УДК 159.9:378.048.4

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3\(3\)-195-207](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-3(3)-195-207)

Бочелюк Віталій Йосипович доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри психології, Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Тургенєва, 39, м. Запоріжжя, 69063, тел.: (066) 292-43-47, e-mail: vitalik.psyhol@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Панов Микита Сергійович доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри спеціальної освіти та психології, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (050) 936-10-29, e-mail: nikita.psyhol@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

РОЛЬ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Анотація. У статті проаналізовано погляди сучасних психологів та безпосередньо авторів статті на поняття «самоактуалізація», розглянуто особливості процесу та шляхів самовизначення, саморозвитку та самоактуалізації особи у період пандемії COVID-19. Авторами досліджено та показано на прикладах здійснення власного розвитку людьми різного віку та соціального статусу, різних психологічних особливостей. Автори статті звертають увагу на актуальні проблеми у подоланні перешкод на шляху самоактуалізації у часи пандемічних заходів.

Автори вказують на те, що COVID-19 загрожує усім рівням ієрархії Маслоу, а дефіцит кожної з цих основних потреб може мати досить шкідливі наслідки як для фізичного та психічного здоров'я особи, так і вплинути на розвиток особистості у будь-якому віці. Отже, для всього людства, а особливо для тієї його частини, яку можна назвати активними, творчими, інтелектуально розвиненими, такими, що за будь яких умов здатні реалізувати перші чотири щаблі своїх потреб, COVID-19 поставив додаткові проблеми – здійснення власної актуалізації в умовах, коли звичне життя змінено самоізоляцією, карантинними обмеженнями, хворобою, довгим ковідом (постковідним синдромом), іншими незвичними обставинами.

Зазначено, що до всіх визначень терміну «самоактуалізація», необхідно доповнити, що самоактуалізація – це ще й постійна кропітка праця людини над собою в ім'я реалізації свого потенціалу за будь яких умов (у спокійній обстановці чи у складних форс мажорних обставинах). Потреба у самореалізації, у власній актуалізації – це найвищий рівень суто людських потреб, до яких особа може прагнути. Значення, роль самого процесу самоактуалізації у часи пандемії

COVID-19 аж ніяк не зменшується, а навпаки: набуває нових обертів та надає йому різних інтелектуальних, соціальних та психологічних відтінків.

Ключові слова: самоактуалізація, COVID-19, розвиток, особистість, реалізація, потреби, успіх, психологи, Маслоу, мотивація.

Bocheliuk Vitalii Yosypovych Doctor of Psychological Sciences, Professor, the Head of the Department of Psychology of «Zaporizhzhia Polytechnic» National University, Turhenyeva St., 39, Zaporizhzhya, 69063, tel.: (066) 292-43-47, e-mail: vitalik.psyhol@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Panov Mykyta Serhiyovych Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Special Education and Psychology Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (050) 936-10-29, e-mail: nikita.psyhol@ukr.net, <https://orcid.org/0000-0002-5085-8895>

THE ROLE OF SELF-ACTUALIZATION OF THE INDIVIDUAL IN THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract. The article analyzes the author's personal opinion and modern psychologists' points of view on the concept of self-actualization, investigates the ways and characteristics of self-determination during the COVID-19 pandemic. The authors use the examples of people of different age and social backgrounds who have achieved personal growth to investigate their psychological characteristics. In the given article, the authors attempts to draw the public's attention to current challenges in overcoming obstacles to self-actualization in times of pandemic.

The authors point out that COVID-19 threatens all levels of the Maslow hierarchy, and a deficiency in each of these basic needs can have very detrimental effects on a person's physical and mental health, as well as affect personal development at any age. So, for all mankind, and especially for that part of it which can be called active, creative, intellectually developed, such that under any conditions are capable to realize the first four steps of the needs, COVID-19 posed an additional problem – the implementation of its own actualization in conditions where normal life is changed by self-isolation, quarantine restrictions, illness, long covid (postcovid syndrome), and other unusual circumstances.

It is noted that to all definitions of the term «self-actualization», it is necessary to add that self-actualization is also a constant painstaking work of man on himself in the name of realizing his potential under any conditions (in a calm environment or in difficult force majeure). The need for self-realization, for one's own actualization is the highest level of purely human needs to which a person can aspire. The significance and role of the process of self-actualization in the times of the COVID-19 pandemic does not diminish at all, on the contrary: it acquires new momentum and gives it

different intellectual, social and psychological nuances.

Keywords: self-actualization, COVID-19, development, personality, realization, consumption, success, psychologists, Maslow, motivation.

