

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Беріл Катерина Василівна

здобувач вищої освіти соціально-економічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»

Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Науковий керівник: Найчук Вікторія Віталіївна,

ORCID ID 0000-0003-2971-1386

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. У сучасному освітньому контексті, де студентство визнається періодом особистісного і професійного зростання, питання самореалізації студентської молоді стає актуальною та значущою проблемою. Студенти, перебуваючи під впливом різноманітних соціальних та психологічних чинників, знаходяться в пошуку власного місця у світі, визначення власних цілей і досягнення свого потенціалу.

Також у сучасному освітньому просторі велика увага приділяється не лише когнітивному розвитку студентів, але й їхньому емоційному та соціальному благополуччю. Процес самореалізації є важливим аспектом психологічного розвитку особистості, оскільки він сприяє не лише самовдосконаленню, а й формуванню психологічної стійкості та готовності до вирішення життєвих викликів. Тож ця стаття присвячена психологічним особливостям самореалізації студентської молоді.

Самореалізація є важливою темою у психології, яку досліджували такі класики як:

- Абрахам Маслоу – його теорія самореалізації заснована на концепції ієрархії потреб, де самореалізація є вищою сходинкою, до якої прагне людина, задовільняючи базові потреби;
- Ролло Мей та Карл Роджерс – їхні праці пов'язані з гуманістичною психологією, де самореалізація розглядається як внутрішній процес особистісного розвитку;
- Еріх Фромм – розвивав ідеї самореалізації в контексті свободи, особистісного зростання та суспільних обмежень.

У науковій літературі України та країн пострадянського простору тема самореалізації також розвивалася, і її вивчали різні психологи та соціологи:

- О.Г. Балл, Г.С. Батіщева, М.Й. Боришевський – їхні праці торкаються психологічних аспектів самореалізації;
- О.М. Леонтьєв – розглядав самореалізацію через призму діяльності та розвитку особистості;
- Л.А. Коростильова, Є.І. Головаха, С.Д. Максименко – їхні роботи стосуються питань самосвідомості, самопізнання і психологічного розвитку у молоді;
- Л. М. Жалдак, П. Г. Лузан, В. А. Семиченко – досліджували вплив освітнього процесу на самореалізацію студентів.

Мета статті: вивчення психологічних аспектів самореалізації студентської молоді, а також аналіз факторів, що впливають на цей процес.

Виклад основного матеріалу. Студентство як окрема соціальна група виникло ще в XI-XII століттях у зв'язку з відкриттям перших університетів у Європі. До цієї групи належать молоді люди, які свідомо обирають шлях здобуття професійних знань, навичок та якостей, необхідних для майбутньої роботи. Через навчання у вищих навчальних закладах вони готуються до виконання культурних, сімейних, громадсько-політичних та професійних обов'язків.

Перехід у студентське життя зазвичай припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості. Це особливий етап, коли людина починає освоювати широкий спектр соціальних ролей дорослого життя, отримує можливість вибору та бере на себе певну юридичну і економічну відповідальність. Водночас, у цей період відбувається активне залучення до різних видів соціальної діяльності, включно з можливістю участі в державних процесах. Завдяки отриманню вищої освіти, студенти здобувають необхідні знання та навички для професійної діяльності.

Щоб виокремити особливості самореалізації в період студентства розглянемо особливості фізичного, психофізіологічного й когнітивного розвитку студентів.

Фізичний розвиток стосується різноманітних аспектів фізіологічних, сенсорних і рухових функцій організму. Він розпочинається з найперших митей життя людини й досягає свого розквіту у віці від 20 до 30 років – характеризується найвищим рівнем таких показників як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність і фізична витривалість та ін. [7, с. 319].

Серед нейрофізіологічних особливостей, які пов'язані з розвитком центральної нервової системи студента, найважливіші є такі[7, 327]:

- Мінімальний латентний період реакції на будь-який зовнішній подразник, включаючи словесні сигнали, характеризується як найшвидше реагування на нього.
- Оптимальний рівень абсолютної та розпізнавальної чутливості всіх сенсорних систем, таких як периферичний зір, слух і рухові центри, досягається у віці 20 років. Це визначено як еталон сенсорного оптимуму за даними П. П. Лазарева, з яким можна порівнювати чутливість в інших вікових групах. В інших дослідженнях, таких як роботи Л. А. Шварц і С. В. Кравцової, стверджується, що цей сенсорний оптимум досягається до 25 років.

