

компонентами успішної практики арт-терапевта [1]. Також важливо пам'ятати про важливість збереження етичних стандартів та конфіденційності.

У цій області важливо поєднувати технічну майстерність у мистецтві з глибоким розумінням психології та спеціалізованими навичками, що дозволить арт-терапевту допомогти своїм клієнтам у процесі саморозкриття, розвитку, і збереженні психічного здоров'я. Вивчення та практика цих психологічних основ є фундаментом для успішної роботи арт-терапевта і сприяє покращенню якості життя та самопізнанню їхніх клієнтів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І.В. Теорія в практика арт-терапії. Умань: Алмі. 2014.
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007. 120 с.
3. Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терапія у подоланні психічної травми. Київ: Золоті ворота, 2015. 148 с.
4. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.О. Деркач, О.М. Скнар, Ю.Д. Гундертайло та ін. / за заг. ред. О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар. Київ: Золоті ворота, 2017. 312 с.

Наталія САВЕЛЮК

доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

Ольга ГЕРМАН

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

На тлі глобальних змін найважливішим ресурсом розвитку суспільства є потенціал кожного окремого індивіда щодо виконання своїх соціальних і професійних ролей. Особливо актуальним це питання виступає для молоді, котра перебуває на початкових етапах самореалізації у різних життєвих сферах. Проте, не менш важливим воно є і для особистостей, котрі прагнуть не лише знайти себе

у певній професійній діяльності, а й постійно зростати у ній, просуваючись у кар'єрному розвитку.

Зважаючи на те, що сучасна модель розвитку освітнього та професійного потенціалів висуває нові вимоги до особистості та її внутрішніх резервів у процесі самореалізації, питання психологічних особливостей впливу на цей процес у свідомості особистості продовжує мати особливу актуальність та значущість. Адже в умовах динамічних змін неминуче відбувається зміна значущих для людини цінностей, мотивів, професійних позицій та переконань – як вияву конструктивної активізації професійної реалізації особистості.

Поняття самореалізації не є новітнім. Воно існує давно та упродовж довготривалого періоду розвивалося разом із поглядами філософів і науковців. У початкових трактуваннях «самореалізацію» називали по-різному. Сократ вважав і називав самореалізацію «самопізнанням», Платон – духовним самовдосконаленням. Аристотель розглядав її як реалізацію людиною своєї сутності, вільним вибором долі. Сенека у своїх працях висвітлював самореалізацію як самозбереження і самоутвердження заради суспільного блага. Ф. Бекону належать погляди щодо того, що самореалізація тотожна самотворенню. К. Юнг називав її індивідуалізацією, тоді як А. Адлер зауважував, що це – прагнення до переваги та самовдосконалення. Згідно з поглядами А. Маслоу, самореалізація одночасно є самоактуалізацією та розкриттям усіх своїх потенційних можливостей. Е. Фромм трактував самореалізацію як реалізацію екзистенційних потреб. Г. Олпорт називав її безперервним становленням, а К. Роджерс – прагненням до особистісного самовдосконалення. Отож, беручи за теоретичну основу погляди всіх цих видатних філософів і науковців різних часів, а також, зважаючи на думку О. Коропецької, робимо висновок, що самореалізація – це те спрямування, яке забезпечує як саморозвиток людини, так і визнання її здобутків суспільством [5].

Небезпідставно вважаємо, що розгляд проблеми психологічних тенденцій професійного розвитку особистості є однією із найскладніших у науці, оскільки самореалізація людини може розглядатися як характеристика усього її життєвого

шляху в рамках професійної сфери, починаючи з етапу початкової професійної підготовки і до виходу на пенсію.

Як зазначає І. Козицька, самореалізація особистості є структурним утворенням, основними компонентами якого виступають інтернаціональність, процесуальність та результативність [3, с. 27–31]. Тому ми вважаємо, що самореалізація людини є важливим показником її життєдіяльності, особливо у професійній сфері – одній із найважливіших сфер життя людини.

За О. Балагурою, професійна реалізація людини у житті включає наступні основні етапи: професійне самовизначення, професійне навчання в обраній сфері діяльності, професійне зростання та розвиток компетентності. Однак, коли людина потрапляє у непередбачувані кризові ситуації (втрата роботи, банкрутство компанії або економічна криза країни в цілому), вона уточнює і коригує процес професійної самореалізації з огляду на свій життєвий та професійний досвід [2, с. 83–86].

На думку Н. Пенькової, О. Загребельного, Л. Філоненко, самореалізація – це втілення внутрішнього потенціалу в зовнішній діяльності, реалізація можливостей для розвитку себе через власні зусилля, співтворчість, співпрацю з іншими людьми (близькими й далекими), суспільством, світом назагал [9, с. 409]. Це найвища мета, до якої людина прагне упродовж свого життя.

Індивід організовує своє життя, регулює його перебіг, обирає та реалізує обраний напрямок. Вищі особистісні утворення – свідомість, активність, зрілість тощо – виконують при цьому функцію організації та регуляції перебігу життя і забезпечують цілісність суб'єкта, яким людина стає у процесі свого індивідуального розвитку [8, с. 119].

Самореалізація можлива лише тоді, коли людина має чітке уявлення про свої здібності, має сформований образ себе та вміння будувати свої стосунки зі світом, тобто коли у неї сформована особистісна готовність до створення всіх зовнішніх умов для самореалізації. Якщо цієї готовності немає, то відбувається не процес самореалізації, а процес самопрезентації, який у дорослому віці сприймається як дорослий інфантилізм [7].