Постановка проблеми. Громадяни багатьох країн світу асоціюють поняття «самоактуалізація» із мейнстримом американського засновника гуманістичної психології Абрахама Маслоу (1908-1970), а точніше із його «ієрархією потреб», яку той представив ще у 1943 році. Відтоді і по наш час самоактуалізацію нерідко розглядають як вищий рівень добре відомої усім психологам піраміди Маслоу, як повну реалізацію свого творчого, інтелектуального та соціального потенціалу за допомогою внутрішнього виклику (на відміну від зовнішніх винагород, як от: гроші, статус, влада тощо) [1, с.86].

Потреби людини як «тварини, що постійно чогось хоче» [цит. за 1, с.85], як правило, не зменшуються і під час різного роду форс-мажорних обставин, у тому числі й у період масових епідемій. Не є виключенням людська потреба найвищого рівня – потреба у реалізації своїх цілей, здібностей, у розвитку власної особистості, своїх потенційних талантів, тобто у самоактуалізації.

Так судилося, що наприкінці 2019 року людство зіткнулося з одним із високопатогенних коронавірусів, який призвів до розвитку захворювання на COVID-19. COVID-19 (CoronaVirus Disease 2019) – це нова вірусна інфекція, яка має низку особливостей, таких як швидке поширення, високий рівень летальності, значимі соціальні та економічні наслідки. Пандемія надала населенню всього світу значних економічних, фізичних, психоемоційних проблем; зруйнувала звичний уклад життя, змінила життєві плани багатьох людей.

COVID-19 загрожує усім рівням ієрархії Маслоу, а дефіцит кожної з цих основних потреб може мати досить шкідливі наслідки як для фізичного та психічного здоров'я особи, так і вплинути на розвиток особистості у будь-якому віці. Отже, для всього людства, а особливо для тієї його частини, яку можна назвати активними, творчими, інтелектуально розвиненими, такими, що за будь яких умов здатні реалізувати перші чотири щаблі своїх потреб, COVID-19 поставив додаткові проблеми – здійснення власної актуалізації в умовах, коли звичне життя змінено самоізоляцією, карантинними обмеженнями, хворобою, довгим ковідом (постковідним синдромом), іншими незвичними обставинами.

Зважаючи на той факт, що хвороби, пов'язані із COVID-19, набули характеру епідемії з кінця 2019 року і їх наслідки повністю ще невідомі людству, то надзвичайно важливою віхою поточного моменту є можливості людини щодо реалізації власної особистості в тих умовах, що склалися. У статті «Роль самоактуалізації особистості в умовах пандемії COVID-19» вивчено проблему розвитку якостей особистості (професійних, побутових, сімейних), виявлено значення самореалізації для людей різного віку, статі та соціальних прошарків в умовах епідемічних обмежень. Отже, актуальність будь яких тем стосовно ролі самоактуалізації особистості в умовах коронавірусної пандемії не вимагає зайвих

роз'яснень та переконань, оскільки є надзвичайно важливою та вимагає скорішого вирішення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання розвитку та саморозвитку людини у період пандемії COVID-19 одніми з перших у своїх наукових статтях порушили психологи, освітяни та менеджери Сполучених Штатів Америки – У. Сансом-Дейлі [9], Г. Айзенбергер [10], Б. Роу [12] та інші. Їхні роботи присвячені особливостям дії «мотивацій і потреб піраміди» класика гуманістичної психології Абрахама Маслоу на життя людей у період пандемії COVID-19.

Європейські та українські спеціалісти у своїх дослідженнях також звертають увагу на психологічні особливості людини, здатної до самоактуалізації, на шляхи самоактуалізації у період коронавірусної інфекції. [4], [5], [6], [7].

Водночас у вітчизняній психології проблематика особистісного зростання у часи епідемій та різних форс-мажорних обставин безпосередньо у науковій літературі висвітлена мало. Серед останніх публікацій заслуговують на увагу статті Ірини Штогрін [6] та авторів, чиї роботи увійшли у велике зібрання «Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19» під редакцією В.Кременя [5], [14].

Слід віддати належне українським журналістам, публіцистам та блогерам, які проводять свої незалежні дослідження щодо самоактуалізації здібних дітей та підлітків у період карантину, впливу карантинного та посткарантинного періодів на сприйняття населенням новин стосовно COVID-19 в інформаційному просторі [13], [15].