- Максимальна пластичність кори головного мозку і висока здатність до формування складних психомоторних та інших навичок відзначаються в цьому віці.
- Найбільший обсяг оперативної пам'яті у зоровій та слуховій модальностях, де активна розумова діяльність позитивно впливає на розвиток пам'яті. Розвиток мнемічних функцій залежить від характеру діяльності, і активна розумова діяльність сприяє підвищенню показників пам'яті.
- Високий рівень уваги, зокрема обсяг, переключення і вибірковість уваги, поступово зростає від 18 до 33 років.
- Оптимальний розвиток інтелектуальних функцій спостерігається у віці 18-20 років. Наприклад, за даними Фульдса і Равена, логічні здібності двадцятирічної людини служать як еталон, порівняно з яким у 30 років вони дорівнюють 96% від еталону, у 40 років – 87%, у 50 років – 80%, а в 60 років – 75%.
- Найшвидше розв'язання вербально-логічних завдань, що включає комплексні мисленнєві операції, з високим рівнем інтеграції різних видів мислення, гнучкість переходу між образним і логічним мисленням.
- Інтенсивний розвиток усіх видів почуттів і підвищена емоційна чутливість до навколишніх обставин. Цей період є найбільш сприятливим для навчання і професійної підготовки молодій людини. Як зазначав Жан-Жак Руссо, «молодість – це час для засвоєння мудрості».

Під час студентських років молодь не тільки досягає соматичної, статевої та психофізіологічної зрілості, але також має можливість розвиватися як особистість. Хоча індивідуальні відмінності в розвитку можуть бути помітними, цей період часто стикається з проблемою: не всі

студенти реалізують свої великі потенційні можливості для досягнення високого рівня розвитку моральної, інтелектуальної та фізичної сфер.

Це може бути пов'язано як з недостатнім розвитком здатності до свідомої регуляції власної поведінки, так і з ілюзією нескінченного зростання сил і очікуванням, що краще життя ще попереду і всі омріяні цілі можна досягти без значних зусиль. Зазвичай студенти сприймають навчання як тимчасове зобов'язання і зосереджуються на гедоністичних захопленнях. Тільки трохи більше половини студентів в кінці навчання покращують свої показники інтелекту (IQ) порівняно з першим курсом. Часто навіть у кращих студентів рівень інтелектуального розвитку залишається на рівні вступу до університету.

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб'єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе [11]:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.
3. Поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленнями про себе та самоставленням.

Спробуйте відповісти на запитання «Хто я такий?», по-різному доповнюючи речення «Я –...». Усі відповіді, разом узяті, визначають вашу «Я-концепцію». Елементи її (Я-структура) є психічними моделями, за допомогою яких ми організуємо наше життя (Д. Майєрс) [5, с 183].

Отож, якщо студентський період у житті людини є одним із найважливіших етапів для самореалізації та особистісного розвитку, то в

цей час важливо сформувати свою ідентичність. Студентський період часто супроводжується важливими питаннями про самовизначення та власну ідентичність. Молоді люди можуть активно вивчати себе, свої цінності, інтереси та переконання.

Не менш важливим для самореалізації студентів є й академічний та професійний розвиток. Студенти займаються вивченням конкретних галузей знань, що відповідають їхнім інтересам та кар'єрним амбіціям. Це час для формування освітньої та професійної траєкторії.

У цей час студенти формують самостійність. Студенти нерідко стикаються з власними виборами і рішеннями без активної підтримки батьків чи вчителів. Це сприяє розвитку самостійності та вміння приймати власні рішення.

До того ж студентство часто пов'язане із новим середовищем, де студенти мають можливість взаємодіяти з різноманітними людьми. Це сприяє формуванню соціальних навичок і стосунків. Студентський період може бути й часом для випробувань та відкриттів. Молодь може випробувати нові хобі, стиль життя, культурні заходи та експериментувати з різними аспектами свого життя.