Кожен із вікових періодів розвитку людини характеризується своїми особливостями та інтенсивністю процесу самореалізації. Кожен етап становлення має певні психологічні особливості самореалізації. З усім тим, підтримуючи думку О. Коропецької та Н. Коропецької, вважаємо, що саме у середньому дорослому віці людина досягає стадії розвитку, яку називають «зрілістю». У цей період вона стає інтегрованою та цілісною, готовою до власне самореалізації (приблизно у віці від 40-45 до 60-65 років) [5].

Найважливішою особливістю періоду дорослості, коли людина може досягти піку самореалізації, є те, що і суб'єктивне самосприйняття, й об'єктивні показники розквіту чи занепаду сил визначаються не хронологічним віком, а особистими обставинами, зокрема досвідом, специфікою професійної діяльності чи роду занять, світоглядними установками, соціально-економічним статусом, рівнем освіти тощо [1, с. 247–252].

Надзвичайно важливим у питаннях самореалізації особистості моментом є збереження людиною установки на активну життєву позицію, а не на так зв. «доживання», незалежно від її віку [4, с. 181].

З психологічної точки зору, в дорослому віці мудрість і розсудливість замінюють фізичну і психічну життєздатність. Цінності «Его» сублімуються в соціальні, релігійні, громадянські, філософські символи. Закономірності розвитку спонукають людину до самоаналізу та пошуку сенсу свого майбутнього існування. Це час, коли знання, життєвий досвід і навички, здобуті до цього часу, стають особливими цінностями. Особистості переживають потребу передати свій досвід і знання наступним поколінням і тому стають схильні до постійного пошуку нових, більш глибоких та індивідуальних смислів, що визначатимуть характер і спрямованість їх майбутньої професійної діяльності та забезпечуватимуть персональне професійне зростання. У цьому віці люди стають емоційно гнучкими та прагнуть до стабільності в повсякденному житті та осмисленості свого існування. Вони більш активні в боротьбі за простір для свого розвитку, тому прагнуть вийти за межі власного існування і намагаються вирішувати проблеми вдосконалення та розвитку не тільки як свої власні

проблеми, але і як проблеми вдосконалення всього суспільства, в якому вони живуть, людства назагал [6, с. 127–135].

Отже, самореалізація є найважливішою потребою людини. Це процес, який триває упродовж усього життя, але період середньої дорослості є особливо сензитивним для самоактуалізації, оскільки в цей період онтогенезу оптимально поєднуються три важливі компоненти, які мають вирішальне значення для самоактуалізації: професійний досвід, психологічна зрілість, автономія та здатність до прийняття самостійних рішень. Ядром самоактуалізації є сфера мотивації та потреб, а також ціннісно-сміслова сфера особистості. Потенційно прагнення до самоактуалізації є у кожної людини, але не всім вдається її досягти. Перспективи наших подальших досліджень полягають у дослідженні психологічних особливостей самореалізації керівників закладів освіти різних рівнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрійчук І.П., Тесельська М.І. Емпіричне дослідження особливостей фізичного «Я» жінок середньої зрілості. *The 10th International scientific and practical conference “Eurasian scientific discussions” (October 23-25, 2022). Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. 474 p.*
2. Балагура О. О., Середін Д. С. Соціально-психологічні особливості професійної самореалізації молодих фахівців у сучасних умовах. С. 83–86. URL: https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/20066/1/OURN_2021_P083-086.pdf
3. Козицька І.В. Психологічні особливості самореалізації сучасної молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С.27–31.
4. Корж О.В. Особливості пошуку сенсу життя у людей середнього віку. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф. ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
5. Коропецька О. М., Коропецька Н. Б. Психологічні особливості самореалізації людини у період середньої дорослості. *III Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки». Секція № 6. Самоздійснення*

особистості в культурному та історичному просторі. 2016. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-6-samozdijsnennya-osobistosti-v-kulturno-ta-istorichnomu-prostori/118-psikhologichni-osoblivosti-samorealizatsiji-lyudini-u-period-serednoji-doroslosti>

6. Коропецька О. Ціннісно-сміслова детермінація самореалізації особистості в період зрілості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Вип. 18. С. 127–135.

7. Лебедик І. Особливості вивчення самореалізації особистості. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_prob1_silsk_shkolu/15/visnuk_14.pdf

8. Лушин П. В., Воляннюк Н. Ю., Брюховецька О. В. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти : посібник. НАПН України, Ун-т менедж. освіти. Київ, 2014. 222 с.

9. Пенькова Н.Є., Загребельний О.В., Філоненко Л.В. Професійна самореалізація особистості. *Наукові перспективи*. № 3(33). 2023. С. 406–414.

Марія ЗАМІЩАК

кандидат психологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна

РЕАЛІЗАЦІЯ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У новій українській школі вихованням займається педагог, який оволодіває в процесі виховної діяльності певними здатностями та компетенціями. Саме педагог здатний передбачати труднощі в освітньому процесі та забезпечити виховання здорової особистості школяра. Процес виховної діяльності розглядають як освітній, виховний процес, який спрямований на розвиток моральної поведінки, самооцінки, самосвідомості, особистісних потреб, позитивної мотивації, реалізація моральних вчинків та діяльності загалом. Результатом виховної діяльності будуть моральні вчинки, здорова взаємодія.