

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала студентка VI курсу, 612 групи

Спеціальність «Психологія»

Спеціалізація «Соціальна психологія управління»

Скаврениук Вероніка Іванівна

Науковий керівник:

доц. кафедри психології **Поліщук О.М.**

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри №____

Від «____» _____ 2021р.

Зав. кафедри психології

_____ **Я.Ф.Андрєєва**

Чернівці 2021

ЗМІСТ

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК	7
1.1. Проблема самоактуалізації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях	7
1.2. Фактори самоактуалізації особистості	20
1.3. Специфіка та чинники вияву самоактуалізації у жінок	35
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ 1	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК	45
2.1 Програма дослідження	45
2.2 Результати емпіричного дослідження, їх аналіз	54
ВИСНОВКИ ЗА РОЗДІЛОМ 2	
ВИСНОВОК	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70

Актуальність. Питання особистої самоактуалізації цікавило філософів з давніх часів, але у другій половині 20 століття це питання почало розглядатися більш ґрунтовно та свідомо. Свідомість самоактуалізації вважається темою, що має велике значення для людей та суспільства. Іншими словами, першим кроком у саморозвитку є усвідомлення внутрішніх потреб природи.

Ось чому самоактуалізація, оскільки спостереження та вивчення себе як частини природи виявляє свої потреби та особливості, це розуміти себе з точки зору всього, що нас оточує, це явище духовної та моральної самоактуалізації. Відповідно до теорії гуманістичної особистості, основними потребами людини є прагнення до самоактуалізації та самовдосконалення.

Проблема самоактуалізації в науковому плані має комплексний і міждисциплінарний характер, але саме психологія посідає провідне місце у розкритті можливостей і умов розвитку людського потенціалу. Сучасна психологія вважає, що самоактуалізація індивіда відноситься до внутрішньої діяльності індивіда, максимізує використання ресурсів, щоб особистість могла повністю реалізувати себе в процесі розвитку. Поняття самоактуалізації відноситься до реального процесу розвитку, особливої діяльності та саморозвитку людей.

Дослідження проблеми самоактуалізації особистості є актуальним для всіх вікових періодів життя людини. Подання про самоактуалізацію особистості в різні періоди життя людини дозволяє отримати інформацію про особливості, рушійні сили, психологічні механізми розвитку людини.

У визначенні змісту самого поняття «самоактуалізація» важливий контекст, в якому воно розглядається. По-перше, в контексті детермінант (органічні, соціальні, особистісні), по-друге, в контексті розуміння змісту даного феномена як процесу розвитку людини (організму і особистості) шляхом розкриття і здійснення своїх латентних можливостей або як властивості (організму і особистості), або як потреби, властивої самій природі людини. По-третє, в тимчасовому контексті (минуле, сучасне, майбутнє). Тому самоактуалізація – це потреба і здатність людини (організму, особистості) у

розвитку, актуалізації (реалізації, здійсненні) свого потенціалу, задоволення якої визначається органічними, соціальними та особистісними детермінантами.

Стан теоретичного дослідження: В останні роки гендерним характеристикам самоактуалізації приділяється значна увага (М. Б. Гасюк, В. П. Кравець, Т. М. Говорун, О. М. Кікінежді, та ін.), трактують проблеми «акме» як мета-процесу самореалізації (О.О. Бодальов, Б.С. Братусь, Т.Є. Ковальова, В.А. Петровський, М.Г. Ткаліч, А.В. Фурман, Д.О. Шутко), розвиток жіночої проблематики розглядається у працях Л. Ю. Бондаренко, Є. Весельницької, О. М. Вовченко, Л. Н. Ожигової, О. В. Стасенко, Н. Г. Шевченко та інші. Деякі аспекти жіночої професійної самореалізації та самоактуалізації досліджували Т. П. Вівчарик, В. П. Кутішенко, В. А. Гупаловська, О. М. Мірошніченко та ін.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: особливості самоактуалізації та життєстійкості жінки.

Мета дослідження: метою поточного дослідження є визначення психологічного змісту (продуктивних характеристик, особливості прояву, структури) самореалізації жінки та методів оптимізації цього процесу.

Завдання дослідження:

1. Визначити особливості самоактуалізації жінок;
2. Емпірично дослідити особистісні особливості самоактуалізації та життєстійкості жінок;
3. Проаналізувати результати досліджень і виявити відмінності в особливостях самореалізації та життєстійкості жінок різного віку;
4. Розробити рекомендації щодо можливості керування процесом особистісного розвитку для самореалізації молодих дівчат;

Гіпотеза дослідження: незалежно від віку життєстійкість жінок тісно пов'язана з активністю процесів самоактуалізації. При цьому в кожній віковій групі існують специфічні «самоактуалізаційні» показники життєстійкості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний, системний аналіз проблем самоактуалізації особистості, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних, щодо самоактуалізації й процесуально-динамічних особливостей її досягнення; емпіричні: психодіагностичне тестування для перевірки особливостей самоактуалізації молодих жінок та жінок зрілого віку, із використанням комплексу методик.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні та поглибленні знань про самоактуалізацію жінки подальшому вивченні особливостей життєстійкості особистості через аналіз її взаємозв'язків з самоактуалізацією.

Структура роботи: дослідження складається із вступу, двох частин, висновків до двох частин, загального висновку та списку використаної літератури. Робота розміщена на 69 сторінках та налічує 81 посилання на бібліографічні джерела.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ДО ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ПО ВИВЧЕННЮ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СУЧАСНИХ ЖІНОК

1.1 Проблема самоактуалізації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

Сучасна психологія вважає, що самоактуалізація індивіда відноситься до внутрішньої діяльності індивіда, максимізує використання ресурсів, щоб особистість могла повністю реалізувати себе в процесі розвитку. Поняття самоактуалізації відноситься до процесу розвитку, особливої діяльності та саморозвитку людей. Це процеси, за допомогою яких люди здійснюють діяльність, спрямовану на розвиток себе, шляхом систематичної зміни своїх уявлень та життєвих планів про себе та світ, щоб повністю розкрити та реалізувати свій потенціал у своїх інтересах. Ця діяльність здійснюється шляхом свідомого вибору на користь розвитку та зростання умов життя кожного та вжиття подальших дій на основі цього вибору.

Піковий досвід є головним критерієм для вимірювання достовірності досягнень та правильності вибору, що доводить справжню цінність обраної життєвої стратегії. У сучасному житті бажання самоактуалізації особистості зіткнулись з багатьма зовнішніми та внутрішніми перешкодами, а їх поведінка неминуче призведе до посилення психологічного та емоційного тиску, що вимагає витрат на індивідуальні адаптаційні ресурси.

На сучасному етапі суспільного розвитку через зміни в соціумі, економіці та політиці чітке розмежування суто для чоловічої та жіночої діяльності відійшло в минуле, тому що людська душа потребує більш гнучкої гендерної моделі для реалізації в житті будь-якої особистості, а також побудові гармонійного внутрішнього світу. Демократичне суспільство стало ідеалом більшості людей, але й тут жінка має нерівні можливості у виборі майбутньої професії, працевлаштуванні, просуванні по службі, заробітній платі та різних методах оцінки якості роботи порівняно з чоловіками.

Законодавчі, правові та економічні зміни, які відбуваються в нашому суспільстві, є лише передумовами для подолання нерівності жінок на ринку праці, а не для їх самореалізації у професійній сфері, яка тісно пов'язана з питаннями соціального покликання, професійним зростанням, правом на мистецтво. Дедалі активніша діяльність суспільного життя жінок та серйозні зміни їх морально-духовних орієнтацій, що спостерігаються сьогодні, потребують детального дослідження процесу та оптимізації можливостей сучасної професійної жінки для самореалізації, саморозвитку та самовдосконалення.

Як свідчить аналіз наукової літератури, на даний момент проблема самореалізації жінки в сучасній психології вирішена лише частково. У розвиток жіночої проблематики внесли свій вклад: Л. Ю. Бондаренко, Є. Весельницька, О. М. Вовченко, Є. В. Кулаєва, Л. Н. Ожигова, О. В. Стасенко, Н. Г. Шевченко та інші. В останні роки гендерним характеристикам самоактуалізації приділяється значна увага (М. Б. Гасюк, В. П. Кравець, Т. М. Говорун, О. М. Кікінежді, та ін.), дедалі більше з'являється практико-орієнтованих досліджень, що розкривають проблематику духовності та сенсу людського життя, кульмінація його професійної діяльності, інакше кажучи трактують проблеми «акме» як мета процесу самореалізації (О.О. Бодальов, Б.С. Братусь, Т.Є. Ковальова, В.А. Петровський, М.Г. Ткаліч, А.В. Фурман, Д.О. Шутко). Деякі аспекти жіночої професійної самореалізації та самоактуалізації досліджували Т. П. Вівчарик, В. П. Кутішенко, В. А. Гупаловська, О. М. Мірошніченко та ін.

Люди щодня стикаються з певними вимогами суспільства. Ефективність діяльності сучасної особистості багато в чому пов'язана з психологічними особливостями та індивідуальними характеристиками, крім того, її успіх і загальна продуктивність життя значною мірою залежать від повноцінного розвитку власного потенціалу. Головною умовою життєдіяльності особистості на високому рівні можна вважати її самореалізацію. Тому наукова робота несе велике значення, оскільки є дуже

важливою, вона дає можливість розпізнати і виявити самореалізуючі характеристики сучасної особистості

Процес самореалізації тісно пов'язаний з процесом творення життя, як передумова, а іноді являє собою результатом останнього. У цьому випадку самореалізація починає виступати як саморегулюючий механізм соціальної поведінки особистості. У процесі самореалізації формується і реалізується специфічна система ціннісних орієнтацій, яка визначає характер змісту і шлях досягнення особистістю домінуючої життєвої мети, і таким чином становить основу саморегуляції її соціальної поведінки. .

У процесі самореалізації суб'єкт формує соціально-конструктивну життєву позицію, яка передбачає установку, що ґрунтується на прийнятті особистістю себе відповідальною за побудову власного життя, сприймає інших індивідів, як елемент життя, а не засіб для отримання власних цілей. Усвідомлює необхідність бути креативним і творчим при взаємодії із соціальним середовищем. У процесі самореалізації формуються особистісні здібності, а також компетентність в часі, яка передбачає таку єдність часової перспективи в людському розумі, де минуле розглядається лише як джерело досвіду, майбутнє — лише як поле встановлення цілей, а сьогодення — як єдина доступна часова діяльність.

Одним з кінцевих підсумків самоактуалізації є формування суб'єктивно та об'єктивно несуперечливої системи, яка суб'єктивно задовольняє певну особистість, стиль життя — особистий вибір взаємодії із соціальним середовищем.

Головна мета для здорового організму — «сформувати певний рівень, який буде робити можливими подальше впорядкування діяльність». Самореалізація не означає кінець проблем і труднощів, навпаки, особистісне зростання часто приносить певну кількість болю і страждань. Здатність людини самостійно планувати власну діяльність, виконувати особисті плани та аналізувати отримані результати ґрунтується на рівні розвитку її соціальних інтересів.

Кожна людина має вроджене почуття спільності або соціального інтересу – вроджене бажання встановлювати соціальні стосунки та співпрацювати з іншими. “Індивідуальна психологія розглядає та вивчає індивідів включених у суспільство. Ми відмовляємося розглядати та вивчати людей ізольовано”. Концепція соціального інтересу відображає тверду віру А. Адлера в те, що ми, люди, є соціальними істотами, який пише, якщо ми хочемо глибше зрозуміти себе, то мусимо враховувати факт встановлення міжособистісних стосунків важливим. [2].

Розвиток теорії самоактуалізації насамперед пов'язують із іменами А.Маслоу і К.Роджерса, тому саме їм, їхнім поглядам буде віддано максимум уваги в подальшому викладі [65, с. 224]. Однак на відміну від історії розвитку теорії самоактуалізації, про що можна й потрібно прочитати в книгах з історії психології, в цьому розділі представлена спроба викласти сучасний стан теорії, інтегроване з основними досягненнями вітчизняної та світової психології. Теорія самоактуалізації являє собою складне системне утворення, що включає в себе «макро» і «мезо» рівні і приватні теорії. Найбільш важливими, але і спірними, є наступні:

- а) теорія самоактуалізованої особистості як мети розвитку;
- б) теорія мотивації, заснована на ідеї розрізнення буттєвих, дефіцитарних і мета-мотивів і цінностей;
- в) теорія пікових переживань;
- г) теорія розвитку особистості, заснована на зв'язку мотивів розвитку, пікових переживань і проблеми вибору оптимального рішення;
- д) теорія терапії, центрованої на клієнті. Процес само актуалізації людини повинен розглядатися і описуватися «зсередини» життя людини, з його точки зору, як певний, свідомий вибір життєвих цілей та шляхів їх досягнення

У сучасну епоху швидких соціальних змін, які змушують особистість постійно перебудовувати свої усталені життєві відносини і перетворювати себе, проблема використання і розвитку людського потенціалу встає якісно новим

образом. І перш за все підвищується роль активних відносин суб'єкта до процесу свого розвитку.

Важливе значення набуває усвідомлення людиною того, що в своєму житті він повинен покладатися в першу чергу на себе. Проблема особистісного зростання і самореалізації цікавила вчених протягом усієї історії розвитку психології і знайшла своє відображення в працях багатьох видатних дослідників. Термін «самоактуалізація» був введений Куртом Гольдштейном.

У своїх перших роботах він вказує на те, що цей процес є виключно біологічним, але пізніше зміщує акцент на сутнісну реалізацію людини. В теорії К. Г. Юнга кінцева життєва мета – це повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного, цілісного індивіда [75, с. 134]. Відповідно до поглядів А. Адлера, в основі розвитку людини лежить почуття власної неповноцінності, яке народжує в ньому прагнення до переваги, щоб досягти досконалості, повноти і цілісності в житті, т. е. максимально себе реалізувати [3, с. 388].

К. Роджерс вважає самоактуалізацію вродженої рушійною силою особистості. У своїх роботах він описує риси повноцінно функціонуючої людини, такі як відкритість досвіду, вміння жити справжнім, творчий підхід до життя і ін.

Більш повно феномен самоактуалізації розглядає А. Маслоу. Згідно його концепції, самоактуалізація є прагнення людей реалізувати себе, схильність проявити те, що в них закладено потенційно, щоб досягти всього, на що вони здатні. [65, с. 224].