Загалом, студенти активно працюють над власним розвитком, виявленням своїх сильних і слабких сторін, а також удосконаленням навичок, які сприятимуть їхньому майбутньому успіху. Студентське життя може бути важким через академічне навантаження, емоційний стрес та виклики адаптації. Проходження через такі ситуації може сприяти формуванню сильної особистості.

Тож, аби молодь структурно розвивалася С. Максименко і Л. Сердюк виділяють п'ять основних компонентів феномена самореалізації, таких як [8, с. 6-8]:

- 1) автономія (глибинне відчуття себе);

- 2) ціннісні орієнтації (уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба, з одного боку, і з іншого – це відношення суб'єкта до предметів та явищ реальності, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості);
- 3) самоефективність (компетентність, впевненість у собі та у правильності своїх дій);
- 4) самоствавлення (відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я»);
- 5) перспектива майбутнього (інтеграція минулого, теперішнього і майбутнього в психологічному життєвому просторі людини) [8, 11-12].

Звісно, при розгляді важливості самореалізації студентства неможливо відкидати й психологічні чинники, що нерідко породжують різноманітні психологічні колізії – смислові бар'єри, конфлікти, афективні форми поведінки тощо.

Часто у студентів можна спостерігати інфантилізм – «збереження в психіці й поведінці підлітка особливостей, притаманних дитячому віку» [14].

Також важливим соціально-психологічним новоутворенням підліткового віку є дорослість. Виявляється вона, як новий рівень домагань, що прогнозує майбутній стан, якого підліток фактично ще не досяг. Це породжує типові вікові конфлікти та їх відображення в самосвідомості підлітка. Потреба підлітка досягти у своєму розвитку рівня, на якому перебуває суспільство, зумовлює зміну його ставлення до оточення. Однак цю потребу та її реалізацію відмежовує грань, що визначається соціально закріпленими позиціями дитинства і дорослого світу.

У такому віці значну роль у становленні та особистісному самовизначенні підлітків відіграють референтні групи як інститути соціалізації [17].

До того ж підліткам властива акцентуація характеру (поняття запроваджене німецьким психіатром і психологом Карлом Леонгардом (1904–1988). «Акцентуація (лат. *accentuo* – наголошую) характеру (грец. *спарактер* – риса, особливість) – надмірне вираження окремих рис характеру та їх поєднань, що є крайніми варіантами норми» [17].

Висновки. Самореалізація є складним багатограним процесом, який включає як особистісний, так і професійний розвиток.

Рівень самореалізації студентів зростає протягом їх навчання у вищому навчальному закладі, особливо завдяки підтримці соціального оточення та освітніх умов. Соціальні та психологічні чинники (наприклад, самосвідомість, самооцінка, здатність до самоаналізу) відіграють важливу роль у самореалізації. Психофізіологічний розвиток студентів, зокрема оптимальний розвиток інтелектуальних і когнітивних функцій, припадає на вік студентства, що робить цей період ідеальним для досягнення особистісних цілей. Студентський вік є періодом активного формування "Я-концепції", що впливає на подальший особистісний та професійний розвиток. Таким чином, дослідження самореалізації студентської молоді є важливим для подальшого розвитку освітнього процесу та психологічної науки.

Список використаної літератури

1. Бистрицький Є. Конфлікт культур і філософія толерантності. Політична думка. 1997. № 1. С. 130–150.
2. Бонь І. Формування творчої особистості у процесі навчання. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2014. № 1 (Ч. 3). С. 15–21.

3. Табачковський В., Шалашенко Г. Самореалізація. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Ін-т філософії ім. Г. Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 563. Волинець В. В. Засоби переконання та стимулювання (заохочення) у забезпеченні зобов'язань за трудовим договором. Форум права. 2009. № 1. С. 92–98.
4. Декларація принципів толерантності. Шлях освіти. 1999. № 2. С. 2–4.
5. Занюк С. С. Мотивація діяльності. Луцьк : Вежа, 1998.
6. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

ВТОМА ВІД ВІЙНИ ЯК ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ПОГІРШЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ

Бичик Анжеліка Василівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Важкі наслідки війни, соціально-економічна нестабільність та тривожні перспективи розгортання воєнних дій деструктивно впливають на здоров'я цивільного населення України. Низька фрустраційна толерантність дорослих осіб щодо тривалих небезпек