Мета статті – виявлення значення потреби у самоактуалізації особистості для життя людини у будь-яких умовах, в тому числі і в період коронавірусної пандемії; аналіз значення поняття самоактуалізації з різних точок зору та показ на прикладах успіхів окремих людей у процесі власної реалізації в обмежених умовах COVID-19.

Виклад основного матеріалу. Бурхливий розвиток гуманістичної психології змусив спеціалістів цієї галузі ще у середині минулого століття багато говорити про так звану «самоактуалізацію особистості». Хоча поняття *самоактуалізація* найчастіше асоціюється з Маслоу, цей термін вперше був введений німецьким неврологом і психіатром Куртом Гольдштейном (1878-1965). Німецький вчений охарактеризував самоактуалізацію «як індивідуацію, або процес становлення «я», який є цілісним (тобто людина усвідомлює, що його «я» і його оточення є двома частинами одного великого цілого) і діє як основна рушійна сила поведінки [2, с.61]. Концепція Гольдштейна у свій час не отримала особливого успіху, але ж вона стала популярною, коли Маслоу застосував її у своїй теорії ієрархії потреб людини. У статті про людські мотивації 1943 року, у якій автор вперше представив свою ієрархію потреб, Маслоу, визначаючи самоактуалізацію, зауважив: «Ким може бути людина, тим вона і має бути! Цю потребу ми можемо назвати самоактуалізацією» [1,с.89]. Засновниками гуманістичної психології самоактуалізація сприймається також як психологічний

процес, спрямований на максимальне використання здібностей і ресурсів людини [1, с.90], [2, с.64], [3, с.116].

Тож починаючи розмову про роль самоактуалізації в житті особистості, варто ще раз подивитися на добре відому психологам піраміду ієрархії потреб у мотивації людини за А.Маслоу (MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS):

Рис. 1. Концепція ієрархії потреб у мотивації людини за А. Маслоу

Послідовники мотиваційної теорії Маслоу (Д. Макклелланд, К. Алдерфер, Ф. Герцберг, В. Врум, Д. Макгрегор та інші), розвиваючи концепцію вченого, водночас не погоджувались з усіма його постулатами. Так, наприклад, Маслоу стверджував, що людині потрібно подбати про кожний рівень потреб, перш ніж можна буде задовольнити наступний. Отже, самоактуалізація як вищий рівень потреб, на думку Маслоу, може бути реалізований тільки тоді, коли вже задоволені фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові і повазі. Сучасні психологи все більше схилиються до того, що існує деяка гнучкість у порядку задоволення цих потреб (наприклад, є безхатки, у яких задовольняються потреби у повазі або самореалізації, коли вони голодують і / або не мають даху над головою тощо) [4].

Очевидно, що у період пандемії COVID-19 мізерна частина людей почувають себе захищеними та умови навколо себе вважають безпечними. Отже, мало хто зміг задовольнити другий щабель потреб піраміди. До всього іншого, Маслоу вважав, що у людському суспільстві лише 0,5-1 % особин здатні до самоактуалізації, решта ж відмовилася від реалізації свого реального людського потенціалу, а отже є нездоровою і неповноцінною частиною суспільства [1,с.86], [3,с. 384]. Якщо повністю довіряти даному твердженню, то у

тяжких умовах існування, у періоди епідемій людей, здатних до власної актуалізації, взагалі не існує. Тож у подальшому варто розглядати процес, роль та значення самоактуалізації у поточний момент, занадто прискіпливо не вдаючись у проблеми задоволення перших чотирьох щаблів ієрархії потреб у мотивації людини та не звертаючи особливої уваги на песимістичні цифри «здорових» і «повноцінних» людей по Маслоу. (Тим більше, що останній не заперечував: потреба в самоактуалізації є у кожного !)

Реалізовувати свої здібності, або, іншими словами, самоактуалізовуватись на певному етапі свого життя, людина починає з дитячого віку. «Ох же цей локдаун, ой же цей коронавірус! Настуся у підготовчу групу дитсадка ходить через раз, часто не на весь день. Хореографію, заняття з музики вже й забули коли відвідувала: рухи улюблених танців і нотну грамоту забувати стала... Ніякого розвитку для дитини! Коли вже цей COVID «награється» з людьми!?!», – чуємо розмову молодих матусь у транспорті. «А мій Дмитро свій четвертий клас майже весь навчальний рік вдома провчився. Він у мене такий товариський хлопчик: йому потрібен колектив, друзі, визнання друзями його успіхів у навчанні. А вдома...? Ну отримав він свої 11 балів за он-лайн диктант, а гордості й радості не відчуває. Якби ж то було на очних заняттях у школі!», – говорить друга мама. Третя співбесідниця додає: «Мій Іван без школи не страждає, хоч 9-й клас дуже важливий для освіти дитини. А ось по карате... – так всі плани зірвалися! Тренувань практично немає, змагань немає зовсім. А як же він хотів за цей рік отримати коричневий пояс! Так мріяв у Будапешт на змагання з'їздити! І як я його до спортивної школи в інше місто після 9-го класу відпущу, прямо таки не знаю!.. А старша моя дитина, дочка Ніночка, яка до того ж тяжко перехворіла на коронавірус, цілком задоволена навчанням вдома. Говорить, що дуже багато нового дізналася, англійську «підтягнула», добре шкільну програму вивчила: ніяке ЗНО її не страшить тепер! Тож не всім COVID плани перекреслив!»