Самоактуалізуюча особистість має низку відмінних рис, наявність яких в більшій мірі притаманне людям з багатим життєвим досвідом, т. е. більш старшого віку. У ранній дорослості людина може лише вступити на шлях самоактуалізації; подорож до неї буде тривати все життя, і цієї мети людина ніколи повністю не зможе досягти почуття власної неповноцінності, яке народжує в ньому прагнення до переваги, щоб досягти досконалості, повноти і цілісності в житті, т. е. максимально себе реалізувати. К. Роджерс вважає самоактуалізацію вродженою рушійною силою особистості. У своїх роботах він

описує риси повноцінно функціонуючої людини, такі як відкритість досвіду, вміння жити справжнім, творчий підхід до життя і ін [56].

Більш повно феномен самоактуалізації розглядає А. Маслоу. Згідно його концепції, самоактуалізація є прагнення людей реалізувати себе, схильність проявити те, що в них закладено потенційно, щоб досягти всього, на що вони здатні. Самоактуалізуюча особистість має низку відмінних рис, наявність яких в більшій мірі притаманне людям з багатим життєвим досвідом, т. е. більш старшого віку. У ранньої дорослості людина може лише вступити на шлях самоактуалізації; подорож до неї буде тривати все життя, і цієї мети людина ніколи повністю не зможе досягти [65].

Сучасні дослідження різних аспектів самоактуалізації говорять про актуальність цієї проблеми. Е. Г. Гордєєва проводила дослідження ціннісних орієнтацій, самоактуалізації і самореалізації підлітків, молоді і дорослих. В ході дослідження було встановлено, що самоактуалізація у підлітків головним чином пов'язана з пізнавальними потребами, з прагненням до придбання знань. Для молоді першорядної важливості має цінність матеріального добробуту і професійне зростання [22].

Самоактуалізація в цьому віці тісно пов'язана з прагненням керуватися своїми цілями, переконаннями, бути вільними у виборі. Для дорослих самоактуалізація (незалежність у поглядах, переконаннях, вчинках) має найбільшу значимість. Крім того, цінності дорослих чітко диференційовані в порівнянні зі школярами та молоддю, що говорить про більш розвинену структуру потреб і цінностей, більшому життєвому досвіду.

Згідно з дослідженням А. А. Березовської, самооцінка різних показників життєдіяльності безпосередньо взаємопов'язана з рівнем самоактуалізації особистості і, відповідно, з рівнем її психологічного здоров'я, т. е. підвищуючи самооцінку фізичного і психологічного стану особистості, можна сприяти самоактуалізації і зміцненню психологічного здоров'я [8].

М. О. Доржіїєва досліджувала особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. При порівнянні результатів молодіжної та дорослої вибірок

виявлено статистично значуща відмінність за шкалою «Погляд на природу людини». Представники середнього віку мають більш позитивну оцінку природи людини, ніж молодь [26, с. 68].

В ході дослідження Л. Н. Антиголова і Е. А. Черкевіч було встановлено, що самоактуалізація і смисложиттєві орієнтації особистості в зрілому віці взаємопов'язані і характеризують людину як активного, цілеспрямованого, здатного ставити досяжні цілі, що працює над собою в плані особистісного зростання, відповідального, що поважає себе і інших. також дане дослідження підтвердило, що в даний час освіту проходить через все життя значної кількості людей зрілого віку, які продовжують своє навчання і підвищення кваліфікації [5, с. 99].

Однак аналіз літератури показує, що в даний час ще недостатньо розглянуті в теоретичному плані і експериментально не вивчені особливості самоактуалізації в різні вікові періоди та при різних її рівнях на одних і тих же вікових етапах. Постановка вікової проблематики є важливою в зв'язку з тим, що досвід виступає значущим чинником в цьому процесі. Вікові особливості необхідно враховувати при складанні програм для розвитку життєстійкості, а також при індивідуальній роботі психолога з метою розвитку і гармонізації внутрішніх умов самоактуалізації особистості.

1.2. Чинники самоактуалізації особистості

Характеристикою самоактуалізації особистості є загальні атрибути, сформовані на основі самоактуалізації особистості. Вони є результатом взаємодії багатьох особистих якостей. Кожна з цих характеристик є не окремим набором атрибутів, а цілою системою. Тому між атрибутами особистості існує тісна взаємозалежність, взаємодія та підпорядкування, що становлять загальні характеристики особистості. Відповідно до відкритості світу, система "людина" є її підсистемою, що визначає необхідність розглядати її розвиток та самоактуалізацію як процес набуття нової природи, самоактуалізації та

формування різноманітності як діяльності в рамках соціальної та особистісної фактори [35, с. 481].

Важливим досягненням психологів-екзистенціалістів-гуманістів є чітке визначення характерних ознак «самоактуалізації», «психічного здоров'я», «зрілої» особистості, які мають спільні риси в дослідженнях різних авторів.

Для того, щоб створити умови для розвитку та самореалізації, необхідно розуміти, що здібності, органи та організми в цілому прагнуть функціонувати та самовиражатися, і вони вимагають їх цілеспрямованого використання та застосування. Використання принесе їм щастя, бездіяльність дратуватиме. М'язова людина хоче використовувати свої м'язи, і він повинен використовувати їх, щоб "відчувати себе добре" і знаходити суб'єктивне відчуття гармонії, успіху та свободи операції (спонтанності), що є найважливішим для хорошого розвитку та психічного здоров'я. Те саме можна сказати про розумові здібності, матку, очі та здатність кохати. Потрібно використовувати можливості, і лише тоді, коли вони використовуються досить добре, вони вже не потрібні. Іншими словами, також потрібні здібності. Використовувати свої здібності - це не тільки задоволення, але й необхідне для розвитку [22].

Психологи діють, виходячи з двох світів та двох реальностей: природного миру та духовного спокою, впертого світу фактів і бажань, надій, страхів та емоцій; миру, заснованого на недуховних законах, та спокою життя за законами розуму. Межа між цими двома реальностями не дуже чітка. Окрім їх надзвичайної ефективності, немає сумнівів, що галюцинації, мрії та вільні асоціації цілком реальні, але в той же час вони абсолютно відрізняються від реальності логіки та реальності. Навіть коли весь людський рід вимер, реальність миру все ще існує. Психологи не заперечують, що ці два світи пов'язані між собою або навіть об'єднані разом.

Психологи діють, виходячи з двох світів і двох реальностей: природного миру та духовного миру, впертого світу фактів і бажань, надій, страхів та емоцій; миру, заснованого на недуховних законах, та спокою життя за законами

розум. Межа між цими двома реальностями не дуже чітка. Крім їх надзвичайної продуктивності, немає жодного сумніву, що галюцинації, мрії та вільні асоціації є цілком реальними, але водночас вони повністю відрізняються від реальності логіки та реальності. Навіть коли весь людський рід вимер, реальність миру все ще існує. Психологи не заперечують, що ці два світи взаємопов'язані або навіть об'єднані разом (якщо вважати дефіцит єдиною мотивацією) [35, с. 485].

Його можна також визначити як самоактуалізацію, буття, самовираження, а не пристосовність. Це стан Буття, на відміну від пекучого прагнення, можна вважати синонімом знаходження своєї самості, знаходження «дійсності», повноцінності, перетворення в «особистість». Процес розвитку є процес «становлення» особистості. «Бути» особистістю - це зовсім інша справа.

Незрілість можна відрізнити від зрілості також на підставі пізнавальних і емоційних властивостей особистості. Незріла й зріла форми пізнання були описані Вернером і Піаже. Ми можемо провести іншу рису, а саме між Д-Пізнанням і Б-пізнанням (Д = Дефіцит, Б = Буття). Д-Пізнання можна визначити як ланцюжок пізнавального досвіду, організованого відповідно до основних потреб (потребами в ліквідації дефіциту), їхнім задоволенням або незадоволенням.

Тобто Д-Пізнання можна назвати егоїстичним пізнанням, відповідно до якого мир складається винятково з того, що задовольняє наші потреби, і того, що розчаровує нас. Інші характеристики ігноруються або сприймаються нечітко. Пізнання об'єкта таким, який він є у своєму Бутті, поза його здатністю задовольняти наші потреби або розчаровувати нас, тобто поза його цінністю для що спостерігає або його впливу на що спостерігає, може бути названо Б-Пізнанням (здатним піднятися над самостю безкорисливим або об'єктивним пізнанням).

Ототожнення такого пізнання зі зрілістю ніяк не можна визнати точним (діти теж здатні на безкорисливе пізнання), але в цілому вірно те, що в міру знаходження своєї самості або зміцнення самобутності індивіда (або

примирення його зі своєю внутрішньою природою) Б-Пізнання стає усе більше легким і більше частим. (Це вірно, незважаючи на те, що Д-Пізнання для всіх людських істот, включаючи й цілком зрілих, є основним засобом виживання в цьому світі).

У тій мірі, у який сприйняття не обтяжене бажаннями й страхами, воно наближається до точності, у змісті сприйняття щирої, або сущої, або споконвічної природи об'єкта (без розчленовування його за допомогою абстрагування). Таким чином, об'єктивний і щирий опис будь-якої реальності опирається на психологічне здоров'я. Невроз, психоз, уповільнення розвитку - все це, з даної точки зору, порушення й пізнавальної функції теж - сприйняття, навчання, запам'ятовування, уваги й мислення [46, с. 196].

Побічним продуктом цього аспекту пізнання є краще розуміння вищих і нижчих рівнів любові. Розходження між Д-Любов'ю й Б-любов'ю можуть визначатися по тій же самому принципі, що й розходження між Д-Пізнанням і Б-пізнанням або між Д-Мотивацією й Б-мотивацією. Ідеальні відносини з іншою людською істотою, особливо з дитиною, неможливі без любові. Особливо вона необхідна при навчанні, як і передбачуване нею довіра в дусі даосизму. Те ж саме можна сказати й про наше відношення до миру природи, тобто ми можемо сприймати його таким, який він є, або ж тільки як засіб досягнення наших цілей.

Варто помітити, що між психічним і особистісним є істотні розходження. Дотепер ми говорили, в основному, про самоті, а не про відносини між окремими людьми й відносинах між людьми в групах, більших і малих. Те, що психологи називають загальнолюдською потребою в причетності, містить у собі потреба в спільності, у взаємозалежності, у родині, у дружбі, у братерстві. На прикладі «Суспільства анонімних алкоголіків», груп по обговоренню загальних проблем і безлічі подібних їм організацій «братньої допомоги» ми знову й знову переконуємося, що в основі своєї є суспільними тваринами. Зрозуміло, кінцевим завданням сильної особистості однаково є знаходження здатності піднятися над колективом, якщо буде така необхідність. І все-таки

варто розуміти, що цю здатність він розвиває саме завдяки перебуванню в колективі [43, с. 36].

На думку Г. Олпорта, кожна людина має набір «особистісних рис», головне, що ці характеристики визначають його поведінку, роблять її унікальною, визначають потенціал особистісного зростання та самореалізації. Риси особистості — це «...комплексні системи, які визначають нашу схильність до певної поведінки, і є молярними одиницями загальної структури особистості».

Дослідники виділяють три типи диспозицій особистості:

1) Кардинальні - вплив на людей настільки великий, що майже всі її дії та вчинки можна звести до їх впливу;

2) Центральні - це характерні яскраво виражені риси людської особистості, це тенденції людської поведінки, які легко помітить оточення;

3) Вторинні - погане узагальнення, погана стабільність та мало очевидні індивідуальні характеристики. А. Маслоу наводив такі характеристики самоактуалізації особистості: ефективне сприйняття реальності та комфортні стосунки з реальністю; прийняття (до себе, інших, природи); спонтанність, природність; служіння; автономія, воля та діяльність; новий погляд на реальність ; загадковий і досвідчений досвід, обізнаність громади; глибокі міжособистісні стосунки; демократія; філософське почуття гумору; творчість; керівництво цінністю існування в житті [63].

К. Роджерс запропонував характеристики повністю функціональної особистості. Це відкритість досвіду (здатність слухати себе, власний досвід, почуття та думки), спосіб життя, органічна довіра (здатність приймати власні внутрішні почуття та зосереджуватись на власному виборі поведінки замість того, щоб зовнішнє середовище), досвід свободи та точки внутрішнього контролю (здатність робити вільний та відповідальний вибір), творчість. Водночас К. Роджерс підкреслював, що особистість - це поточний процес становлення, сукупність змінних можливостей, а не сукупність фіксованих характеристик [57, с. 512].

Й. Бюджентал вважає, що головною характеристикою людини, яка може реально існувати, є повне розуміння цього моменту, тобто здатність негайно робити вибір способу життя і нести відповідальність за зроблений вибір. Автор вважає, що природне та соціальне культурне середовище є обов'язковою умовою людини для становлення власного життя. Р. Мей перераховує ознаки особистого опору екстремальним впливам. Складові «стабільної (стійкої) особистості»: особиста свобода; індивідуальність (здатність прийняти і бути собою); соціальна інтегрованість (здатність пристосуватися до суспільства); людська духовність (вихід за межі власного Я, здатність перевершити себе, трансцендентність).

На наш погляд, визначення соціальної інтеграції у розумінні Р. Мея дуже близьке до соціальної та психологічної адаптації особистості. Успішна адаптація до навколишнього середовища не означає відмови від особистості. Навпаки, чим більше людина інтегрується в суспільство, тим легше реалізувати свою унікальну особистість і тим більше можливостей у неї є для самовираження. На думку Е. Фромма, лише коли людина живе за принципом "існування", а не "здачі" і "власності", можна говорити про плідну особистість; прагнути до найвищого досягнення для себе, "створювати своє життя" і насолоджуватися свободою виробництва поєднує участь у світі та незалежність від світу [68, с. 288].

Е. Шостром дає опис рис «актуалізатора». Його характеристика - це здатність у часі (здатність жити «по-справжньому», відчувати нерозривний зв'язок між минулим, сьогоденням і майбутнім і ставитись до свого життя в цілому); підтримка (незалежність цінностей та поведінки від зовнішніх впливів, впевненість у собі); прийняти цінності самоактуалізації; гнучкість поведінки (здатність змінити себе); самочутливість (розуміти та усвідомлювати свої потреби та почуття); здатність діяти та спонтанно виражати почуття; самооцінка та самоприйняття; людська цілісність, неантагоністичне мислення; синергія (загальне сприйняття світу та людей, розуміння зв'язку

протилежностей); визнання того, що агресія є природним проявом природи людини; контакт; пізнавальні потреби; творчість [74].

