною мірою залежить від зовнішньої оцінки з боку оточення, що може ускладнювати прийняття рішень і знижувати віру у власні можливості. У межах занять акцент робився на розвитку здатності сприймати себе без надмірної залежності від

зовнішніх оцінок, визнавати власну цінність та формувати внутрішню опору. Учасники навчалися фіксувати власні досягнення, навіть незначні успіхи, та звертати увагу на позитивні якості своєї особистості. Це сприяло підвищенню рівня впевненості в собі та зниженню тривожності у повсякденних життєвих ситуаціях.

Також у межах програми значна увага приділялася формуванню мотивації до досягнення успіху. У сучасних умовах студенти нерідко стикаються з підвищеним рівнем тривожності, пов’язаним із невизначеністю майбутнього та постійним психоемоційним навантаженням, що може знижувати їхню активність і призводити до втрати віри у власні сили. У зв’язку з цим у ході занять акцент робився на розвитку стійкості до труднощів, формуванні наполегливості, а також умінні ставити чіткі й досяжні цілі. Учасники поступово усвідомлювали власні рушійні мотиви, визначали значущі життєві пріоритети та розуміли роль безперервного розвитку як основи професійного становлення та майбутньої самореалізації.

Окремим напрямом психологічної роботи було формування навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня емоційної стійкості. Студенти, які стикаються з труднощами у реалізації власного потенціалу, часто переживають внутрішню напругу, невпевненість та емоційну нестабільність. Тому важливим завданням стало навчання способам конструктивного подолання стресових ситуацій, розвитку внутрішньої опори та формування позитивного мислення. Учасники опановували вміння розпізнавати власні емоційні стани, керувати негативними переживаннями та зберігати психологічну рівновагу навіть за умов життєвих труднощів.

Важливою складовою програми став розвиток комунікативних навичок. Соціальне оточення відіграє значну роль у формуванні впевненості студентів у собі та їхньої готовності до активних дій. Нерідко молоді люди відчувають дефіцит підтримки та емоційного прийняття з боку оточення, що ускладнює процес самореалізації. У межах занять студенти навчалися

відкрито висловлювати власні думки, проявляти щирі емоції, будувати конструктивні міжособистісні стосунки та розвивати емпатію. Це сприяло покращенню психологічного клімату в групі та зниженню рівня внутрішньогрупової напруги.

Окремий блок програми був спрямований на розвиток навичок усвідомленого планування майбутнього. За допомогою спеціальних вправ студенти аналізували власні життєві та професійні цілі, визначали бажані результати та окреслювали шляхи їх досягнення. Такий підхід сприяв кращому розумінню власних потреб, формуванню чітких життєвих орієнтирів і підвищенню рівня впевненості у власних можливостях. Усвідомлення перспектив і наявності особистого життєвого плану посилювало внутрішню мотивацію та активізувало прагнення до розвитку.

Програма також була спрямована на стимулювання творчої активності та самовираження студентів. Оскільки процес самореалізації включає не лише досягнення конкретних результатів, а й розкриття індивідуальних здібностей та потенціалу, учасникам надавалася можливість проявляти ініціативність, генерувати власні ідеї та вільно висловлювати особисту позицію. Такий підхід сприяв розвитку самостійності, підвищенню впевненості у власних силах та формуванню більш позитивного ставлення до себе.

Передбачалося, що після завершення програми у студентів відбудуться позитивні зміни в емоційно-мотиваційній сфері, зокрема зросте рівень внутрішнього натхнення, покращиться емоційний стан і посилиться прагнення до особистісного розвитку. Важливим очікуваним результатом є формування стійкої впевненості у власних можливостях, а також більш позитивного сприйняття власної особистості. Крім того, передбачається підвищення якості міжособистісної взаємодії та розвиток здатності більш конструктивно реагувати на стресові ситуації.