Як стає зрозумілим із почутої автором цієї статті розмови, міра самореалізації у дітей і дошкільного віку, і молодшого шкільного, і в учнів середньої та старшої школи залежить від характеру дитини, її психологічних особливостей (тривожності, темпераменту, здатності до емпатії, типом особистості), особливостей сімейної атмосфери, родинного виховання тощо. Водночас, приклад одинадцятикласниці Ніни свідчить про те, що далеко не у всіх людей, що перехворіли на ковід, з'являються депресивні думки. Навпаки: цей приклад демонструє можливість дитини/людини доволі успішно реалізовувати себе, свої здібності у важких життєвих обставинах (хвороба, ізоляція і т.п.)

Важливою ланкою у процесі успішної реалізації себе як особистості *старшими дошкільнятами, учнями* шкіл та середніх навчальних закладів, має стати робота психологів. В умовах пандемії практичні психологи закладів освіти мають, як ніколи до цього, працювати ефективно, а саме: – проводити тематичні психологічні вебінари, конференції, готувати навчальні проекти; – організовувати проведення групових або індивідуальних консультацій для дітей, батьків, для педагогів (тематичних або за запитом); – систематично викладати просвітницьку

інформацію для сімей на сайтах своїх закладів (теми для розвитку і виховання дитини, поради щодо організації домашніх занять із дітьми, змістовного спільного проведення дозвілля та інше); – рекомендувати доступні для самостійного застосування батьками методики щодо зниження рівня своєї тривожності та тривожності дітей; – проводити очно та он-лайн вправи з психогімнастики та кінезіології, проводити рухливі, розвивальні ігри; – давати інформацію про літературу, художні фільми (мультфільми) для спільного сімейного перегляду; – готувати рекомендації батькам, учням і педагогам щодо прочитання літератури по підвищенню рівня їхньої життєвої компетенції, які можна знайти на інтернет ресурсах чи у бібліотеках.

Безумовно, стресова для всіх ситуація, причиною якої стала COVID-пандемія, не могла не відбитися на навчанні студентів вищих навчальних закладів. Ущільнення програм у зв'язку зі скороченням навчальних годин, вимушені пропуски занять студентами та викладачами у зв'язку із хворобою, постковідний синдром деяких учасників навчального процесу, недостатній досвід навчальних закладів в організації дистанційного навчання аж ніяким чином не сприяють якості освіти. Одночасно, поряд з очевидними викликами і проблемами, нові формати навчання надали вишам широкий спектр можливостей і перспектив для зміни і вдосконалення освітніх систем, для яких критична ситуація створила форсовані умови. Сильна сторона онлайн-освіти для викладача полягає в можливості самовираження, у передачі своїх знань нескінченному числу студентів. Позитивними моментами для студентів стала доступність освіти поза стінами вишу, збільшення ресурсів на підготовку до занять і... – що вкрай важливо – на повноцінний біологічний відпочинок та на сон. Позитивом стали і можливості підвищити свої навички роботи з Інтернет платформами, придбати нові контакти для співпраці у майбутньому та багато інших моментів, які дозволяють у тій чи іншій мірі самоактуалізовуватись. Правильно підібрані матеріали курсу, виходячи із цілей і задач навчання, із характеристик навчального процесу в он-лайн середовищі, забезпечили викладачам ефективне управління процесом навчання, інструментами стимулювання учнів до освоєння навчальних дисциплін, до дотримання термінів виконання завдань. Проведення індивідуальних консультацій, своєчасна оцінка студентських робіт, надання оперативного зворотного зв'язку привели до неочікувано позитивних оцінок навчання під час пандемії з боку студентів.