Визначаючи самоактуалізуючу особистість, В. Шуц зосереджує увагу не на певному наборі характеристик, а на рівновазі трьох загальних форм індивідів - вимірів, які в основному відображаються в площині соціальної взаємодії. Ці особисті виміри включають бажання ладнати з іншими, брати участь у взаємодії, бажання привернути увагу людей та бажання відрізнятись від інших, щоб приєднатись; контроль відображає потребу в впливі та авторитеті; відкритість - це бажання висловити любов та збудити кохання. Баланс цих вимірювань визначає формування психічно і фізично здорової особистості.

З огляду на те, що сукупність ознак зазначена науковцями різна за кількістю, але майже однакова за змістом, буде доцільно спробувати виявити широкі риси самоактуалізації особистості. С. Мадді та Р. Нельсон-Джосс зазначали: відкритість досвіду включає емоції та рефлексію; «тут і зараз» включає плинність, адаптивність і спонтанність; індуктивне мислення; віру в органічні процеси; воля в житті (відчуття волі і контроль над життям);

Р. Нельсон-Джосс підвищив їх самооцінку, здатність встановлювати і підтримувати добрі стосунки та моральний спосіб життя. Близьким до поняття "самоактуалізуюча особистість" є термін С. Л. Рубінштейна "досконала людина". Для С. Л. Рубінштейна «ідеальна людина - це людина, потенціал якої реалізований». Основне етичне завдання - це перш за все головне онтологічне завдання: прорахувати та реалізувати всі можливості, створені життям та діяльністю людини для досягнення вищих цілей. рівень людського існування, за найвищий рівень людського існування ... боротьба з усім, що знижує рівень людини. "Б.Г. Ананьєв також розглянув і проаналізував концепцію самоактуалізації особистості, яку він розумів як "зріла особистість". Зрілість особистості виражається як здатність приймати власні рішення та робити свідомий вибір у важких ситуаціях [16].

В. В. Столін вважає, що еталонами особистої зрілості та ефективності є такі явища, як самоідентифікація, справжність, невпевненість і послідовність

досвіду свого «Я». О.О. Бодалев виділив деякі психологічні характеристики, які допомагають людині досягти "крайності". Сюди входять: позитивне відображення та орієнтація в реальності; здатність знайти найкраще рішення та здатність реалізувати його в будь-якій ситуації; встановлювати та досягати масштабних цілей; зосереджуватись на досягненні творчого потенціалу; мати позитивний вплив на людей ; приймати справжні кольори себе та інших; діяти негайно, щиро висловлювати свої думки та почуття та відверто ставитись один до одного у всіх ситуаціях; ладити з іншими без послідовності. [10, с. 400].

Як особливий просоціальний тип самоактуалізації особистості, що створює себе у вільному суспільстві та сприяє творчості інших, В. М. Русалов вважає, що це зріла тема. Цікаво класифікувати показники самоактуалізації відповідно до структури, визначеної в концепції К.К. Платон. Згідно з цією класифікацією, біологічний рівень особистості визначає потенціал, який необхідно реалізувати. Рівень психічного процесу відповідає таким показникам, як сприйняття роману, розвинена уява та творче мислення. Рівень особистого досвіду включає природність поведінки, широту світогляду, здатність розуміти природу речей, здатність чітко розуміти власні почуття та ставлення до інших та світу. Рівень індивідуальної орієнтації представлений такими показниками: відповідальність, демократія характеру; незалежність, суб'єктивні контрольні точки, почуття приналежності до цілого людського роду; потреба в глибоких міжособистісних стосунках тощо [59. с. 34].

Аналіз наукової літератури показує, що на сучасному етапі вченим присвоєно певні якості самореалістів для забезпечення їх продуктивного росту та розвитку, а саме: *активність, відповідальність, ентузіазм та світ, що стосуються себе, цілісність, креативність, здатність долати перешкоди* тощо. У той же час ці дослідження розпорошені, і немає всебічного і цілісного розуміння загальних характеристик самоактуалізуючої особистості. Як фактор, що перешкоджає самоактуалізації, А. Маслоу вважає, є негативний вплив минулого досвіду та звичок, що змушує людину наполягати на непродуктивній поведінці; соціальний вплив та тиск групи; внутрішній захист [63, с. 55].

Вважаючи, що самозахист (Его-захист) є внутрішньою перешкодою для зростання, А. Маслоу додав до списку традиційного психологічного переліку захистів ще два види: десанкцію та «комплекс Іони». Десакралізація — це процес збіднення свого життя, відмовляючись ставитися до чогось із глибокою серйозністю та участю. «Комплекс Іони» — це відмова від спроб повноцінно розкрити свої здібності, що проявляється в тому, як людина віддає перевагу відчуттям захищеності «середніх років», які не вимагають великих досягнень, на відміну від цілей, які вимагають глибини особистого розвитку. [38, с. 352].

К. Роджерс вважає, що психологічний захист є характеристикою незрілих людей, які не можуть досягти самореалізації та самоактуалізації. Він вважає, що психологічний захист - це спосіб уникнути зростання, оскільки модель особистісного зростання забезпечує альтернативу між самоактуалізацією та захистом. Крім того, дослідники звертають увагу на дві перешкоди для особистісного зростання, а саме: непослідовність (відмінності між свідомістю, досвідом та обміном досвідом) та «умовні цінності» (заперечення безцінної поведінки чи ставлення певних аспектів «я» до важливих людей). (формується з дитинства).

На думку Т. С. Яценко, тенденція "захисту" "Я" породжує внутрішні суперечності, усвідомлює ірраціональну поведінку і відхиляється від реальності. Зрозуміти власну тенденцію захисту та усвідомити відхилення від реальності під впливом больової точки «Я», що веде до адаптації. Це передбачає здатність інтегрувати увагу та самоаналіз для аналізу проблем інших людей, гуманістичного ставлення та можливостей для самоактуалізації [77].

Основними перешкодами, що виникають на шляху людського розвитку, називають самоідентифікацію людини та очікування оточуючих. Негативний емоційний стан наповнений життям людини. Гуманістична психологія пропонує методи подолання перешкод для самоактуалізації: підкреслення істини в житті; вибір зростання та розвитку на різних виборах; позбавлення від непорозуміння щодо себе та розуміння того, що не є вашим потенціалом;

відмова від "обов'язкового", відмова від задоволення очікувань та догоджати іншим; відповідальність та самоврядування; бажання бути відкритими для процесу та досвіду; прийняття інших, цінності їхнього досвіду; довіра своєму «Я».

О. О. Бодалев розуміє можливість особистісної самоактуалізації як постійний саморозвиток; здатність планувати та виконувати дії, що відповідають загальнолюдським цінностям; мобілізувати себе на подолання труднощів, більш складні дії та готовність до дій. Індивід має потенціал самоактуалізації. Потенціал самоактуалізації особистості - це динамічний синтез, який визначає ресурсні можливості розвитку людини та здатність оволодіти та продуктивно брати участь у різних видах діяльності. Автор пропонує структуру індивідуального потенціалу самоактуалізації що включає три основні компоненти: метод діяльності, соціальну толерантність та особистісну орієнтацію [10, с. 133].

Зважаючи на глобальні соціальні зміни, питання самоактуалізації особистості стало темою дослідження сучасних українських філософів. Існує припущення, що суспільство в перехідному стані надає людям більше можливостей, ніж криза чи відносна стабільність. Водночас один акт самоактуалізації особистості може визначити майбутнє всієї соціальної системи.

Ситуація постмодерну завдяки радикальному спустошенню й децентрації традиційних дискурсів суттєво стимулює процеси смислових пошуків і смислоутворення в культурі. М.Г. Ватковська в межах філософії освіти досліджує процеси самоактуалізації особистості в освітньому просторі [13. с. 3]. Феномен самоактуалізації сучасної жінки та її психологічні особливості в умовах трансформаційних змін сучасного українського суспільства досліджено М.Б. Гасюк [20 с. 306]. Різниця у віці самоактуалізації жінок вважається результатом труднощів індивідуально-психологічного розвитку, кар'єрного та сімейного циклів. Основні показники самоактуалізації подружньої жінки (орієнтація на час, цінності самоактуалізації, погляд на природу людини,

автономність, креативність, контакт) значно перевищують несімейні показники. Вираз показників спонтанності слабкий у всіх суб'єктів. Не існує зв'язку між індексом когнітивних потреб, індексом гнучкості спілкування та факторами сімейного стану. Широко пропонуються дослідження щодо організації та навчальних умов формування самоактуалізації особистості (Н.О. Комісаренко, Л.С. Левченко, Н.В. Громова, І.П. Краснощок). Психологічне забезпечення особистісної самоактуалізації майбутніх психологів під час їх професійної підготовки вивчала Л.В. Мова [20].

У науковій літературі визначено досить широкий спектр соціально-психологічних умов для формування самореалізуючої особистості. Велика кількість досліджень спрямована на вивчення соціальних компонентів, що відображають взаємодію між самоактуалізуючою особистістю та навколишнім середовищем. Така людина бажає співпрацювати (А. Адлер) і розглядає себе та свого партнера як двох незалежних осіб (К. Роджерс), він не розглядає іншу особу як об'єкт впливу (В. Франкл); загалом це сказав, що потреба в самоактуалізації існує в варіантах інших людей, тобто із соціальними характеристиками (С. Д. Максименко). У деяких роботах предметом аналізу є деталі внутрішнього світу особистості [48, с. 47].

Ці роботи присвячені вивченню внутрішніх факторів, таких як незалежність, особиста відповідальність, ціннісна орієнтація, найкращий досвід та креативність. У той же час слід розрізняти праці, які представляють соціальних або внутрішніх елементів самоактуалізуючої особистості, в більшості випадків це можна зробити лише умовно. Віковий аспект самоактуалізації в зарубіжній психології знайшов своє відображення в "невід'ємній" теорії розвитку, яка є позитивним і творчим атрибутом людської природи, яка прагне до зростання і розвитку. Г. Олпорт вважає, що функція "пропріум" розвивається повільно, і його розвиток пройшов різні вікові стадії; формування "Я" як об'єкта суб'єктивного пізнання і почуття є кінцевим результатом консолідації "внутрішнього". Його особлива діяльність

починається в підлітковому віці і виявляється у розвитку самоідентичності та самоактуалізації [16].

Порядок появи новоутворень на тлі психічного життя людини розглядають як критерій для виявлення основних (стрижневих, генетично первинних) якостей самоактуалізованої особистості. Серед таких виділяють: рефлексію як інструментальну складову самоактуалізації прийняття себе, гуманістичну спрямованість, позитивну «Я-концепцію» як змістовну підставу самоактуалізованої особистості. Усі інші якості й властивості, зокрема, «накручуються» на дані. Розгляд властивостей самоактуалізованої особистості з позицій вікових новоутворень припускає наявність сензитивних періодів для їх прояву. Досить поширеною є точка зору, згідно з якою, особа починає функціонувати за типом самоактуалізації (самоактуалізації) у підлітковому віці (Г. Олпорт, Е.В. Галажинський, Є.Є. Вахромова, Г.А. Цукерман). Саме в підлітковому віці можливості (здібності), які є у дитини, отримують свою проекцію у світі, і дитина стає суб'єктом саморозвитку, самореалізації» [14].

Відповідно до іншої точки зору, самоактуалізація можлива тільки у дорослої людини (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, Л.І. Божович та ін.). Ми дотримуємося останнього твердження і за К.О. Абульхановою-Славською вважаємо, що для самоактуалізації є необхідними завершення самопізнання своїх здібностей, сформованість «образу Я» і готовність особистості забезпечити всі зовнішні умови для подальшої самоактуалізації. Усім зазначеним вимогам для здійснення самоактуалізації відповідає студентський вік [1].

Саме в той час молоді люди відкривали потенційні можливості, вдосконалювали свій інтелект і здобували професіоналізм, тому що люди вірили, що в молодості деякі найскладніші заходи були найпростішими, найповніші та найглибші обміни, дружба та любов Відносини також прості. Будувати і розвивати. Молодість - найкращий час для реалізації себе. У більшості випадків студентами є молоді люди у віці 18-25 років, які вже самі зробили вибір кар'єри. У психологічній класифікації життєвого циклу людини

цей вік визначається як перша стадія пізнього юнацького віку, ранньої зрілості або ранньої зрілості. Як головне завдання, яке потрібно вирішити в цю епоху, перше - це усвідомлення особистості (про себе, своє життєве становище, емоційна та когнітивна єдність системи міжособистісних відносин), а друге - усвідомлення інтимності (єдності) двох ідентичностей, але без втрати кожної своєї унікальної характеристики) [16].

1.3 Специфіка та чинники вияву самоактуалізації у жінок

У вітчизняній науці процеси самоактуалізації жінок досліджують: у зв'язку з вивченням вікових закономірностей формування особистості (Л.І. Божович, Л.С. Славина, І.С. Кон тощо); з позицій аналізу проблеми формування людини як суб'єкта професійної діяльності (А.В. Брушлінський, Ю.М. Забродін, Є.О. Клімов, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова тощо); у межах концепції системогенезу професійної діяльності (особистісно-мотиваційні дослідження Б.Г. Ананьєва, Ю.В. Поваренкова); з точки зору місця й ролі здібностей та інтересів у процесах професійного становлення (С.П. Крякжде, А.К. Маркова, В.Д. Шадріков, Б.М. Теплов, Д.М. Завалішина тощо); з позицій осмислення проблем життєвого шляху й самовизначення особистості (С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, Є.І. Головаха, О.О. Кронік та ін.).

Створюються цілісні концепції самоактуалізації, які майже охоплюють увесь процес самоактуалізації жінки (Т.В. Кудрявцев, Е.Ф. Зеєр, О.Т. Ростунов, Л.М. Мітіна, О.Р. Фонарьов). Самоактуалізація визначають як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця і професіонала, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини й завершується, коли вона припиняє свою професійну діяльність [17].

У деяких напрямках сучасної західної психології самоактуалізація висувається на роль головного мотиваційного фактора на протипагу біхевіоризму і фрейдизму, які вважають, що поведінкою особистості рухають

біологічні сили, а його зміст полягає в розрядці створюваного ними напруги і пристосуванні до середовища. Справжня самоактуалізація передбачає наявність сприятливих соціально-історичних умов. У психології та педагогіці гуманістичного спрямування стверджується, що тільки за допомогою самоактуалізації людині можливо реалізувати себе, знайти сенс свого існування, стати тим, ким він здатний стати, «а не тим, ким йому нав'язують бути навколишні» [7].

