

## Практичне завдання № 1

**Тема: Дослідження особливостей самоактуалізації особистості**

*Мета дослідження:* Визначення стилю особистості та індексу самоактуалізації.

*Матеріали та обладнання:* методика виявлення стилю самоактуалізації та коротка шкала вимірювання самоактуалізації А. Джоунса і Р. Крендалла

*Дата:*

*Група:*

*Експериментатор:*

*Досліджуваний:*

*Викладач:* Хавула Р.М.

### Методика виявлення стилю самоактуалізації

*Інструкція піддослідному:*

Із наведених трьох варіантів відповідей виберіть один, який, на Вашу думку, найбільше відповідає Вашим уявленням про себе.

1. Якщо в мене виникає цікава ідея, то я:
  - а) продовжую розвивати її за будь-яких обставин, усім на зло;
  - б) розвиваю її незалежно від того, схвалюють її навколишні чи ні;
  - в) відмовляюся від неї, якщо не знаходжу підтримки її значущості в інших.
2. На мій погляд, треба обрати професію яка:
  - а) має перспективу для мого власного розвитку;
  - б) забезпечує мені надійність у житті;
  - в) надає переваги над іншими.
3. Коли я беруся за нову справу, то:
  - а) вважаю за краще дотримуватися всіх необхідних правил для запобігання непорозумінням;
  - б) прагну внести щось своє, використовуючи досвід інших;
  - в) хочу все змінити і діяти тільки на власний розсуд.
4. Якщо мене спіткала невдача, я:
  - а) незважаючи на помилки, буду вперто просуватися до мети;
  - б) проаналізую промахи і продовжу розпочате з урахуванням виявлених помилок;
  - в) усе кину, визнавши починання безперспективним.
5. Чи готовий я зайнятися чим-небудь цікавим, у чому раніше не розумівся?
  - а) так, невідоме мене приваблює;
  - б) тільки якщо це забезпечить мені перевагу перед іншими;
  - в) я більше люблю добре відоме і надійне, навіть якщо воно мене не в усьому задовольняє.
6. Якщо я досягаю певних результатів, то:
  - а) не прагну розголошувати свої ідеї. Надійніше, коли вони залишаються при мені;
  - б) кому дуже потрібно, той сам зможе «докопатися» до суті моїх досягнень;
  - в) із задоволенням роблю їх надбанням інших, щоб вони могли скористатися моїм доробком у своїх інтересах.
7. Якщо ідеї іншого суперечать моїм власним, то я:
  - а) уважно його вислуховую, сподіваючись знайти щось спільне, що цікавить нас обох;
  - б) вважаю подальше спілкування з ним непотрібним;
  - в) не пошкодую свого часу і сил, щоб показати недоліки його підходу і спробую переконати.
8. Допитливість і прагнення до змін:
  - а) дозволяють собі тільки авантюрні особистості. Це не для мене;
  - б) це ті якості, які я хотів би зберегти упродовж усього мого життя;

в) прерогатива видатних особистостей. Це саме для мене.

9. Про себе я міг би сказати:

- а) у мене немає недоліків;
- б) у мене є багато недоліків, але чеснот значно більше;
- в) я маю більше недоліків, ніж чеснот.

10. Я маю потребу в однодумцях, які поділяють мої інтереси:

- а) мені самому значно спокійніше;
- б) я легко можу обійтися без участі інших;
- в) так, тому що це надає мені сил і натхнення.

Результати опрацьовують відповідно до ключа. Якщо відповідь збігається з ключем, нарахуйте собі 1 бал, якщо ні - 0. Для кожного рядка шкали суму балів підрахуйте окремо.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Сума
1	в	а	б	б	а	в	а	б	б	в	
2	б	б	а	в	в	а	б	а	в	а	
3	а	в	в	а	б	б	в	в	в	б	

Стиль вважають сформованим, якщо ви набрали понад 5 балів.

### 1. Стиль особистості, що прагне до самоактуалізації.

Прагнення до автономії й індивідуальності у вас гармонійно врівноважується потребою в досконалості й причетності до інших. Ви не шукаєте визнання своєї унікальності, а швидше прагнете знайти однодумців і співників. Для Вас важливе визнання Ваших досягнень іншими, але при цьому їхня думка не є визначальною. Ви прагнете до розвитку своїх творчих здібностей.

### 2. Стиль консервативної особистості.

Швидше за все, Вам бракує впевненості в собі, тому Ваші творчі здібності нерідко залишаються нереалізованими. Навряд чи здатна на творчий ризик людина, яка більше тяжіє до спокою, ніж до пошуку. Ваше небажання зробити 1 крок назустріч іншим може привести вас до цілковитої ізоляції.