Автор даної статті мав змогу шляхом інтерв'ю та анкетування 65-и студентів із Харкова (35) та Львова (30), які мали досвід навчання та становлення своєї особистості під час так званих «ковідних карантинів», дізнатися їхню точку зору щодо можливості саморозвитку у цей період. 49 (75%) опитаних студентів позитивно оцінили організацію навчання в дистанційному форматі, також підготовку своїх вишів і викладачів до переходу в он-лайн. Ці обидва пункти в більшій чи меншій мірі не влаштували менше 20% учасників опитування; 5 % зовсім не побачили різницю між своїм навчанням та саморозвитком «доковідного» періоду та за часи пандемії. Магістри Харкова та Львова і

у 2019-20, і у 2020-2021 навчальних роках оцінювали організацію дистанційної освіти і можливість самореалізації в середньому вище, ніж бакалаври і значно вище, чим студенти-першокурсники. Найгірше почували себе під час дистанційних занять студенти творчих напрямків, спортсмени, майбутні інженери і медики. Цілком задоволені були студенти, які вивчають комп'ютерні та соціальні науки, гуманітарії, економісти і менеджери. Слід відзначити, що у 2020-2021 році під час анкетування оцінки медиків покращилися, а ось творча молодь стала оцінювати онлайн-навчання і свою самоактуалізацію під час такого навчання ще гірше.

До речі, молодь відзначила, що значно більше часу стали проводити за комп'ютером, у тому числі і в соцмережах. Але якщо в звичайному житті, до ковіда, суспільство вважало, що надмірне вживання технологіями – є зло, то в нинішніх умовах це вимушений захід для продовження навчання і спосіб залишатися на зв'язку з близькими. Студенти також відзначали, що стали більше спілкуватися з друзями та рідними, хоч і віддалено. Результати опитування дали змогу побудувати таку діаграму:

1. Час, що Ви проводите за комп'ютером
2. Час для ділового спілкування з однокурсниками та викладачами
3. Час для навчання, для підготовки до занять
4. Час для самовдосконалення, саморозвитку
5. Час для спілкування із сім'єю та друзями
6. Загальні години, які Ви присвячуєте різним справам (навчання, роботі, самопідготовці)

■ - збільшився, ■ - не змінився, ■ - зменшився

Рис. 2. Навчання та самореалізація студентів під час пандемії

Часто студенти відповідали, що їм не вистачає очного спілкування з одногрупниками і викладачами, скаржилися на технічні складнощі і перебої з Інтернетом. Зрештою молоді люди (особливо жіночої статі) відчували себе більш самотніми за дистанційної формати навчання.

Не всім викладачам прийшлося до вподоби «дистанційка». «Як можна «запалити» аудиторію любов'ю до свого предмету, якщо ти читаєш лекцію віртуально? Немає жодного стимулу демонструвати ораторське мистецтво, коли читаєш лекцію перед чорним екраном», – говорять деякі з них.

Чимало хлопців та дівчат відзначали, що у них з'явилося більше часу на хобі. «Ми всі обіцяли собі в карантин спробувати стати кращою версією самих себе, і як показав час, більшості з нас це вдалося», – з гордістю мовила третьокурсниця львівської політехніки.

Для *дорослого населення* самоактуалізація є не менш важливою, ніж для дітей та молоді.

Перед тим, як перейти до даного блоку теми, пригадаємо, якими рисами наділяють психологи людину, здатну до самоактуалізації: – прагнення особи до реалізації свого творчого потенціалу; – адекватна самооцінка; – адекватне сприйняття дійсності, без впливу забобонів, стереотипів і природних потреб; – демократичність і лояльність у відносинах, доброзичливість, готовність вчитись у інших; – міцні моральні підвалини, гостре розуміння справедливості, добра і зла; – креативність, що виявляється у всіх діях, незалежно від роду занять; – почуття єдності з людством в цілому; досвід зовнішніх переживань та дещо інше [5,с.66], [6], [7,с.15], [8, с.118].

Питання про самоактуалізацію зрілої особи доволі різнобічне та багатогранне. Актуалізація у різних людських особин залежить від багатьох факторів – статі, віку (американці щодо останнього більш звикли до терміну поколінь x, y, z), освіти, професії, сімейного та майнового стану; від психологічних якостей людини, життєвих обставин, побутових умов, політичної стабільності у країні проживання та, як вважають деякі спеціалісти, навіть від географічного положення населеного пункту, де проживає людина [7,с.100].