На думку А. Маслоу, самоактуалізація - це прагнення стати всім тим, що можливо; бажання в самовдосконаленні, саморозвитку, у втіленні в життя свого потенціалу. Такий маршрут нелегкий, його супроводжує почуття страху і тривоги в зв'язку з невідомістю і відповідальністю, але він веде до насиченою, наповненою, внутрішньо заможного життя. На думку К. Роджерса, самоактуалізація - це та велика рухома сила, яка змушує людину постійно розвиватися, починаючи з самого народження до смерті, включаючи його творчі пориви. Людина, що самоактуалізується - «повністю функціонуюча особистість»; її риси дуже схожі з рисами дитини: він так само самостійно вивчає і оцінює світ, беручи приклад з дорослих [38].

Д. А. Леонтьєв, будучи представником гуманістичного спрямування психології, стверджує: «Самоактуалізація - процес розгортання і дозрівання спочатку закладених в організмі і особистості задатків, потенцій, можливостей». Також він цитує А. Маслоу, відзначаючи: «Різні автори називають її по-різному: самоактуалізація, самореалізація, інтеграція, психічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, креативність, продуктивність, - але всі вони згодні в тому, що все це синоніми реалізації потенцій індивіда, становлення людини в повному сенсі цього слова, становлення тим, чим він може стати» [37].

Поняття «самоактуалізація» має два основних значення. Перше: його можна застосувати в рамках мотивації, тобто як мотив для максимальної реалізації особистісних можливостей. Друге: це фінальний період становлення особистості (відповідно до теорії особистості А. Маслоу). Після закриття всіх

основних потреб (фізіологічних, потреби в безпеці, соціальних) людина може підійти до найвищих рівнів усвідомлення, де він розуміє проблеми і завдання навколишнього світу і не бореться з ними. Індивіди, які досягли рівня самоактуалізації, відчують повне прийняття себе зі своїми недоліками і труднощами і тягнуться до творчості протягом всього періоду життя

Сучасна епоха швидких соціальних змін ставить людину перед необхідністю перетворювати себе, розвивати весь свій творчий і сутнісний потенціал. Самоактуалізація є необхідним атрибутом в життєдіяльності людини, тому особливо актуальним стає питання про необхідність створення умов для самоактуалізації, мотивації до особистісного зростання. Процес самоактуалізації, самоздійснення можливий через самовизначення особистості в різних сферах життя людини. Самоактуалізація - одне з концептуальних понять гуманістичної психології. Вперше цей термін ввів в науку Курт Гольдштейн. Організмом, згідно Гольдштейну, рухає тенденція максимально повно актуалізувати закладені в ньому можливості, здібності, свою «природу». Процес виявлення цих можливостей і був названий самоактуалізацією, яка розглядалася в якості основного мотиву і мети людського життя.

А. Маслоу суттєво розвинув визначення самоактуалізації дане К.Гольдштейном. Він зазначив, що людина має вроджені потребами, здібностями. Відповідно до його концепції потреби людини мають ієрархічну структуру, яка представлена у вигляді піраміди. Ієрархія потреб в порядку їх домінування включає: фізіологічні, у безпеці, в приналежності і любові, в повазі, в пізнанні, в гармонії, в самоактуалізації. У А. Маслоу самоактуалізація тлумачиться як найвища з ієрархії потреб - потреба в самовдосконаленні та реалізації свого потенціалу. Незважаючи на активний інтерес дослідників до концепції самоактуалізації єдиного уявлення про те, що являє собою цей феномен досі не вироблено. [38].

Так, наприклад К. Альдерфер трактує самоактуалізацію як потреба розвитку - прагнення до вдосконалення, зростання особистості. На відміну від Маслоу, Альдерфера заперечував ієрархічну будову потреб і необхідність їх

строго послідовного задоволення. К.Роджерс розуміє самоактуалізацію як творчу тенденцію буття, яка властива людині, вона виражається в здатності створювати і перетворювати себе. Самоактуалізація співвідноситься зі здоровим, повноцінним розвитком людини [4].

Р.Ассаджолі розглядав самоактуалізацію як психічне зростання і дозрівання, пробудження і прояв прихованих можливостей людини. К. Хорні вважала, що кожна людина має здібності, які дремають в глибині його свідомості. В кожній людині закладено природне прагнення до самоактуалізації, бажання розвинути як особистість, прагнення стати людиною сильним і цілісним. У вітчизняній психології В.В.Лапін визначає самоактуалізацію як актуалізацію людиною себе самого: він сам розвиває свої здібності, сам визначає свої життєві цілі, сам їх реалізує і контролює, сам відповідає за все, не перекладаючи відповідальність на інших людей [6].

Самоактуалізація пов'язана з людською потребою в самоактуалізації, що означає, що люди відчують потребу і прагнуть до здійснення того, що вони, ймовірно, можуть здійснити. Важливою умовою руху до самоактуалізації є досвід міжособистісних відносин (в першу чергу, відносини з близькими, значущими людьми).

Самоактуалізаційна діяльність - елемент життя людини, що вимагає свідомої, цілеспрямованої активності, і тому не може зв'язуватися з ранніми етапами життя. Це доля «зрілої людини». Перебуваючи в періоді зрілості, людина створює свою сім'ю, яка стає для нього засобом самоактуалізації. В даний час дуже мало робіт, присвячених самоактуалізації особистості в умовах сім'ї і шлюбу. Н.Нечаєва, вивчаючи ціннісні структури свідомості жінок і чоловіків, відзначає, що вони різні: сім'я і любов - головні цінності в свідомості перших, робота і самоактуалізація поза сім'єю - в свідомості друге.

Д. А. Леонтьєв говорив про те, що самоактуалізація жінки йде шляхом реалізації себе в формі особистісних вкладів в інших людях. Гендерна роль жінки нерозривно пов'язана з материнством, як одним із способів реалізації себе в іншій людині - дитині. Поряд зі змінами, що відбуваються в процесі

розвитку суспільства, відбувається прискорення процесу розвитку особистості жінки в сімейному і в професійній сферах. Все більше жінок починають займати керівні позиції, реалізуючись і самоактуалізуючись в професії і все менше приділяється увага розуміння сучасною жінкою своєї ролі в родині [37].

Жінка ухиляється від свого головного призначення - дарувати життя, бути господинею і дружиною. При поєднанні сімейних і поза сімейних ролей виникає цілий ряд конфліктів і тривог: жінки стурбовані тим, що змушені довіряти виховання своїх дітей іншим людям завдаючи при цьому емоційний збиток своїм дітям, з іншого боку час і енергія, які витрачаються на сім'ю заважають їх професійної діяльності, що їх шлюб страждає від усього цього, що їх фізичні та емоційні ресурси напружені до межі, що вони не встигають виконати намічене. Хороша сім'я - важлива передумова повноцінного життя, з якою зв'язується поняття «успіх», самоактуалізація.

При вдалому виборі чоловіка шлюбно-сімейні відносини можуть сприяти самоактуалізації, самоактуалізації жінки. Материнство також може бути сферою самоактуалізації сучасної жінки за умови, що воно є для жінки провідною цінністю і покликанням. На жаль, сучасне суспільство не бачить в материнстві провідною цінності. Як зазначає Л.Б. Шнейдер, існують деякі особливості розвитку материнства в сучасних умовах, в результаті чого воно займає незначне місце в ієрархії цінностей жінки, відтісняється іншими цінностями: професійними, пошуками матеріального благополуччя і ін. І жінка, піддаючись впливу суспільства, втрачає своє справжнє призначення в реалізації інших цілей, більш бажаних суспільством [73].

Самореалізація як особистісна діяльність передуює самоактуалізації. У процесі самоактуалізації людина в основному здобуває внутрішню «сутнісну силу» (якість, значення, ціннісну орієнтацію та здатність). Об'єктивним проявом особистої власності є зміст і функція самоактуалізації суб'єкта. Особливість самоактуалізації жінок у професійній діяльності полягає в тому, що жінки часто намагаються поєднати кар'єру та сім'ю. Л. Ожигова вказувала, що самоактуалізація жіночої особистості залежить від існування конкретних

стратегій професіоналізації: прагнення до кар'єри підпорядковуються гендерним ролям, орієнтація на поєднання професії та гендерних ролей, вибір кар'єрного зростання та підтримки сім'ї.

Як зазначає О. В. Стасенко саме представниці «слабкої» статі частіше зазнають труднощів як у пошуку роботи, так і в процесі самореалізації в професії, оскільки і на сьогоднішній день існують стереотипи про неможливість жінкам поєднувати успіхи і досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом і повноцінною сім'єю. Крім того, наявний подвійний стандарт у підході до виховання підростаючого покоління, в розподілі обов'язків у сім'ї та на робочих місцях.

На погляд В. А. Гупаловської, успішна професійна самоактуалізація більшою мірою сприяє становленню особистості жінки, ніж реалізація у сімейній сфері, оскільки позитивно впливає на психологічне здоров'я жінки, на позитивне переживання нею успішності становлення та задоволеність життям загалом, а отже, створює позитивне емоційне тло для сімейного життя і подальшого особистісного зростання [24].

Л. Н. Ожигова констатує наявність таких психологічних проблем працюючих жінок, що стають на перешкоді процесу самоактуалізації: орієнтація на зовнішню позитивну оцінку, що призводить до несамостійності особистості; наявність тривоги, пов'язаної з необхідністю зробити вибір між сім'єю і кар'єрою; зниження продуктивності через орієнтацію тільки на «міжособистісний» спосіб самоактуалізації; гіпервідповідальність і схильність брати на себе виконання чужих обов'язків, що ведуть до появи образи на оточуючих; відсутність особистісної, смислової наповненості гендерних уявлень, що зумовлює ригідні, соціально-типові форми поведінки жінки. [60].

У зв'язку з цим актуальною є проблема виявлення психологічних особливостей особистості жінки, яка успішно самоактуалізується. О. М. Мірошниченко зазначає, що психологічні особливості самоактуалізації сучасної працюючої жінки зумовлені задоволеністю її потреб у професійній та сімейній сферах. У професійній діяльності ці особливості стосуються вибору професій

фемінного чи маскулінного типів за компенсаторним принципом, орієнтації на різні базові та термінальні цінності, задоволеності своїм професійним вибором та самореалізованості в обраній діяльності, співвідношення «Я-актуального» та «Я-ідеального» [46].

На думку В. П. Кутішенко, самоактуалізація буде досягнута тоді, коли жінка перестане ігнорувати своє «Я», віднайде власну психічну реальність, відповідно, визначить адекватну до своїх здібностей сферу професійної діяльності, усвідомить можливості одночасного професійного та особистісного зростання, гармонійно поєднуюватиме в собі ділові риси особистості з фемінними якостями, що дозволить їй обрати свій індивідуальний шлях кар'єрного зростання.

Вивчення самоактуалізації жінок зумовлена, перш за все, особливостями сучасного стану нашого суспільства, в якому зроблений акцент на розвиток особистості. Серед факторів, які впливають на розвиток та взаємодію особистості з дійсністю, особливе місце займає її виховання. Особливості виховання впливають на розвиток особистості протягом онтогенезу, зокрема, на рівень та особливості її самоактуалізації. Орієнтири, які раніше слугували опорою в розвитку та становленні особистості, зазнають значних змін та трансформацій. Соціальні інститути також істотно змінюються в умовах сьогодення. Повноцінна сім'я скоріше стала вже виключенням, а не правилом. Високий відсоток розлучень, підвищення популярності, так званих, громадянських шлюбів вказують на значну зміну простору в якому народжується, росте та розвивається сучасна особистість [36].

Дослідження гендерної психології вказують на те, що самоактуалізація є єдиною характеристикою людини, але тенденції та стратегії індивідуальної самоактуалізації можуть бути представлені по-різному відповідно до гендерних особливостей індивіда. Самоактуалізація розглядається як потреба, процес та результат розвитку особистості.

Гендерний аспект особистості може сприяти або навпаки ускладнювати самоактуалізацію. Самоактуалізація сучасних жінок є більш мінливою і на неї

не впливає соціальний тиск. Жінки можуть повною мірою пережити даний момент у житті та розглянути життя в цілому, зосередитися на особистісному розвитку, намагатися керуватися власними цілями та упередженнями, проявляти гнучкість у поведінці, демонструвати високий ступінь прийняття агресії, вміти розуміти потреби та почуття, добре їх відчувати та відображати.

Висновки за розділом 1

Самореалізація – це вроджене бажання людини реалізувати свій потенціал. Це перехід від стану можливостей в стан реальності, що втілює потребу реалізації своїх здібностей і талантів, творчого потенціалу, втілення свого «Я». Це процес і результат персонального, особистісного самовдосконалення людини, яка прагне повною мірою реалізувати свої можливості та здібності, тому дякуючи своїй активності стає суб'єктом власного життя.

Самореалізація – власними зусиллями, співпрацею та співтворчістю з людьми, суспільством та цілим світом реалізувати можливість особистого розвитку «Я», включаючи розпізнавання, виділення та реалізацію цих аспектів особистості для просування себе – вираження і усвідомлення власного сенсу. Формування потенційних цілей, цінностей та системи мотивації, спрямованих на вільний вибір нових методів особистісного зростання.

Категорія «самоактуалізація» тісно пов'язана з поняттями «самореалізація» та «саморозвиток» особистості в психологічній науці. «Самоактуалізація» та «самореалізація» відображають процес саморозвитку особистості як базової здатності людини, стаючи справжнім суб'єктом власного життя, робити його предметом практичного перетворення життєдіяльності.

Психологічні особливості самоактуалізації сучасної працюючої жінки зумовлені задоволеністю її потреб у професійній та сімейній сферах. У професійній діяльності ці особливості стосуються вибору професій фемінного чи маскулінного типів за компенсаторним принципом, орієнтації на різні базові та термінальні цінності, задоволеності своїм професійним вибором та

самореалізованості в обраній діяльності, співвідношення «Я-актуального» та «Я-ідеального».

Самоактуалізація сучасних жінок розглядається як потреба, процес та результат розвитку особистості. Жінки можуть повною мірою пережити даний момент у житті та розглянути життя в цілому, зосередитися на особистісному розвитку, намагатися керуватися власними цілями та упередженнями, проявляти гнучкість у поведінці, демонструвати високий ступінь прийняття агресії, вміти розуміти потреби та почуття, добре їх відчувати та відображати.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК

2.1. Характеристика вибірки та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення вікових особливостей самоактуалізації і життєстійкості у жінок різних вікових груп було проведено емпіричне дослідження. В якості гіпотези дослідження виступило припущення про те, що незалежно від віку життєстійкість жінок тісно пов'язана з активністю процесів самоактуалізації. При цьому в кожній віковій групі існують специфічні «самоактуалізаційні» показники життєстійкості.