### 3. Стиль домінуючої особистості.

Ви хочете відчувати себе не схожим на інших і, зрештою, ризикуєте ніде не знайти місця. Результат такої поведінки - холодність і відчуженість з боку оточення. Більшість Ваших знайомих, очевидно, вважають вас зарозумілою людиною. Навіть Ваші власні досягнення й успіхи не зігрівають, адже Ви використовуєте їх лише для того, щоб утвердити Ваше відчуття зверхності (переваги). Навряд чи така творчість зробить нас щасливим [1, - ].

### *А. Маслоу: гуманістична психологія та ієрархія потреб*

1. Серед 3000 студентів А. Маслоу знайшов тільки одного, який самоактуалізувався. Скільки, на Ваш погляд, їх було б сьогодні — менше більше чи стільки ж, якщо врахувати зміни у студентській популяції (наприклад, те, що все більше студентів прагнуть до отримання другої вищої освіти, сплачують за навчання тощо).

2. Обговоріть значення висновків, що випливають з теорії А. Маслоу, для сучасного суспільства. Чи є в ньому фактори (наприклад, бідність чи злочинність), які можна інтерпретувати з позиції дефіцитарної мотивації?

3. А. Маслоу вважав, що сексуальність є частково фізіологічною потребою, а частково — потребою в приналежності. Чи релевантні (істотні) інші рівні в ієрархії потреб для розуміння сексуальності в умовах сучасного суспільства? Поясніть свою позицію.

4. Поясніть, що мав на увазі А. Маслоу під креативністю як характеристикою самоактуалізованої людини. Чим ця характеристика відрізняється від характеристики музичного чи художнього обдарування?

## Практикум з теорії самоактуалізації А. Маслоу

Як відомо, відсутність довгий час адекватного інструменту для вимірювання самоактуалізації не давала змоги зробити валідними основні положення теорії самоактуалізації. Розробка "Питальника особистісної орієнтації" (POI, Personal Orientation Inventory; 1964) дала змогу дослідникам перейти до вимірювання цінностей та поведінки, пов'язаних із самоактуалізацією. Однак вона не набула значного використання, оскільки містила значну кількість питань.

Як короткий індекс самоактуалізації у 1986 р. А. Джоунсом та Р. Крендаллом була розроблена шкала, яка складалася з 15 пунктів. Під час апробації методики на вибірці за участі кількох сотень студентів американських коледжів було встановлено її відносно високу ретестову надійність. Також виявилось, що студенти, які брали участь у тренуваннях упевненості в собі, значно підвищили ступінь самоактуалізації, який вимірювався за допомогою цієї методики.

Керуючись інструкцією, спробуйте самі відповісти на питання індексу самоактуалізації.

### Інструкція

Задля відповіді на кожне питання необхідно використовувати 4-значну шкалу:

- 1 — не згоден;
- 2 — не згоден частково;
- 3 — згоден частково;
- 4 — згоден.

Зверніть увагу на позначку N після деяких питань, яка означає, що при підрахунках загальних значень оцінка за цими пунктами буде інверсною (наприклад, 1=4; 2 = 3; 4 = 1). Що вище загальне значення (кількість отриманих балів), то більш самоактуалізованою можна вважати людину.

### Коротка шкала вимірювання самоактуалізації

1. Я не соромлюся жодної своєї емоції.
2. Я відчуваю, що повинен робити те, що чекають від мене інші (N).
3. Я вірю, що по суті люди хороші і їм можна довіряти.
4. Я можу сердитися на тих, кого люблю.
5. Завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю (N).
6. Я не приймаю свої слабкості (N).
7. Мені можуть подобатися люди, яких я можу не схвалювати.
8. Я боюся невдач (N).
9. Я прагну не аналізувати і не спрощувати складні сфери (N).
10. Краще бути самим собою, ніж популярним.
11. У моєму житті немає того, чому б я особливо себе присвятив.
12. Я можу виразити мої відчуття, навіть якщо це приведе до небажаних наслідків.
13. Я не зобов'язаний допомагати іншим (N).
14. Я втомився від страхів і неадекватності (N).
15. Мене люблять, тому що я люблю.

### Завдання та запитання

Порівняйте свій показник самоактуалізації з результатами Ваших одногрупників та спробуйте встановити загальний рівень самоактуалізації у Вашому середовищі [2, 194-197].

**Форма звіту:** Опис проведених вправ, мета, обладнання, методика проведення, обговорення (аналіз проведеної психотехніки), написання та аналіз висновків.

Література:

1. Волянська О.В., Ніколаєвська А.М. Соціальна психологія: Навч. посіб. – К.: Знання, 2008. – 275 с.