Робітники передових американських компаній у своїх інтерв'ю говорять приблизно одне і те ж: до періоду Covid19 потребами самоактуалізації загалом керував сам, але в сприятливому робочому середовищі. Під час пандемії обмежена інфраструктура та канали зв'язку вплинули на темпи самореалізації; мотивація порушена. Фахівці у даному випадку радили таке рішення: посилити потік самореалізації, надаючи засоби дистанційного навчання для віддалених працівників [9, с.40-42]. Сильні засоби комунікації для зв'язку членів колективу також мають суттєве значення для вирішення цієї потреби.

У багатьох компаніях почали замислюватися про нові способи залишатися на плаву під час кризи, одночасно піклуючись про своїх співробітників – а це передбачало швидкий перехід до віддаленої роботи, цілодобову взаємодію в режимі он-лайн і повне оцифрування роботи з великими даними для оптимізації внутрішніх процесів [10, с.42]. А це хіба не особистісний зріст для кожного

працівника таких компаній!

Якщо розглядати самоактуалізацію як постійну працю людини над собою в ім'я реалізації свого потенціалу та включити в це поняття розвиток талантів, переслідування нових цілей, вдалий шлюб та гарну сім'ю, то можна зрозуміти, що дана сходинка піраміди містера Абрахама Маслоу стає ще більш значущою у період пандемії, ніж у «доковідні» часи.

Населення України, перебуваючи у надскладних умовах сьогодення, також активно займається власним розвитком та самовдосконаленням.

Молода успішна жінка, співробітник процвітаючої фірми, під чач вимушеної «відпустки» періоду двох карантинів змогла нарешті реалізувати себе як господарка дому, як любляча матуся. «Я з великою насолодою відчула те, про що давно мріяла: бути вдома, готувати смачну їжу чоловікові та дітям, у повній мірі піклуватися про близьких, зайнятися вихованням та розвитком своїх дітей. Я «росту» як жінка і мати. Почувалася б повністю щасливою, але ж весь час іде негативна інформаційна про Covid-19: це страшить та нервує», – говорить 32-х річна Аліна, флегматик, інтроверт.

67 річний пенсіонер Павло, сангвінік, екстраверт, без гри у шахи не може відчувати себе повноцінною людиною. «Думав вже, що помру! І не від самої пневмонії, від якої вилікувався за десять днів, а від неможливості ходити у клуб шахістів, від своєї соціальної ізоляції... До ковіду взагалі не визнавав життя в мережі Інтернет, вважав все це великим злом. Син порадив мені засвоїти комп'ютер не лише для перегляду фільмів (це я і раніше вмів!). І...! О, Боже! Я вчусь новому: швидко друкую, роблю презентації, засвоїв фотошоп! Я кожного дня (а іноді і вночі!) граю у шахи, приймаю участь в он-лайн змаганнях шахістів. Я щасливий!», – з гордістю мовить чоловік.

Американські дослідники виявили, що Covid19 не лише значно прискорив цифрову трансформацію світу, а й суттєво змінив поведінку споживачів. Згідно із дослідженням McKinsey, тільки в Сполучених Штатах близько 35% покоління Z вперше використали відеочат, 54% споживачів з доходом понад 100 тис. доларів та 34% споживачів, які заробляють менше 50 тис.доларів, вперше скористалися сервісом онлайн-трансляції [9, с.38-39].

У період коронавірусу, у тому числі і в Україні, суттєво збільшилася кількість користувачів Інтернету старшого покоління. Чимало медпрацівників, педагогів психологів, програмістів, освітян змогли актуалізуватись професійно.

Говорячи про те, як психологічні особливості людей впливають на їхній саморозвиток у часи пандемії, то, опитавши 40 дорослих успішних людей, вдалося встановити, що серед 22 людей (55% опитаних), в основному задоволених своїм життям та самовдосконаленням під час коронавірусу, 8 (36% задоволених респондентів) – 3 жінки і 5 чоловіків, були флегматиками-інтровертами із середнім рівнем тривожності; 6 людей (27%) – сангвініки-екстраверти, і по 4 людини (18%) – холерики та меланхоліки різного психологічного типу високого та середнього рівнів тривожності. Це опитування не дає підстав для однозначних висновків про краще пристосування флегматиків-

інтровертів та сангвініків до форс мажорних умов, але ж може стати стимулом для подальших досліджень у даному напрямку.

Щоб не втратити себе як особистість, яка звикла працювати над собою, по максимуму реалізовувати свій внутрішній потенціал, людям із різними темпераментами і психотипами, із різними рівнями освіти психологи радять під час пандемії пройти адаптовані тести Шострома, та, згідно результатів тестів, прислухатись до порад психологів та психотерапевтів. Відомий американський психотерапевт, учень А.Х.Маслоу, Еверетт Шостром (1921–1992) розробив кілька діагностичних опитувальників, призначених для використання в практиці психологічного консультування. Найбільш відомим з них є опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory, POI), призначений для кількісної оцінки ступеня самоактуалізації особистості [8], [11].