Емпіричне завдання:

- Визначити особливості самоактуалізації жінок;
- Емпірично дослідити особистісні особливості самоактуалізації та життєстійкості жінок;
- Проаналізувати результати досліджень і виявити відмінності в особливостях самореалізації та життєстійкості жінок різного віку;
- Розробити рекомендації щодо можливості керування процесом особистісного розвитку для самореалізації молодих дівчат;

Вибірка: у дослідженні взяли участь 55 жінок: 26 жінок, які перебувають у віковому періоді пізньої дорослості (далі - жінки), і 29 жінок, які перебувають у віковому періоді ранньої дорослості (далі - дівчата). Середній вік жінок склав 63,2 року, середній вік дівчат - 20,6 років.

В якості емпіричної бази дослідження виступили жінки різних професій, переважна більшість яких склала менеджери та вчителі. Обидві вибірки характеризуються підвищеним інтересом до внутрішнього світу, питань саморозвитку та самовдосконалення і до інших аспектів особистісного зростання.

Методи та методики, що використовувалися в дослідженні:

1. Тест самактуалізації (САТ)

Технологія даної методики використовується для обстеження дорослих (15-17 років і старше), психічно здорових людей (тобто немає серйозної психопатології). Необхідно уважно розглянути конкретні обставини досліджуваного явища (самоактуалізації) через характер самого тесту, складність судження про його будова, тому ми можемо рекомендувати проходити цей тест особам з наявністю вищої освіти. Цю технологію можна використовувати для індивідуальних і групових обстежень. Отож, дана методика включає наступні шкали:

Базові шкали:

Шкала орієнтації в часі (ТС) включає 17 точок. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що, перш за все, суб'єкт може жити реальним життям, тобто може повністю пережити реальні моменти свого життя, а не лише фатальні наслідки минулого чи підготовки «справжнього життя» в майбутньому; по-друге, відчують нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто можуть побачити своє життя в цілому. Саме такий світогляд, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий ступінь самореалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає, що людина має дискретний погляд лише на один відрізок часової шкали (минуле, теперішнє чи майбутнє) або свій життєвий шлях. Робота Ф. Перлза та Р. Мея містить теоретичні основи для включення цієї шкали в тест. Багато емпіричних досліджень також показують, що існує прямий зв'язок між орієнтацією та рівнем особистісного розвитку з часом.

Шкала підтримки (І) — найбільша тестова шкала (91 бал) — вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки випробуваного від зовнішніх впливів («внутрішня-зовнішня підтримка»). Концептуальною основою цієї шкали є в основному ідея А. Рейсмана про «внутрішнє» і «зовнішнє» спрямовуючої особистості. Люди, які мають високі оцінки за цією шкалою, є

відносно незалежними в діях і прагнуть керуватися власними цілями, переконаннями, установками та принципами в житті, але це не означає ворожості до інших і конфронтації з груповими нормами. Вони можуть вільно вибирати і не схилитися до зовнішніх впливів («зсередини спрямовується» особистість).

Низькі бали вказують на високу залежність суб'єкта її несамостійність, комфортність («ззовні спрямовується» екстраверта особистість) до зовнішніх контрольних точок. На нашу думку, зміст цієї шкали найбільш близький до останнього поняття. І теоретичні роботи, і психологічна практика показують правомірність включення шкали в методику як основу.

Додаткові шкали

Порівняно з основними шкалами, що вимірює загальні характеристики самоактуалізації, додаткові зосереджується на реєстрації різних її аспектів.

1. Шкала ціннісних орієнтацій (SAV) (20 пунктів) показує ступінь, до якого людина поділяє внутрішні цінності особистості, що самореалізується (тут і далі високий бал за шкалою вказує на високий ступінь самореалізації).

2. Шкала гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує гнучкість суб'єкта у реалізації своїх цінностей поведінки, взаємодії з іншими та здатності швидко й адекватно реагувати на ситуації, що змінюються.

3. Шкала сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) вона визначає, якою мірою людина розуміє свої потреби та почуття, а також якою мірою вона відчуває і розмірковує над цими потребами та почуттями.

4. Шкала спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність людини спонтанно і прямо виражати емоції. Високий бал за цією шкалою не означає відсутність здібності до обдуманих і цілеспрямованих дій, це вказує лише на можливість іншої людини, не прораховану заздалегідь, тобто випробуваний не боїться поводитися природно і вільно, відкрито демонструють свої емоції.

Шкала 3 і 4 являються блоками почуттів. Перша визначає ступінь усвідомлення людиною своїх почуттів, а друга визначає, наскільки вони виражаються у своїй поведінці.

5. Шкала самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує, що випробовувані можуть цінувати власні чесноти, позитивні якості характеру та поважати себе з цієї причини.

6. Шкала самоприйняття (Sa) (21 пункт) зафіксувала прийняття людини себе, незалежно від оцінки її сильних і слабких сторін, що може бути протилежним останнім.

Шкали 5 і 6 складають блок самосприйняття.

7. Шкала уявлень про природу людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високі бали за шкалою свідчать про те, що випробовувані схильні розглядати всю людську природу в цілому як позитивну («люди в їх групі досить добрі») і не розглядають дихотомію маскулінність-фемінність, раціональність-емоційність тощо, непереборними і антагоністичними.

8. Шкала синергії (Sy) (7 пунктів) визначила загальну здатність особи сприймати світ і людей, розуміти взаємозв'язок протилежностей, таких як ігри і робота, духовне і тілесне тощо.

Шкала 7 і 8 дуже схожі за змістом, тому краще аналізувати їх разом. Вони утворюють блоки людських понять.

9. Шкала прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високі бали за шкалою вказують на те, що люди здатні сприймати своє роздратування, гнів та агресію як нормальний прояв людської природи.

10. Шкала контактності (C) (20 пунктів) описує здатність людини швидко встановлювати глибокі та насичені емоційні щільні зв'язки з іншими або використовувати загальноприйняті терміни у вітчизняній соціальній психології для спілкування між суб'єктами.

Шкали Прийняття агресії і шкала контактності є блоком міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь вираження того, що суб'єкт прагне до пізнання, а також хоче отримувати знання про навколишній світ.

12. Шкала креативності (Cr) (14 пунктів) характеризує виразність індивідуальної творчої спрямованості.

Шкала пізнавальних потреб і креативності є блоками когнітивних установок. Вони не мають аналогів у РОІ і включаються в САТ на основі результатів експертного опитування під час розробки методу та деяких загальних теоретичних міркувань. В даному випадку в основному йдеться про те, що тестування необхідне для введення набору показників, які діагностують рівень індивідуальної творчої спрямованості як один із концептуально важливих елементів самоактуалізації.

2. Для вивчення особливостей життєстійкості використовувався **тест життєстійкості** (в адаптації Д. А. Леонтьєва та Є. І. Рассказова) [37]. Методика призначена для оцінки вразливості людини до переживань стресу і депресивних станів, а також його здатності і готовності активно і гнучко діяти у важких життєвих ситуаціях. Тест включає наступні параметри: «Життєстійкість» (Далі - ЖСТ), «Залучення», «Контроль» і «Прийняття ризику».

Методи статистичної обробки даних:

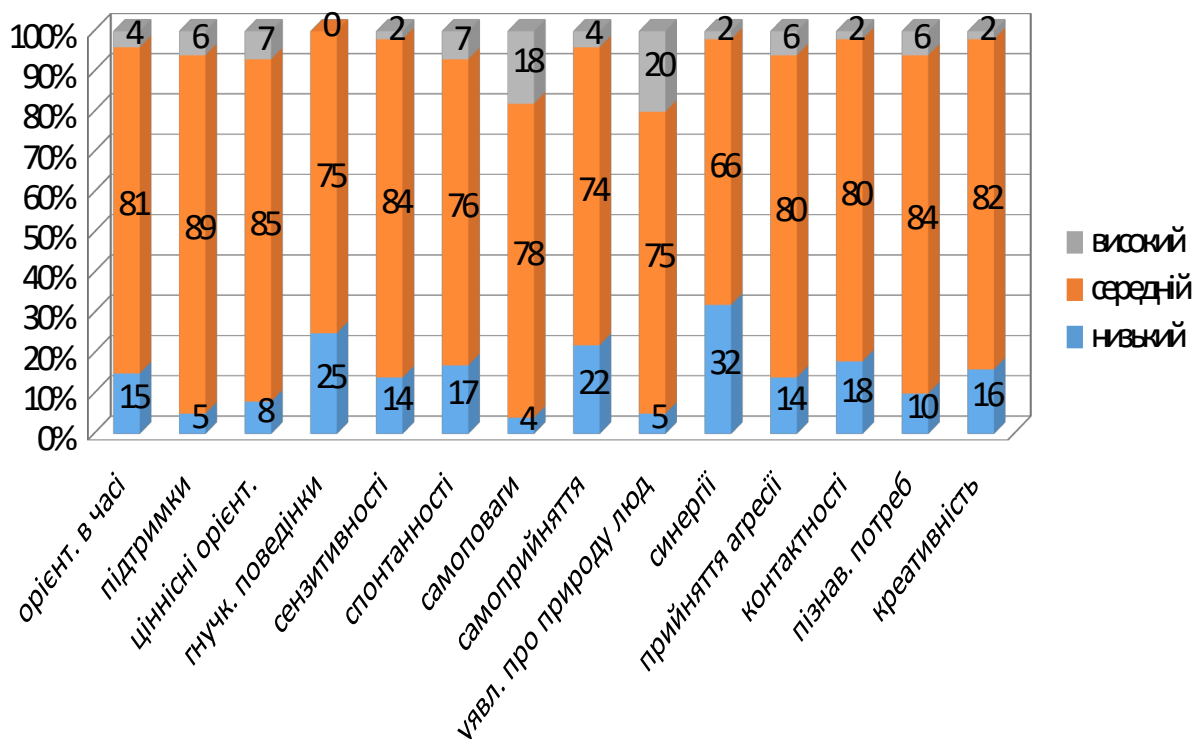
1. Для виявлення відмінностей між групами жінок використовувався непараметричний U-критерій Манна – Уїтні.
2. Обробка даних здійснювалася за допомогою програм Statistica 6.0.

2.2 Результати та інтерпретація даних емпіричного дослідження

В якості емпіричної бази дослідження виступили жінки різних професій, переважна більшість яких склали менеджери та вчителі. Обидві вибірки характеризуються підвищеним інтересом до внутрішнього світу, питань саморозвитку та самовдосконалення і до інших аспектів особистісного зростання.

Отримані в ході проведення дослідження результати представлені на рис.2.1.

Рис.2.1. Відсоткове співвідношення шкал самоактуалізації з відповідним рівнем прояву



Результати дослідження особистісної самореалізації у шкалі орієнтація в часі: 15% досліджуваних показали низький бал за шкалою; 81% випробовуваних отримали середній показник у шкалі орієнтація в часі; і лише 4% респондентів показали хороші результати.

Дослідники з низькими балами за цією шкалою зосереджуються лише на одній із шкал часу (минуле, теперішнє чи майбутнє) або на дискретне сприйняття їх життєвої траєкторії. Через неправильну орієнтацію в часі, у цих людей низький рівень самоактуалізації. Людина, що не самоактуалізується, не може пов'язувати минуле, сьогодення і майбутнє. Більше того, така людина зосереджується лише на майбутньому чи сьогоденні, тобто її мета не має нічого спільного з поточною діяльністю, її минулий досвід мало впливає на поведінку, і ніяк не враховується.

Опитувані із середніми та високими балами спочатку вказували на здатність суб'єкта жити сьогоденням, тобто тут і зараз, повністю переживати

реальні моменти свого життя, а не лише фатальні наслідки минулого чи підготовку до події в майбутньому; по-друге, відчувати неподільність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто побачити своє життя в цілому. Саме цей світогляд психологічного сприйняття часу суб'єкта свідчить про високий ступінь індивідуальної самореалізації. Різниця між людиною, яка є «здатною» з точки зору часу, і людиною, яка не самореалізується, полягає в тому, що вона менше завантажена почуттями провини, жалю та образи. Її надії розумно пов'язані з її поточними цілями, а віра про майбутнє не має жорстких рамок чи ідеалістичних цілей. Такі люди живуть не минулим чи майбутнім, а живуть теперішнім і формують у ньому своє майбутнє.

Результати дослідження індивідуальної самореалізації за шкалою підтримки: 5% респондентів отримали низькі бали; 89% респондентів показали середній рівень розвитку особистості самореалізації. Лише 6% респондентів набрали високий бал за цією шкалою.

Низькі бали наших випробовуваних свідчать про те, що випробовувані мають досить високий рівень залежності, схильні до підпорядкування та поведінки натовпу, несамотійності («контроль особистості»). Відсоток цих людей належить до концепції несамоактуалізованої особистості, яка більш сприйнятлива до зовнішнього впливу. Їх поведінка більше зосереджена на думці інших, ніж на власній: такі люди мають велику схильність до прив'язаності, а також ненаситну потребу і впевненості в тому, що вони любимі кимось. Респондентів, які досягають високих оцінок, можна назвати особистостями, що самоактуалізуються. Ці люди є відкритими до нового досвіду, тобто можуть сприймати його без страху і захисного механізму, не турбуючись про те, що їх почуття та думки, якимось чином можуть вплинути на самооцінку. Такі люди не лицемірно висловлюють свої почуття, вони наскільки це можливо, повноцінно проживають кожен мить, характеризуються рухливістю, високим ступенем адаптації до нового середовища, толерантністю до інших. Ці люди емоційні та рефлексивні водночас. Вони довіряють своєму тілу, організму, інтуїції, просто собі, як джерелу інформації, прислуховуються

до власних відчуттів та думок, використовують їх, замість пропозицій інших людей, вони вільні у виборі та несуть відповідальність за наслідки свого вибору.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою ціннісної орієнтації: 7% респондентів, еквівалентно низькому рівню ціннісної орієнтації, 85% респондентів мають середній рівень розвитку цієї якості. 8% респондентів мають відносно високий рівень розвитку ціннісної орієнтації.

Відсоток респондентів з низькими балами за відповідною шкалою характеризується замкнутістю, зовнішніми контрольними точками, конформізмом, ригідністю мислення, нездатністю брати на себе відповідальність. У них дещо скошене сприйняття реальності, вони не довіряють людям, і мають досить напружені стосунки з оточуючими. Зрештою, вони перебувають у пастці потреб низького рівня.

Дослідники, які показали середні результати, більш ефективно сприймають реальність і характеризуються більш комфортними стосунками для обох сторін, вони намагаються сприймати себе та інших по-справжньому.