За підсумками проведеної роботи було сформульовано низку практичних рекомендацій для студентської молоді. Насамперед акцент

робиться на необхідності приділяти увагу власному особистісному розвитку та формуванню позитивного самоставлення. Важливою є здатність ставити реалістичні цілі та послідовно рухатися до їх досягнення, фіксуючи навіть незначні успіхи як етапи особистісного зростання. Окреме значення має процес самопізнання, який передбачає регулярний аналіз власних інтересів, цінностей і життєвих пріоритетів, що дозволяє краще усвідомити власні потреби та визначити подальший напрям розвитку.

Для збереження психологічного благополуччя важливим є підтримання емоційної рівноваги та розвиток навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. Студентам доцільно формувати щирі та довірливі міжособистісні відносини, зменшувати залежність від зовнішніх оцінок і більше спиратися на власні можливості та внутрішні ресурси. Окрему увагу варто приділяти діяльності, яка приносить задоволення, сприяє творчому самовираженню та дозволяє розкривати індивідуальні здібності.

Узагальнюючи, слід зазначити, що запропонована програма сприяє формуванню внутрішніх стимулів до розвитку, активізації особистісного потенціалу та формуванню позитивного ставлення до себе. Її впровадження забезпечує комплексний вплив на особистість, сприяє покращенню емоційного стану студентів та створює сприятливі умови для їхнього подальшого професійного й особистісного становлення.

За результатами проведеного дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток процесів самоактуалізації та посилення внутрішньої мотивації студентської молоді.

Одним із ключових напрямів є вдосконалення навичок самоаналізу, що може реалізовуватися через ведення рефлексивних записів, регулярне осмислення власних досягнень і труднощів, а також визначення особистісних ресурсів і базових життєвих цінностей. Важливе значення має також формування реалістичних життєвих цілей. Застосування поетапного планування та поділ складних завдань на послідовні кроки сприяє

підтриманню мотивації, підвищує відчуття досяжності цілей і знижує ризик емоційного виснаження.

Окрему увагу доцільно приділяти стабілізації самооцінки як важливої умови психологічної стійкості особистості. Сфокусованість на власних досягненнях, у тому числі незначних, замість надмірної концентрації на невдачах, сприяє формуванню впевненості у власних можливостях та підтриманню позитивного самосприйняття. Поряд із цим розвиток внутрішньої мотивації повинен ґрунтуватися на особистісній значущості діяльності, інтересах і внутрішніх потребах індивіда, а не переважно на зовнішніх оцінках або соціальному схваленні.

Для забезпечення психологічного благополуччя важливим є розвиток емоційної витривалості, що передбачає використання методів саморегуляції, опанування релаксаційних технік, а також раціональне поєднання навчального навантаження з повноцінним відпочинком і відновленням ресурсів. Крім внутрішньоособистісних ресурсів, значущою складовою є активна соціальна позиція студентів. Участь у групових проєктах, волонтерській діяльності та різних студентських ініціативах сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищенню впевненості у взаємодії з іншими та розширенню соціального досвіду.

Очікуваними результатами впровадження психокорекційної програми є зростання рівня самоактуалізації студентів, посилення внутрішньої мотивації досягнення, формування адекватної та позитивної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, а також більш чітке усвідомлення власних життєвих і професійних цілей. Реалізація програми сприятиме гармонізації особистісного розвитку та підвищенню рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

Таким чином, систематичне впровадження запропонованої психокорекційної програми у поєднанні з дотриманням наведених рекомендацій створює сприятливі умови для підвищення рівня самоактуалізації, зміцнення внутрішніх мотиваційних ресурсів та

забезпечення цілісного й успішного становлення особистості в період молодості.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У другому розділі висвітлено результати прикладного дослідження кореляції між мотиваційними чинниками, прагненням до самоактуалізації та структурою потреб представників сучасної молоді. Емпірична база дослідження охопила 30 здобувачів вищої освіти віком 18–23 роки (18 жінок та 12 чоловіків). Психодіагностичний інструментарій включав перевірені методики: тест САТ Е. Шострома, опитувальник Т. Елерса для виявлення мотивації до успіху та методику І. Акіндінової для оцінки ієрархії потреб.