І все ж є дещо спільне у характеристиці людини будь якого типу чи темпераменту і у будь-який період її життя. Така людина небайдужа до себе, до самопізнання; вона вміє «самоналаштовуватись» згідно своєї внутрішньої природи; вона здатна до самоврядування – вміння управляти собою [14]. Такі люди вміють робити адекватний життєвий вибір, нести відповідальність за свій життєвий шлях, за своє природне становлення, а до самоактуалізації ставляться як до світогляду, способу життя.

«Треба нарешті визнати, що такого роду спалахи захворюваності як Covid19 – це невід'ємна частина нашого існування, і що потрібно в будь-який момент бути до них готовими у всіх аспектах – медичному, управлінському, інформаційному, психологічному. Треба продовжувати жити та розвивати свій внутрішній потенціал», – сказав видатний український соціолог, професор, доктор філософських наук Євген Головаха [15].

Висновки. Отже, додаючи штрихи до всіх визначень терміну «самоактуалізація», додамо, що самоактуалізація – це ще й постійна кропітка праця людини над собою в ім'я реалізації свого потенціалу за будь яких умов (у спокійній обстановці чи у складних форс мажорних обставинах). Потреба у самореалізації, у власній актуалізації – це найвищий рівень суто людських потреб, до яких особа може прагнути.

Значення, роль самого процесу самоактуалізації у часи пандемії COVID-19 аж ніяк не зменшується, а навпаки: набуває нових обертів та надає йому різних інтелектуальних, соціальних та психологічних відтінків.

Проблеми, що були порушені у статті, вимагають подальшої розробки та досліджень як теоретичного, так і практичного напрямків. Настав час більш глибоко дослідити осіб, які здатні розвиватись та досягати вершин, виходячи з вікової, статевої, особистісно-психологічної спрямованості. У найближчому майбутньому з'явиться можливість об'єктивного дослідження успіхів, які були досягнуті окремими представниками людства у період COVID-19.

Література:

1. Maslow A. H. A preface to motivation theory /A. H. Maslow// Psychosomatic Medicine, 1943. Issue 5.– P. 85-92.

2. Goldstein Kurt. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. 1934/ K. Goldstein : New York: Zone Books, 2015. – P.58-85.
3. Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature. – New York: Viking Press, 1971. – XI, 423 p. (P.292)
4. COVID-19 pandemic affects millions of people's mental health / News flare/– [Electronic resource] – Mode of access: <https://www.msn.com/en-gb/travel/other/covid-19-pandemic-affects-millions-of-peoples-mental-health/vi-BB18twDa?li=AAwnS0s>
5. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. – 243 с. // [Електронний ресурс] – Режим доступу до посібника: <http://ruoord.kharkivosvita.net.ua/2020/krem.pdf>
6. Штогрін І. Пандемія коронавірусу: уроки для людства та України / І. Штогрін // Радіо Свобода, 21.03.2020 р. URL: / – Режим доступу до джерела: <https://www.radiosvoboda.org/a/pandemiyakoronaviruskarantyn-vysnovky/30500165.html>
7. Бугаєв, А.Ф. ПСИХОФИЗИКА человека: Практическое руководство по самореализации: моногр. / А.Ф. Бугаев. - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2016. - 233 с.
8. Shostrom E. L., Knapp R. R., Knapp L. Validation of the Personal Orientation Dimensions: an Inventory for the Dimensions of Actualizing // Educational and Psychological Measurement. – 2012. – Vol. 36, no. 2. – P. 480 – 491.
9. Sansom-Daly R.A. Wakefield Rumination and self-defining memories in the context of health concerns. Memory / R. Sansom-Daly // 34 (7) (2020), pp. 39-48.
10. Eisenberger N.I. The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain / N. Eisenberger // 10 (5) (2020), pp. 35-43.
11. Визначення рівня самоактуалізації особистості / опитувач САМОАЛ – САТ / Е. Шостром // [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/5.html
12. Roy B.D. Maslow's Hierarchy of Needs in Employee Engagement (Pre and Post Covid 19)/ B.D. Roy – [Electronic resource] – Mode of access: <https://blog.vantagecircle.com/maslows-hierarchy-of-needs-in-employee-engagement/>
13. Шевченко І. Психічний стан підлітків під час карантину: як впоратися з кризою/ Шевченко І. // Сайт проекту «Hromadske» – Режим доступу до статті : <https://hromadske.ua/authors/shevchenko>
14. Дорошенко К. Світові інтелектуали про наслідки пандемії коронавірусу для людства / К. Дорошенко // ПАТ «НСТУ», 19.03.2020 р. // [Електронний ресурс] – Режим доступу до джерела: <https://suspilne.media/20654-svitovi-intelektuali-pro-naslidki-pandemii-koronavirusudla-ludstva/>
15. Пандемія прискорить перехід до цифрових технологій. 15.04.2020 02:06// УКРІНФОРМ // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3005860-pandemia-priskorit-perehid-do-cifrovih-tehnologij-ekspert.html>