Респондентам з найвищими балами притаманні усі якості для самоактуалізації. Саме ці люди повністю віддані переживанням навколо себе, вони щирі та відкриті в першу чергу перед собою. Приймають себе та інших такими, як вони є, знають, хто вони, що їм подобається, що не подобається, що для них добре, що погано, куди вони йдуть і яка їх місія. Свобода, простота, спонтанність, відкритість, чесність, відповідальність і глибокі стосунки з іншими — ось характеристики особистостей, які самореалізуються.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою гнучкості поведінки: 25% сказали, що рівень розвитку цієї якості низький; інші 75% отримали мають середній рівень. В цій групі не виявилось нікого з високим ступенем гнучкості.

Таким чином, випробовувані в нашій вибірці продемонстрували низький і середній рівень гнучкості в поведінці. Люди із середніми балами мають такі риси особистості, як пластичність, що дозволяє їм швидко, частково чи

повністю адаптуватися до мінливого середовища, вони завжди готові змінити свої пріоритети та особисті цілі, щоб залишатися зосередженими. Ці люди активні, рухливі та енергійні, вміють відмовлятися від невідповідних ситуацій і завдань, поведінки та засобів діяльності, розробляти чи приймати нові, оригінальні методи реагування на проблемні ситуації.

Інша категорія людей, що характеризуються жорсткістю та схожими якостями, які важко або неможливо перебудувати при виконанні завдань, якщо цього вимагає ситуація. У їх поведінці простежується негнучкість, мотиваційна інертність і морально-етична позиція, яка є відкрито недоцільною. Твердість поведінкового поля призвела до дуже обмеженої кількості поведінкових стереотипів, які в свою чергу відіграватимуть роль недостатнього використання існуючих поведінкових стратегій, і працюватимуть на пригнічення розширення їх кількості за рахунок нових.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою сензитивності: 14% випробовуваних показали низький рівень чутливості, 84% – середній рівень розвитку цієї якості; високу оцінку за цією шкалою набрали 2% респондентів.

Група випробовуваних, яка показала низькі результати за шкалою сензитивності, не розуміла і була далека від усвідомлення того, що з ними відбувається. Через роботу захисного механізму, вони не можуть відслідковувати власні емоції та почуття і оцінювати себе чи інших у циклі подій. Неадекватне відображення їх внутрішнього світу змушує цих людей рухатися в неправильному напрямку.

З іншого боку, досліджувані, показники яких досягають середньої та високої позначок розвиненої рефлексії, можуть побачити себе нібито «збоку». Їх розвинений емоційний інтелект допомагає правильно відстежувати свої почуття та емоції, усвідомлювати свої потреби та почуття. Підтримуючи хороший зв'язок зі своїм внутрішнім світом, ці люди мають адекватне уявлення про себе в цілому, про свій характер, здібності, вміють бачити свої сильні та слабкі сторони. Вони дуже добре знають, хто вони і чого можуть досягти. Шлях

до самоактуалізації тут лежить через самопізнання, через відкриття себе, своїх можливостей, в результаті чого людина самоутверджується, розвиває свої природні задатки і здібності, обирає свій шлях.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою спонтанності: 17% респондентів отримали низький результат; середній рівень розвитку цієї якості вказали 76% респондентів; 7% респондентів показали високий бал.

Люди з низьким балом за шкалою спонтанності захоплюються стереотипами. Вони характеризуються надмірною скутістю, напругою і закостенілістю. Вони губляться в нових ситуаціях, не готові прийняти себе, бути собою, їм набагато легше підпорядкуватися вимогам суспільства, формальним і неформальним, пригнічуючи свої внутрішні пориви, не виходячи за межі, створені ними для них.

Натомість, інша група випробовуваних показала високі бали за цією шкалою і змогла бути собою. Ці люди не бояться проявляти справжні почуття та емоції, а їх поведінка природна і розкута. Це самореалізовані люди, які контактують із собою, довіряють собі та щиро виражаються в будь-якому життєвому середовищі. Вони добре відчують інших людей і ситуації.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою самоповаги: низька самооцінка у 4% жінок; 78% продемонстрували середній рівень самооцінки, високі бали показали 18% респондентів.

Дослідники, які показують низькі результати за цією шкалою, схильні до самообману, страху перед істиною, у них домінує самоствердження і високорозвинені різноманітні форми психологічного захисту. По-перше, вони відчують вкрай незадоволеність собою і висловлюють негативні коментарі про свою особистість. Проявляється занижена самооцінка, через це, такі люди недооцінюють не лише себе, а й інших: на що очікують похвалу в свій адрес, або ж агресивні дії.

Люди з низькою самооцінкою мають велику внутрішню дистанцію від інших людей. Зазвичай вони відчують захоплення і ентузіазм, але швидко

змінюються боязню, тривогою, сумнівами, ревностями, неминучим страхом втрати близьких, або коханої людини. Ці суперечливі почуття можна пояснити невпевненістю в собі, яка є хворобливим відчуттям неповноцінності, що змушує партнера постійно вимагати доказів поваги і любові, а також призводить до сильного відчуття самотності і неминучості формування форм психологічного захисту.

Для випробовуваних з відмінними оцінками, самоповага – це здатність діяти гідно, здатність відмовитися від приниження і зберігати людяність, навіть тоді, коли вони наодинці. Такі люди мають хорошу самосвідомість і самовладання, також вони вимогливі до себе, якості, як їм притаманні це; чесність, совість, відповідальність. Вони ніколи не дозволять собі відступати від обіцянок, які дали і зберігають мужність у нелегких життєвих ситуаціях.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою самоприйняття: 22% показали низький рівень, 74% – середній рівень самоприйняття, високий – 4% респондентів.

Респонденти, які отримали низькі бали за шкалою самоприйняття, можна описати як тих, хто відчував сором, провину та тривогу, їм важко бути щирими з собою, бояться знімати маски, які носять при різних ситуаціях.

Група досліджуваних, яка отримала високі бали, не мала ознак нечесності, фальшу, лицемірства, бажання справити хороше враження. Абсолютно приймати себе - це їх характеристика. Вони здатні розуміти, що бувають далекі від досконалості і мають усі притаманні їм недоліки, не намагаючись їх приховати. Така група людей може розпізнати те, що відбувається всередині них, враховувати свої думки, почуття та переживання.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою уявлень про природу людини: 5% респондентів мають низький рівень людських уявлень, 75% вказують на середній рівень розвитку мислення, 20% респондентів мають високий рівень. Відсоток респондентів, які продемонстрували цю якість розвитку на середньому та високому рівні, вважає, що кожна людина має вроджене бажання максимально реалізувати та розвивати

свої здібності. Вони характеризуються ефективнішим сприйняттям дійсності, прийняттям справжніх кольорів себе та інших, спонтанністю, простотою, природністю, непослідовністю та демократичністю стосунків з іншими.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою синергії: 32% респондентів мають низький рівень розвитку цієї якості, 66% сказали про середній рівень розвитку співпраці; 2% людей мають високий рівень цієї характеристики.

Наші респонденти, які продемонстрували низький рівень розвитку синергії, вказували на те, що їм важко мислити і сприймати світ і просто людей. Розмежування тілесного та духовного, праці та відпочинку заважає їм досягти вершини й осягнути істину. Група дослідників, які показують середні та високі оцінки за цією шкалою, навпаки, можуть побороти різницю між протилежностями і зрозуміти повноту світу та речей у ньому. Світовий образ цих людей допомагає зрозуміти і прийняти систему речей і людей у ній в цілому, щоб вони змогли знайти шлях до себе, свого внутрішнього світу, розкрити власний потенціал.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою прийняття агресії: 14% респондентів показали низький рівень сприйняття агресії; 80% респондентів мали середній рівень, що вказує на агресію; 6% респондентів високого рівня, що свідчить про здатність сприймати гнів, дратівливість та бути агресивними.

Характеристиками групи випробовуваних, які отримали низькі результати за цією шкалою, є: нездатність прийняти свої емоції та почуття як нормальні прояви людської природи, негативні переживання, напруженість, страх, депресія. Таким людям властивий слабкий захист від зовнішнього тиску, недостатня агресивність, імпульсивність, низький самоконтроль, підвищена підготовка до страху. Ці люди позбавлені внутрішнього спокою, не можуть нормально працювати, внутрішній дисбаланс заважає їм досягати поставлених цілей, впливає на спілкування з іншими, призводить до неконструктивних рішень.

Відкритість до власного досвіду, щире сприйняття своїх почуттів, емоцій допомагає групі респондентів з високими балами приймати і справлятися з сумом, дратівливістю, гнівом та агресією, а також розуміти їх, як прояв людської природи. Продуктивність, чесність та щирість до себе, на них не впливають захисті механізми, що дає їм можливість гармонійно розвиватися. Ці люди не намагалися приховувати свою агресивність, у них розвинені здібності до самоконтролю і саморозуміння, вони добре справляються.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою контактності: 18% наших опитаних мають низький рівень контактності; 80% досліджуваних мають на середній рівень розвитку цієї якості; у 2% досліджуваних високо розвинута ця якість. Група досліджуваних, що показала середній результат характеризується соціальним умінням, в основі якого лежить природна товаришність - здатність вступати в психологічний контакт, формувати в ході взаємодії довірливі відносини, засновані на згоді і взаємному прийнятті; здатність, забезпечена володінням навичками і вміннями спілкування і саморегуляції, а також особистісними властивостями, що сприяють контакту. Така людина виражає потребу контактів з іншими, прагне до їх інтенсивності і невимушеності, а також має схильності до дружньої поведінки в спілкуванні і налагодженні хороших стосунків, уміння не втрачати контакт у спілкуванні. Прагнення активно займати при необхідності - роль лідера в колективі, а не того, хто схильний уникати контактів. Люди, які є надмірно стримані, сором'язливі, нервовими, боязливими і люблять побути на самоті, мають низький рівень розвитку цієї якості.

Задоволеність процесом спілкування та взаємин, включаючи повноту та стабільність міжособистісних стосунків без страху, сумніву, напруженості чи самотності, є характеристиками групи респондентів, які отримали найвищий бал за цією шкалою.

Цих людей можна назвати комунікабельними, бо вони розвинули такі комунікативні навички, які можуть легко сприяти контакту з партнерами при спілкуванні. Вони добре поєднують перспективні, інтелектуальні та

комунікативні навички, засновані на розвиненій здатності до саморегуляції, що є одним із компонентів соціального інтелекту.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою пізнавальних потреб: 10% респондентів показали низькі результати; 84% респондентів мали середній рівень; 4% жінок отримали високі бали.

10% жінок, які показали низьку продуктивність, вочевидь, не вийшли з кайданів низькорівневих потреб, і поки що перед ними не стояло завдання вчитися новому. Натомість респонденти, які показали середні результати, відрізнялися допитливістю, зацікавленістю, бажанням пізнавати нове та бачили необхідним для цього розвивати силу волі. Ці люди здані дивуватися, хочуть отримувати нові знання, бачать проблеми і протиріччя, тоді коли інші думають, що все легко і зрозуміло. Здивування підштовхує їх до пізнання, і людина починає думати про те, що її цікавить. Дослідники, які досягли чудових результатів, вільні у виборі власного життєвого шляху. Їхня позиція ініціативна, ці люди рішучі та готові ризикувати.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою креативності: 16% респондентів мають низький рівень креативності; 82% респондентів мають середній рівень розвитку цієї якості; 2% високотворчі.

Низький бал за шкалою креативності свідчить про непорушність мислення. Творчість цих людей слабо розвинена. Вони не вміють генерувати далекі асоціації, незвичайні відповіді; висвітлювати функцію об'єкта та запропонувати нове використання; змінювати форму стимулу, щоб побачити нові можливості в об'єкті; генерувати різноманітні ідеї, не обмежуючись конкретними ситуаціями.

Натомість суб'єктів, які показали високі оцінки, описували себе з творчими здібностями і притаманними їм такі параметрами: багаті на думки, тобто ці люди пропонують безліч рішень проблеми; вони гнучкі в мисленні, і вони можуть легко вчитися з одного аспекту проблеми. Перехід до іншого аспекту не обмежується однією точкою зору; оригінальність характеризується

здатністю генерувати ідеї, які відрізняються від традиційних уявлень; проявляють цікавість там, де інші цього не роблять.

Аналізуючи результати, отримані в процесі дослідження цим методом, можна зробити деякі висновки.

Загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів що знаходиться на середньому рівні. Ці люди намагаються насолоджуватися життям і жити за принципом «тут і зараз». Розуміючи неподільність минулого, сьогодення і майбутнього, ці люди розглядають своє життя цілісно. Розуміючи, що вони ніколи не повернуться в минуле, просто намагаються черпати на своєму досвіді матеріали з користю для власного майбутнього.

Намагаються вибирати спонтанні, прості, природні та демократичні у стосунках з іншими, використовують внутрішні контрольні точки та вчаться покладатися на власні почуття і думки для вирішення складних проблем. Автономія та незалежність від культури та середовища – шлях, який обирають ці люди, але це не означає ворожість до інших і конфронтацію з груповими нормами. Для цього типу людини характерна «самокерованість, орієнтація на себе та на інших».

Пластичність, яку вони приміряють, дозволяє їм швидко і належним чином адаптуватися до мінливих обставин. Такі люди активні, рухливі, динамічні, здатні відмовитися від невідповідних ситуацій і завдань, поведінки, заходів і виробити або прийняти новий, оригінальний підхід до проблемної ситуації.

Йдучи шляхом, що веде до самореалізації, ці люди не бояться показати свої справжні почуття та емоції, їхня поведінка природна і розкута. Звільнена від влади захисних механізмів, ця група респондентів виявляє готовність до сприйняття власних почуттів та емоцій, що допомагає їм адекватно реагувати на смуток, дратівливість, злість, агресію, розуміючи їх як нормальний прояв людської природи.

Приймаючи себе, свою далеко не ідеальну «сутність» ці люди звільняють себе від почуття провини, ригідності, тривоги. Прийняття себе такими як вони

є, незалежно від оцінки своїх достоїнств і недоліків, характеризує їх, як впевнених в собі людей, які не бояться висловлювати свої почуття та будувати довірливі відносини з іншими людьми. Відкриті до спілкування з іншими, група наших досліджуваних демонструє здатність вступати в психологічний контакт, формувати в ході взаємодії довірливі відносини. Свобода, простота, спонтанність у спілкуванні забезпечена комунікативними навичками дає можливість їм добре розумітися з іншими людьми.

Результати порівняльного аналізу за параметрами самоактуалізації і життєстійкості представлені в табл. 2.1 і 2.2.

Таблиця 2.1.