Кількісний та якісний аналіз даних дозволив встановити, що для більшості студентів характерним є середній рівень показників самоактуалізації та мотивації до досягнення цілей. Така тенденція вказує на наявність внутрішнього запиту на особистісний ріст і професійну самореалізацію. Водночас зафіксовано певні бар’єри, зокрема недостатню впевненість у власних силах, орієнтацію на зовнішнє схвалення та мінливість мотиваційних пріоритетів.

Дослідження ціннісно-потребневої сфери продемонструвало домінування запиту на самоактуалізацію, повагу та суспільне визнання. Сучасні студенти демонструють виражену спрямованість на розкриття внутрішнього потенціалу, пошук емоційної підтримки та позитивної рефлексії з боку соціального оточення. Поряд із цим виявлено дефіцит відчуття безпеки у частини опитаних, що можна пояснити загальною соціальною нестабільністю, високим рівнем тривоги та невпевненістю щодо життєвих перспектив.

Математична обробка результатів (кореляційний аналіз) підтвердила гіпотезу про наявність прямих зв’язків між мотивацією, самоактуалізацією та задоволенням потреб особистості. Доведено, що інтенсивна мотивація до

успіху виступає каталізатором процесів саморозвитку та активізує прагнення до самореалізації. Крім того, виявлено, що реалізація потреб у соціальному статусі та особистісному зростанні позитивно корелює з рівнем загальної життєвої активності молодих людей.

Спираючись на отримані емпіричні дані, було сконструйовано психокорекційну програму. Основні вектори цієї програми спрямовані на стимулювання внутрішніх мотивів, зміцнення самооцінки, підвищення рівня самоактуалізації та розвиток механізмів емоційної саморегуляції. Передбачається, що впровадження запропонованих заходів забезпечить гармонізацію особистісного становлення студентів, посилить їхню віру у власну спроможність та сформує стійку готовність до майбутньої життєтворчості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено всебічне дослідження психологічних особливостей взаємозв’язку мотиваційної сфери, самоактуалізації та системи потреб сучасної студентської молоді. Актуальність обраної проблематики обумовлена посиленням значущості внутрішніх чинників розвитку особистості у студентському віці, який є ключовим етапом формування індивідуальності, професійного самовизначення та становлення ціннісно-смислової системи.

Результати теоретичного та емпіричного аналізу дали змогу сформулювати такі висновки:

1. Теоретичне опрацювання наукових джерел засвідчило, що мотивація виступає провідним детермінантом активності особистості, який визначає спрямованість її поведінки, інтенсивність діяльності та прагнення до досягнення життєвих і професійних цілей. Самоактуалізація трактується як процес максимально повного розкриття внутрішнього потенціалу, здібностей і можливостей людини. Встановлено, що рівень самоактуалізації тісно пов’язаний зі сформованістю мотиваційної структури, системи особистісних цінностей, рівнем самооцінки та ступенем задоволеності базових і вищих потреб.
2. За результатами емпіричного дослідження виявлено переважання середнього рівня самоактуалізації та мотивації досягнення успіху серед студентів. Більшість респондентів демонструють прагнення до саморозвитку, професійного становлення та реалізації життєвих цілей, однак при цьому недостатньо сформованими залишаються впевненість у власних можливостях і стійкість внутрішньої мотивації. Аналіз системи потреб показав, що найбільш значущими для студентської молоді є потреби самоактуалізації, поваги та соціального визнання, тоді як найнижчий рівень задоволеності спостерігається

щодо потреби у безпеці, що може бути зумовлено сучасними соціально-економічними умовами.

3. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих позитивних зв’язків між показниками самоактуалізації, мотивації та системи потреб. Найбільш виражений зв’язок встановлено між самоактуалізацією та потребою в самоактуалізації ($r = 0,78$; $p \leq 0,05$), а також між самоактуалізацією та мотивацією досягнення успіху ($r = 0,74$; $p \leq 0,05$). Отримані дані свідчать, що розвиток внутрішньої мотивації та задоволення ключових потреб особистості виступають важливими умовами її особистісного зростання, самореалізації та формування активної життєвої позиції.
4. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму, спрямовану на підвищення рівня самоактуалізації, розвиток мотивації досягнення успіху та формування позитивного самоставлення. Програма передбачає систему тренінгових занять, вправ на самопізнання, розвиток адекватної самооцінки, формування життєвих цілей та навичок саморегуляції. Запропоновані практичні рекомендації можуть бути використані практичними психологами, викладачами закладів вищої освіти та іншими фахівцями, які працюють зі студентською молоддю.

Таким чином, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв’язку між самоактуалізацією, мотивацією та потребами сучасної студентської молоді. Отримані дані мають як теоретичну, так і практичну значущість і можуть бути використані для вдосконалення системи психологічного супроводу студентів та створення умов для їх гармонійного особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Мотивація навчальної діяльності у студентів та підлітків: монографія. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 224 с.

2. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров’я студентської молоді. Освіт регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації. 2021. № 2. С. 315–318.

3. Бойчук Ю. Д. Умови самоактуалізації здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами / Ю. Д. Бойчук, А. В. Боярська-Хоменко. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті. м. Харків, 2021. № 3. С. 16–19.

4. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології. Основи педагогіки : навч. посібник. Чернівці : Книги-XXI, 2018. 392 с.

5. Водолазська О.О., Філімон І. Психологічні особливості самоактуалізації як чинника самоздійснення особистості, 2019. № 1. С. 3-34.

6. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. Психологічний журнал. 2023. № 4. с. 45–58.

7. Гуцало Е. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Кропивницький : ЦДПУ, 2020.

8. Загальна психологія. Теоретико-методологічні основи науки : навч. посіб. / О. В. Ловка та ін.; Київ : КНЕУ, 2019. 390 с.

9. Зарицька Є. Психологічні особливості емоційного зв'язку з матір'ю, картина світу та самоактуалізація в ранній юності. м. Київ, 2022. С. 78-84.

10. Кісіль З. Р., Швець Д. В. Мотивація діяльності людини : навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях. Одеса : Видавництво ОДУВС, 2023. 154 с.

11. Ковалева К. В. Проблема самоактуалізації особистості у працях вітчизняних та зарубіжних авторів // Журнал психіатрії и медичної

психології, 2019. № 1. С. 77–85.

12. Ковальчук О. М. Самооцінка як чинник емоційного благополуччя особистості. Науковий вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2020. № 3. С. 45–52.

13. Козловська Д. І. Локус контроля і його взаємозв'язок з прагненням до самоактуалізації у студентів, 2020. С. 356-368.

14. Коляда Н.В., Гутник Р. Соціальні очікування та самооцінка підлітків. Психологічні дослідження. 2021. т. 29, № 3, с. 101–115.

15. Кроть В. І. Психологічні особливості мотивації досягнення успіху в юнацькому віці, м. Київ : Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. С. 232.

16. Леонтьєв Д. О. Самореалізація та особистісний розвитокумолодіПсихологія і суспільство. 2020. № 2. С. 45–57.

17. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 360 с.

18. Марченко А. П. Психологічні особливості самоактуалізації та самореалізації особистості. Розділ 1. Актуальні проблеми соціальної роботи, 2020. №. 5. С. 102-108.

19. Меленчук Н. І., Лесніченко Т. Ю. Прояви самооцінки особистості у осіб з різною мотивацією досягнення. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 46–54.

20. Миропольцева Н.І., Барановська А.О., Іванов О.І. Дослідження взаємозв'язку рівнів тривожності та самооцінки у період ранньої дорослості. Габітус, 2023. № 48. с. 20–34.