References:

1. Maslow A. H. A preface to motivation theory /A. H. Maslow// Psychosomatic Medicine, 1943. Issue 5.– P. 85-92.
2. Goldstein Kurt. The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man. 1934/ K. Goldstein : New York: Zone Books, 2015. – P.58-85.
3. Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature. – New York: Viking Press, 1971. – XI, 423 p. (P.292)
4. COVID-19 pandemic affects millions of people's mental health / News flare/– [Electronic resource] – Mode of access: <https://www.msn.com/en-gb/travel/other/covid-19-pandemic-affects-millions-of-peoples-mental-health/vi-BB18twDa?li=AAwnS0s>

5. Kremenj, V.G. (2020). *Psihologija i pedagogika u protidii pandemii COVID-19 [Psychology and Pedagogy in the Anti-COVID-19 Pandemic]*. Kiiv : TOV «Jurka Ljubchenka» [in Ukrainian].
6. Shtogrin, I. (2020). Pandemija koronavirusu: uroki dlja ljudstva ta Ukraïni [Coronavirus pandemic: lessons for the people of Ukraine]. *Radio Svoboda - Radio Svoboda*, URL: [https:// www.radiosvoboda.org/a/ pandemiukoronaviruskarantun-vusnovku/30500165.html](https://www.radiosvoboda.org/a/pandemiukoronaviruskarantun-vusnovku/30500165.html) [in Ukrainian].
7. Bugajov, A.F. (2016). *PSIHOFIZIKA cheloveka: Prakticheskoe rukovodstvo po samorealizacii [PSYCHOPHYSICS of man: A practical guide to self-realization]*. Moskva: SPb [in Russian].
8. Shostrom E. L., Knapp R. R., Knapp L. Validation of the Personal Orientation Dimensions: an Inventory for the Dimensions of Actualizing // Educational and Psychological Measurement. – 2012. – Vol. 36, no. 2. – P. 480 – 491.
9. Sansom-Daly R.A. Wakefield Rumination and self-defining memories in the context of health concerns. *Memory / R. Sansom-Daly // 34 (7) (2020)*, pp. 39-48.
10. Eisenberger N.I. The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain / N. Eisenberger // 10 (5) (2020), pp. 35-43.
11. Shostrom, E. Vznachennja rivnja samoaktualizacii osobistosti [Determining the level of self-actualization of personality]. *Opituvach SAMOAL – SAT - Questionnaire SAMOAL – SAT*. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/5.html [in Ukrainian].
12. Roy B.D. Maslow's Hierarchy of Needs in Employee Engagement (Pre and Post Covid 19) / B.D. Roy – [Electronic resource] – Mode of access: <https://blog.vantagecircle.com/maslows-hierarchy-of-needs-in-employee-engagement/>
13. Shevchenko, I. Psihichnij stan pidlitkiv pid chas karantynu: jak vporatisja z krizoju [Mental state of adolescents during quarantine: how to cope with the crisis]. *Sajt proektu «Hromadske» – Project site "Hromadske"*. URL : <https://hromadske.ua/authors/shevchenko> [in Ukrainian].
14. Doroshenko, K. (2020). Svitovi intelektuali pro naslidki pandemii koronavirusu dlja ljudstva [World intellectuals about the consequences of the coronavirus pandemic for humanity]. *PAT «NSTU» - PJSC "NSTU"*. URL: <https://suspilne.media/20654-svitovi-intelektuali-pro-naslidki-pandemii-koronavirusudla-ludstva/> [in Ukrainian].
15. Pandemija priskorit' perehid do cifrovih tehnologij [The pandemic will accelerate the transition to digital technology]. *UKRINFORM – UKRINFORM*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3005860-pandemia-priskorit-perehid-do-cifrovih-tehnologij-ekspert.html> [in Ukrainian].