Показники САТ у дівчат і жінок

Шкала	Жінки		Дівчата		U
	Х _{ср}	σ	Х _{ср}	σ	
Орієнтація в часі	7,85	2,96	9,86	1,98	213,5**
Підтримка	44,58	10,32	53,76	10,78	194**
Ціннісні орієнтації	12,15	3,06	13,86	3,09	261,5*
Гнучкість поведінки	12,12	4,21	14,72	3,72	250,5*
Сензитивність	4,77	1,73	7,52	1,81	99,5**
Спонтанність	6,00	2,58	9,07	2,6	153,5**
Самоповага	8,31	3,11	10,62	2,27	207,5**
Самоприйняття	10,23	3,71	12,10	4,24	271,5*
Сприйняття агресії	6,12	2,2	9,17	2,12	153**
Контактність	8,81	3,45	11,34	3,59	225,5**

Для рівня значимості $p < 0,05$ ($U_{кр} = 278$);

Для рівня значимості $p < 0,01$ (Uкр = 238).

З представлених даних видно, що показники дівчат за більшістю параметрів самоактуалізації достовірно вище, ніж у жінок (табл. 1). Це дещо суперечить вихідним твердженням А. Маслоу про те, що з віком ймовірність запуску процесу самоактуалізації підвищується. Відразу обмовимося, що в даному дослідженні мова йде про самоактуалізації, тобто про самоактуалізацію, рівень якої визначався за допомогою психодіагностичного інструментарію [65].

Нижчі показники по тесту САТ у жінок першої групи можуть бути пов'язані з віковими особливостями. У роботі З. І. Рябікіна і Л. Н. Ожигової, присвяченій вивченню самоактуалізації в контексті статево-рольових характеристик особистості, підкреслюється, що в період пізньої дорослості прагнення до самоактуалізації стикається з опором зовнішньої буттєвості (обмеженість фізичних можливостей індивіда, відсутність потрібних навичок).

З іншого боку, в період ранньої дорослості жінка починає по-іншому дивитися на речі, по-іншому поводить, наводить свої переконання, установки і цінності у відповідність з новими соціальними ролями, які виконує, і тими контекстами (ситуаціями), в яких живе.

Це пояснює більш високі бали за шкалою «Підтримки», що відбиває прагнення керуватися в житті власними цілями, переконаннями і принципами. За шкалами «Сензитивності» і «Спонтанності», які складають блок почуттів, і за шкалою «Гнучкість поведінки» дівчата також мають більш високі показники, ніж жінки. Це може бути пов'язано з тим, що необхідність робити вибір (в професійній сфері, вибір партнера) в цьому віці змушує людину звертатися всередину себе, усвідомлювати свої потреби, аналізувати почуття, щоб будувати своє життя відповідно до них.

Шкали «самоповаги» і «самоприйняття» відносяться до блоку самосприйняття. Уміння цінувати свої позитивні якості, свої достоїнства і поважати себе за них, а також приймати себе таким, який є, згідно з отриманими даними, також більшою мірою розвинене у молодих дівчат. В цілому вищі показники за різними параметрами самоактуалізації у дівчат

порівняно з жінками, які знаходяться в періоді пізньої дорослості, можуть пояснюватися не стільки віковими, скільки «віковими», «соціокультурними» факторами.

Сучасне виховання та елементи гуманістичного підходу в освіті сприяють зниженню загальної невротизації молодого покоління жінок. Вони більш відкриті і гнучкі в процесі спілкування (шкала «Контактність»), вміють приймати свої негативні переживання і негативні риси (шкала «Прийняття агресії»). Навчання закріплює позитивні установки самоактуалізуючої особистості: дівчата дізнаються про важливість орієнтації на даний момент - принципі «Тут і зараз» (основна шкала - «Орієнтація у часі»).

При обробці даних, отриманих за тестом життєстійкості, виявилось, що середні значення по параметру «Прийняття ризику», а також загальний показник життєстійкості у дівчат достовірно вище, ніж у жінок (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Показники тесту життєстійкості у дівчат і жінок

Шкала	Жінки		Дівчата		U
	Хср	σ	Хср	σ	
Життєстійкість	82,92	19,16	92,93	17,78	260,5*
Залученість	38,81	6,62	40,10	6,87	357
Контроль	28,42	8,54	31,86	8,33	288,5
Прийняття ризику	15,69	6,06	20,97	4,62	186,5**

* $p < 0,05$ ($U_{кр} = 278$); ** $p < 0,01$ ($U_{кр} = 238$).

Достовірно вищий показник життєстійкості у дівчат отримано за рахунок єдиною шкали - «Прийняття ризику». Крім того, середній показник в цій групі випробовуваних перевищує нормативний ($\bar{X} = 13,9 \pm 4,4$). Отримані дані свідчать про те, що дівчата більшою мірою, ніж жінки в період пізньої дорослості, готові приймати виклик, бути відкритими новому досвіду, не боятися ситуацій невизначеності.

Примітно, що за параметрам залученості та контролю жінки різного віку більше схожі, ніж різні. Ці дані цілком співвідносяться з результатами, отриманими іншими авторами. При цьому середній рівень життестійкості знаходиться в межах середньої норми ($X_{\text{ср}} (\text{залученість}) = 37,6 \pm 8,08$; $X_{\text{ср}} (\text{контроль}) = 29,2 \pm 8,4$).

Таким чином, життестійкість не обов'язково пов'язана з віком і життєвим досвідом і в більшій мірі залежить від того, наскільки свідомо людина ставиться до життєвих труднощів.

Для вивчення зв'язку самоактуалізації з життестійкістю в різних вікових групах був проведений кореляційний аналіз за допомогою непараметричного коефіцієнта Спірмена. Згідно з отриманими результатами, можна побачити, що деякі шкали використовуваних методик пов'язані між собою, незалежно від віку

Таблиця 2.3.

Взаємозв'язок між показниками САТ і ЖСТ в групі літніх жінок

Шкала	ЖСТ	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Орієнтація в часі	0,78**	0,64**	0,71**	0,68**
Підтримка	0,59**	0,45*	0,54**	0,57**
Ціннісні орієнтації	0,74**	0,71**	0,69**	0,58**
Гнучкість поведінки	0,58**	0,46*	0,42*	0,67**
Сензитивність	0,30	0,24	0,32	0,20
Спонтанність	0,45*	0,36	0,46*	0,37
Самоповага	0,72**	0,69**	0,62**	0,61**
Самоприйняття	0,56**	0,43*	0,47*	0,65**
Уявлення про природу людини	0,31	0,49*	0,33	0,12

Синергія	0,21	0,39*	0,18	0,15
Сприйняття агресії	0,29	0,18	0,27	0,21
Контактність	0,43*	0,34	0,42*	0,34
Пізнавальні потреби	0,15	0,12	0,21	0,02
Креативність	0,42*	0,22	0,51**	0,33

* $p < 0,05$; $r_{кр} = 0,39$; ** $p < 0,01$; $r_{кр} = 0,50$.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язку між показниками САТ і ЖСТ в групі дівчат

Шкала	ЖСТ	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Орієнтація в часі	0,26	0,28	0,23	0,07
Підтримка	0,61**	0,64**	0,46*	0,49**
Ціннісні орієнтації	0,58**	0,56**	0,50**	0,44*
Гнучкість поведінки	0,43*	0,44*	0,27	0,45*
Сензитивність	0,27	0,36	0,09	0,44*
Спонтанність	0,42*	0,46*	0,22	0,55**
Самоповага	0,69**	0,77**	0,59**	0,50**
Самоприйняття	0,52**	0,53**	0,45*	0,39*
Уявлення про природу людини	0,20	0,14	0,21	0,07
Синергія	0,19	0,25	0,11	0,18
Сприйняття агресії	0,26	0,39*	0,18	0,07
Контактність	0,40*	0,45*	0,28	0,42*
Пізнавальні потреби	0,42*	0,46*	0,29	0,42*
Креативність	0,58**	0,60**	0,49**	0,42*

* $p < 0,05$; $r_{кр} = 0,37$; ** $p < 0,01$; $r_{кр} = 0,47$.

І в період ранньої дорослості, і на етапі пізньої зрілості незалежність в поглядах і переконаннях, ціннісні орієнтації, а також самоприйняття і самоповага пов'язані з залученням в процес життя, переконаністю в тому, що активні дії дозволяють вплинути на результат того, що відбувається, умінням витягувати цінний досвід з того, що відбувається і загальною життєстійкістю.

В обох групах виявлена позитивна кореляція гнучкості поведінки, спонтанності, контактності і креативності із загальною життєстійкістю. Залученість в процес життя, вміння отримувати цінний досвід з того, що відбувається пов'язані з здатністю швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію, незалежно від віку.

Переконання в тому, що власний вибір дозволяє впливати на результат, в обох групах позитивно корелює з творчою спрямованістю особистості. Отримані дані перегукуються і з раніше проведеними дослідженнями. Наприклад, згідно з результатами дослідження Н. І. Петрової, особистості з високим рівнем самоактуалізації більш стійкі до стресових ситуацій, врівноважені і спокійні. Можливо, отримані на обох підвбірках взаємозв'язки свідчать про стійкі «самоактуалізаційні» показники життєстійкості, що не залежать від віку [49].

Інтерес представляє специфіка взаємозв'язків між параметрами самоактуалізації і життєстійкості у жінок в різні вікові періоди (табл. 3 і 4). Уміння жити справжнім моментом і цілісно сприймати своє життя на етапі пізньої зрілості пов'язано зі здатністю справлятися з життєвими труднощами і отримувати досвід з того, що відбувається, залученістю в процес свого життя, переконаністю в тому, що власний вибір визначає долю, а також із загальною життєстійкістю.

Тобто, долаючи труднощі, які можуть бути пов'язані з віковими обмеженнями, жінка вчиться бути в ситуації “тут і зараз”. Крім того, в період пізньої дорослості вміння швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію пов'язано з уявленням про те, що власними активними діями можна вплинути на результат того, що відбувається. Залученість в процес життя у жінок на етапі пізньої зрілості пов'язана з умінням сприймати світ і людей такими, якими вони

є. В групі дівчат таких взаємозв'язків не виявлено. Переконаність жінки в тому, що своїми діями можна вплинути на результат, в період пізньої дорослості пов'язана зі здатністю вільно виражати свої почуття, діяти спонтанно і невимушено.

Тобто можна припустити, що чим впевненіше жінка в своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона може висловлювати свої почуття. У молодих дівчат ця впевненість пов'язана з переконаністю в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості і зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається.

Уміння розуміти себе, свої потреби і почуття у дівчат, на відміну від жінок, пов'язане зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається. Здатність вільно висловлювати свої почуття, невимушеність у дівчат пов'язана з умінням сприймати будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку. Здатність приймати свої негативні почуття як природний прояв людської природи в молодому віці пов'язана з залученням в процес життя. У жінок в періоді пізньої дорослості такого зв'язку не виявлено.

Переконаність жінки в тому, що своїми діями можна вплинути на результат, в період пізньої дорослості пов'язана зі здатністю вільно виражати свої почуття, діяти спонтанно і невимушено. Тобто можна припустити, що чим впевненіше жінка в своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона може висловлювати свої почуття. У молодих дівчат ця впевненість пов'язана з переконаністю в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості і зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається.

Уміння розуміти себе, свої потреби і почуття у дівчат, на відміну від жінок, пов'язане зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається. Здатність вільно висловлювати свої почуття, невимушеність у дівчат пов'язана з умінням сприймати будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку.

Здатність приймати свої негативні почуття як природний прояв людської природи в молодому віці пов'язана з залученням в процес життя. У жінок в

періоді пізньої дорослості такого зв'язку не виявлено. У дівчат вміння встановлювати глибокі й тісні взаємини пов'язано з залученням в процес життя і умінням отримувати цінний досвід з будь-якої ситуації.

У зрілому віці воно в більшій мірі корелює з переконаністю в тому, що активні дії можуть вплинути на результат того, що відбувається. Прагнення до набуття знань про навколишній світ у дівчат корелює з залученням в процес життя, здатність витягувати цінний досвід з того, що відбувається і загальною життєстійкістю. Творча спрямованість на етапі ранньої дорослості пов'язана з залученням і здатністю враховувати все, що відбувається як цінний досвід, необхідний для розвитку особистості.

У жінок зрілого віку такого взаємозв'язку не виявлено. Таким чином, взаємозв'язок деяких аспектів самоактуалізації і життєстійкості у жінок проявляється в різні вікові періоди, що настановує на думку про існування більш-менш стабільних «самоактуалізаційних» корелятив життєстійкості. Але при цьому можна виділити і специфічні взаємозв'язки, характерні тільки для конкретної вікової групи [67, с. 280].

Проведене дослідження показало, що в період ранньої дорослості, коли дівчатам необхідно робити вибір і адаптуватися до нових соціальних ролей, починають активно розвиватися такі аспекти самоактуалізації, як прагнення керуватися своїми принципами, здобуття незалежності в своїх вчинках, гнучкість в реалізації своїх цінностей в поведінці, рефлексія і спонтанність, прийняття себе і інших такими, які є. Для цього віку в більшій мірі характерна готовність отримувати новий досвід, як позитивний, так і негативний, і переконаність в тому, що все, що відбувається сприяє розвитку.

Спонтанність і невимушеність, прагнення до отримання знань про навколишній світ, прояв творчості, встановлення глибоких емоційно насичених відносин з людьми в цьому віці може підвищувати залученість в процес власного життя, сприяти отриманню задоволення від власної діяльності, активного засвоєння знань з досвіду і подальшого їх використання.

У період пізньої дорослості, коли жінка пристосовується до змін, пов'язаних з фізичним здоров'ям і соціальною ситуацією, важливе значення набуває вміння бачити своє життя цілісною, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього і в повній мірі переживати справжній момент. Таке світовідчуття підвищує залученість в процес життя, активність в подоланні труднощів, самостійність у виборі свого шляху.

Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому дозволяє жінці ефективно управляти життєвими змінами, справлятися з труднощами і перешкодами, що зустрічаються в житті. Облік вікових особливостей процесів самоактуалізації і життєстійкості у жінок (а також взаємозв'язку цих феноменів) може сприяти більш грамотній розробці тренінгових та індивідуальних програм психологічного зростання і розвитку.

2.3. Рекомендації щодо можливості керування процесом особистісного розвитку для самореалізації молодих дівчат

Опираючись на запропоновані Н. Бітяною складові структури особистісного розвитку, такі як самопізнання, самоспонування, програмування професійного та особистісного зростання, самореалізація, можна говорити про можливість керування процесом особистісного розвитку для самореалізації молодих дівчат. Тому нам було важливо поєднання діагностики самореалізації та життєстійкості для стимулювання процесу розвитку.