21. Моргун В. Ф., Злобіна О. Г. Психологія мотивації: сучасні підходита дослідження К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПНУкраїни,2021. 312 с

22. Пенькова О. І. Самоактуалізація як чинник самореалізації

особистості //Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2019. №. 11. С. 245–248.

23. Фальова О. Є. Психологія самореалізації жінки в умовах порушення сімейного функціонування: психодіагностика і психологічна корекція : монографія. Харків, 2017. 420 с.

24. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. Проблеми сучасної психології. 2021. С. 11–13.

25. Alberts L., Lyngs U., Lukoff K. Designing for Sustained Motivation: A Review of Self-Determination Theory in Behaviour Change Technologies // ACM Digital Library. 2024. P. 1–22.

26. Ali S. I., Kazmi A. B. Self-Actualization and Higher Education Learners' Mental Well-Being // Journal of Social & Organizational Matters. 2024. Vol. 3, № 1. P. 227–238.

27. Ali S. I., Kazmi A. B. The Self-Actualization Enhancement of Decision-Making Skills Among Higher Education Students // Research Journal for Societal Issues. 2024. Vol. 6, № 2. P. 868–877.

28. Brown T., Grant P. Psychological Well-Being and Motivation in Higher Education // International Journal of Psychology and Education. 2022. Vol. 9, № 2. P. 101–114.

29. Green J., Datu J. Academic Motivation and Self-Actualization in University Students // Journal of Humanistic Psychology. 2022. Vol. 62, № 5. P. 645–659.

30. Kariyev A. Research on Relationships Between Self-Esteem and Social Activity of Youth // Insight: The Psychological Dimensions of Society. 2024. № 11. P. 72–84.

31. Khan M. F. Determinants of Self-Actualization Among Gen Z // Qubahan Academic Journal. 2025. Vol. 5, № 1. P. 44–58.

32. Li Y. Effects of Self-Acceptance on Prosocial Behavior // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1643464.

33. Liu S., Yang Y. Identifying Research Hotspots and Future

Development Trends in Current Psychology // Current Psychology. 2024. Vol. 43, № 7. P. 1–15.

34. Lomas T., Medina J. Positive Psychology and Student Self-Development // Psychology Learning & Teaching. 2021. Vol. 20, № 1. P. 55–70.

35. Lopuha O. Self-Awareness and Self-Realization of the Individual in Modern Society // Future of Science. 2025. Vol. 2, № 4. P. 55–67.

36. Redko S. Self-Realization in Times of Crisis // Reality of Politics. Estimates. Forecasts. Comments. 2025. № 29. P. 113–126.

37. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation // American Psychologist. 2020. Vol. 55, № 1. P. 68–78.

38. Seligman M. E. P. Positive Psychology and Human Flourishing // American Psychologist. 2021. Vol. 76, № 3. P. 345–356.

39. Tight M. Student Well-Being and Motivation in Higher Education // Higher Education Research & Development. 2021. Vol. 40, № 7. P. 1455–1468.

40. Wang L., Lu H. Motivation, Self-Efficacy and Academic Engagement Among University Students // Journal of Educational Psychology. 2023. Vol. 115, № 3. P. 411–425.

41. Zhao Z., Ren P., Yang Q. Student Self-Management and Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy // Education Sciences. 2024. Vol. 14, № 4. P. 1–18.

ДОДАТОК А

Таблиця сирих результатів респондентів

№ респондента	САТ (бали)	Мотивація (Елерс)	Потреби (Акіндінова)
1	54	18	42
2	49	15	38
3	61	20	45
4	46	13	36
5	58	19	44
6	52	16	41
7	43	11	34
8	65	22	47
9	57	18	43
10	48	14	37
11	62	21	46
12	50	15	39
13	45	12	35
14	59	19	44
15	55	17	42
16	47	13	36
17	63	22	48
18	56	18	43
19	44	11	33
20	60	20	45
21	51	16	40
22	42	10	32
23	64	21	47
24	53	17	41
25	46	12	35
26	58	19	44
27	49	14	38
28	61	20	46
29	55	18	42
30	43	11	34