Більшість дівчат не відчують себе щасливими, повноцінними і такими, що відбулися без реалізації власного потенціалу в любові, створенні сім'ї та турботі про дітей. Тільки людина, яка повністю усвідомлює наслідки своїх дій і несе відповідальність за свої рішення, може вважатися людиною, що стоїть на шляху до самореалізації, тому можна використати наступні рекомендації для особистісного розвитку.

1. Визначитися з цілями. Подумати, чим би ви хотіли займатися в перспективі, щоб не хапатися за все підряд і не кидати розпочату справу на півдорозі. Виділити одну сферу вашого життя, поліпшенням якої ви хочете

зайнятися в першу чергу. Почати з цілей поменше і поступово переходите до усе більш великих досягнень. Наприклад, почати з малого і корисного, а саме робити зарядку вранці або записатися в спортзал.

2. Продумати план дій. Можливо, спочатку він буде дещо розмитим, однак можна конкретизувати його, для того, щоб вам було легше братися за його виконання. Слідуючи якому, ви зможете бачити, або візуалізувати, до чого ви прямуєте і які кроки для цього потрібно зробити.

3. Морально підготуватися. Розвіяти усі страхи і сумніви щодо вашого майбутнього, подолавши внутрішні бар'єри, захистити себе від тиску ззовні і усвідомити, що тільки ви відповідальні за ваше життя. Бути міцним у вірі в те, що у вас все вийде. Зрозуміти, що тільки ви – коваль свого щастя.

4. Почати діяти. Найважче – це зробити перший крок, далі все піде як по накатаній. Підготуватися до того, що на початку вам може буде непросто, однак мати розуміння, що скоро звикнетеся і зміни, які ви внесете у ваше життя, будуть даватися набагато легше.

5. Попросити рідних про підтримку. На шляху кожної людини можуть виникнути складні ситуації, з яких без допомоги і підтримки близьких вибратися буде складно. Якщо ви не знаєте, що робити і зовсім опустили руки, обов'язково зверніться до тих, хто любить вас, – разом ви точно що-небудь придумаете.

6. Розширити коло спілкування. У процесі самовдосконалення ви будете знаходити нових знайомих і друзів. Старайтеся дізнаватися їх трохи краще, вони можуть розповісти і навчити вас того, чого ви ще не знали і не вміли. Нові люди можуть допомогати вам вдосконалюватися і розвиватися далі, тому що вони забезпечують вас новими емоціями і знаннями.

7. Не здаватись. Для того щоб досягти чогось, необхідно наполегливо працювати і прикладати максимум зусиль. Тому не опускайте руки, якщо щось не виходить з першої спроби, краще спробувати ще раз.

8. Не зупинятися на досягнутому. Популярний вислів говорить, що досконалість не має меж. Якщо чогось уже досягнуто, то треба поставити перед собою нові вищі цілі, вірити в себе, що все вийде.

При цьому варто дотримуватись наступних правил, без виконання яких буде неможливо (або дуже важко) працювати в заданому напрямку для того, щоб розкрити свій потенціал і таланти. Причому не особливо важливо, в якій сфері.

Отже, необхідно виконувати наступні правила:

1. Досліджувати себе – відкривати свої можливості та потенціал, знаходити свої інтереси, цілі, переживання, отримувати новий досвід.
2. Розвивати здатність контролювати свої потреби, починати керувати собою і власним життям.
3. Виховути почуття внутрішньої свободи – саме воно надає силу проявляти ініціативність та підштовхує на втілення задуманого.
4. Не боятися брати на себе відповідальність – сміливо використовувати прислів'я «Кожен сам коваль свого щастя».
5. Старатися жити в соціумі – тобто, взаємодіяти з людьми, які оточують. Таким чином, відбувається необхідний матеріальний і енергетичний обмін, в процесі якого людина розкриває себе як особистість. Тому потрібно зрозуміти власну соціальність, тобто наявність постійного контакту з іншими людьми. Виконання цієї умови залежить виключно від того, наскільки розвинутою є соціальна активність.
6. Забезпечувати собі емоційну підтримку. Її мета – сформувати довіру до світу і впевненість у собі самому.

Тобто, необхідно визначити найбільш ефективну мотивацію, яка буде стимулювати до роботи в тому чи іншому напрямку заради досягнення конкретного результату.

Висновки до розділу 2

Вивчення самоактуалізації жінки в основному обумовлено специфікою сучасного стану нашого суспільства, що робить акцент на розвитку індивідуальності. Серед факторів, які впливають на розвиток та взаємодію особистості з дійсністю, особливе місце займає її виховання. Особливості виховання впливають на розвиток особистості протягом онтогенезу, зокрема, на рівень та особливості її самоактуалізації.

Сучасне виховання та елементи гуманістичного підходу в освіті сприяють зниженню загальної невротизації молодого покоління жінок. Вони більш відкриті і гнучкі в процесі спілкування (шкала «Контактність»), вміють приймати свої негативні переживання і негативні риси (шкала «Прийняття агресії»). Навчання в департаменті психології закріплює позитивні установки самоактуалізуючої особистості: дівчата дізнаються про важливість орієнтації на даний момент - принципі «Тут і зараз» (основна шкала - «Орієнтація у часі»).

У період пізньої дорослості, коли жінка пристосовується до змін, пов'язаних з фізичним здоров'ям і соціальною ситуацією, важливе значення набуває вміння бачити своє життя цілісною, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього і в повній мірі переживати справжній момент. Таке світовідчуття підвищує залученість в процес життя, активність в подоланні труднощів, самостійність у виборі свого шляху.

В період ранньої дорослості, і на етапі пізньої зрілості незалежність в поглядах і переконаннях, ціннісні орієнтації, а також самоприйняття і самоповагу пов'язані з залученням в процес життя, переконаністю в тому, що активні дії дозволяють вплинути на результат того, що відбувається, умінням витягувати цінний досвід з того, що відбувається і загальною життєстійкістю. В обох групах виявлена позитивна кореляція гнучкості поведінки, спонтанності, контактності і креативності із загальною життєстійкістю. Залученість в процес життя, вміння отримувати цінний досвід з того, що відбувається пов'язані з здатністю швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію, незалежно від віку

Проведене дослідження показало, що в період ранньої дорослості, коли дівчатам необхідно робити вибір і адаптуватися до нових соціальних ролей, починають активно розвиватися такі аспекти самоактуалізації, як прагнення керуватися своїми принципами, здобуття незалежності в своїх вчинках, гнучкість в реалізації своїх цінностей в поведінці, рефлексія і спонтанність, прийняття себе і інших такими, які є. Для цього віку в більшій мірі характерна готовність отримувати новий досвід, як позитивний, так і негативний, і переконаність в тому, що все, що відбувається сприяє розвитку.

ВИСНОВКИ

Отже, з вищепроведеного дослідження, беручи до уваги завдання та мету дослідження в даній дипломній роботі, можемо зробити наступні висновки на основі проведеного нами дослідження:

На підставі проведеного нами дослідження в даному першому розділі, нами було визначено, що у вітчизняних психологічних науках характерною рисою дослідження ролі самоактуалізації у розвитку людини є загальні методологічні принципи та теоретичні основи, які можуть визначити позицію більшості авторів щодо ролі. самоактуалізація є важливою частиною особистості.

Експерименти, проведені на різних функціях показали, що спочатку оволодіння поведінкою відбувається в зовнішньому (соціальному) плані, у співробітництві з дорослим, а потім знаки й самі функції поступово стають внутрішніми. Цей закон зветься загального генетичного закону культурного розвитку – «...всяка функція в культурному розвитку дитини з'являється на сцену двічі, у двох планах, спершу - соціальному, потім - психологічному, спершу між людьми, як категорія інтерпсихологічна, потім усередині дитини, як категорія інтрапсихологічна. Це ставиться однаково до довільної уваги, до логічної пам'яті, до утвору понять, до розвитку волі».

Характеристикою самоактуалізації особистості є загальний атрибут, сформований на основі самоактуалізації особистості. Вони є результатом взаємодії багатьох особистих якостей. Кожна з цих характеристик є не окремим набором атрибутів, а реляційною системою. Тому між атрибутами особистості існують тісна взаємозалежність, взаємодія та підпорядкування, що становлять загальні характеристики особистості.

Серед структурних компонентів самореалізуючої особистості найважливішими є (загальнолюдська цінність, прагнення до творчості, пізнання) та недорозвинення (спонтанність, самоактуалізації, гнучкість у спілкуванні). Визначено оптимізацію точок внутрішнього контролю; єдине ставлення до минулого, сьогодення та майбутнього часу; об'єктивація самооцінки стимулює самоактуалізації молодих студентів. Емпіричне дослідження, проведене іноземними вченими щодо пікового досвіду, можна вважати унікальним.

Порядок появи новоутворень на тлі психічного життя людини розглядають як критерій для виявлення основних (стрижневих, генетично первинних) якостей самоактуалізованої особистості.

В другому розділі даної дипломної роботи, ми здійснили емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації у жінок. На підставі проведеного нами дослідження в даному другому розділі, нами було визначено, що її успішність та загальна життєва продуктивність багато в чому залежить від повноти реалізації нею власного потенціалу. Основною умовою високого рівня життєдіяльності особистості можна вважати її самоактуалізацію.

Аналіз літератури дав зрозуміти, що в даний час ще недостатньо розглянуті в теоретичному плані і експериментально не вивчені особливості самоактуалізації в різні вікові періоди та при різних її рівнях на одних і тих же вікових етапах. Постановка вікової проблематики є важливою в зв'язку з тим, що досвід виступає значущим чинником в цьому процесі. Вікові особливості необхідно враховувати при складанні програм тренінгів життєстійкості, а також

при індивідуальній роботі психолога з метою розвитку і гармонізації внутрішніх умов самоактуалізації особистості.

У сучасну епоху швидких соціальних змін, які змушують особистість постійно перебудовувати свої усталені життєві відносини і перетворювати себе, проблема використання і розвитку людського потенціалу встає якісно новим образом. І перш за все підвищується роль активних відносин суб'єкта до процесу свого розвитку.

Важливе значення набуває усвідомлення людиною того, що в своєму житті вона повинна покладатися в першу чергу на себе. Переконавання в тому, що власний вибір дозволяє впливати на результат, в обох групах позитивно корелює з творчою спрямованістю особистості. Отримані дані перегукуються і з раніше проведеними дослідженнями. Наприклад, згідно з результатами дослідження Н. І. Петрової, особистості з високим рівнем самоактуалізації більш стійкі до стресових ситуацій, врівноважені і спокійні. Можливо, отримані на обох підвбірках взаємозв'язку свідчать про стійкі «самоактуалізаційних» корелятах життєстійкості, що не залежать від віку.

Тобто можна припустити, що чим впевненіше жінка в своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона може висловлювати свої почуття. У молодих дівчат ця впевненість пов'язана з переконаністю в тому, що залученість в те, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості і зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається. Уміння розуміти себе, свої потреби і почуття у дівчат, на відміну від жінок, пов'язане зі здатністю витягувати цінний досвід з того, що відбувається. Здатність вільно висловлювати свої почуття, невимушеність у дівчат пов'язана з умінням сприймати будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку. Здатність приймати свої негативні почуття як природний прояв людської природи в молодому віці пов'язана з залученням в процес життя. У жінок в періоді пізньої дорослості такого зв'язку не виявлено.

Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому дозволяє жінці ефективно управляти життєвими змінами, справлятися з труднощами і

перешкодами, що зустрічаються в житті. Облік вікових особливостей процесів самоактуалізації і життєстійкості у жінок (а також взаємозв'язку цих феноменів) може сприяти більш грамотній розробці тренінгових та індивідуальних програм психологічного зростання і розвитку.

Спонтанність і невимушеність, прагнення до придбання знань про навколишній світ, прояв творчості, встановлення глибоких емоційно насичених відносин з людьми в цьому віці може підвищувати залученість в процес власного життя, сприяти отриманню задоволення від власної діяльності, активного засвоєння знань з досвіду і подальшого їх використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни / К.А. Абульханова-Славская. М.: Мысль, 1991. 298 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека // Наука жить. Киев, 2017. С. 204-230.
3. Адлер А. О невротическом характере / [пер. с нем. И. В. Стефанович] / А. Адлер. – СПб.: АСТ, 1997. – 388 с.
4. Альдерфер К, теорія ERG.
5. Антилогова Л. Н., Черкевич Е. А. Самоактуализация и смысложизненные ориентации мужчин и женщин зрелого возраста в контексте задач непрерывного образования // Вестн. Сиб. ин-та бизнеса и информ. технологий. 2017. № 2 (22). С. 99-106.
6. Ассанджиоли Р. Психосинтез. Изложение принципов и руководство по технике. - М., 1994. - с. 96.
7. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Освіта регіону. – №1 від 3.2010. С. 97- 101.
8. Березовская А. А. Взаимосвязь самооценки и самоактуализации в контексте психологического здоровья [Электронный ресурс] // Статьи по психологии. URL: <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=3910>.
9. Битянова Н. Р. Психология личностного роста: практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников/Н. Р. Битянова.– М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 64 с.
10. Бодалев А.А., Столин В.В. Общая психодиагностика. - СПб, 2002.
11. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.:
12. Василенко А.Ю. Самоактуализация личности как фактор профессиональной вовлечённости субъекта// Вектор науки ТГУ. – №1(8). 2012. С. 83-86.

13. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. - 2014. - № 3. - С. 3-8. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3
14. Вахромов Е.Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии // Потенциал личности: комплексный подход: Материалы Всероссийской Internet-конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2002. С. 129-133.
15. Вахромов Е.Е. Самоактуализация и жизненный путь человека / Е.Е. Вахромов // Современные проблемы смысла жизни акме. М.: ПИРАО, 2002. - С.147-164.
16. Введение в тендерные исследования. Ч. I: Учебное пособие / Под ред. И.А. Жеребкиной – Харьков: ХЦГИ, 2001; СПб.: Але-тейя, 2001. 708 с.
17. Введение в тендерные исследования: Учебное пособие для студентов ВУЗов / Костикова И.В. и др.; Под общей ред. И.В. Костиковой. 2-е изд., переаб. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2005. - 255 с.
18. Виноградова Т.В., Семенов В.В. Сравнительное исследование познавательных процессов у мужчин и женщин: роль биологических и социальных факторов // Вопросы психологии. 2013. - №2 С. 63-71.
19. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; подред. В.В. Давыдова. - М.: Педагогика, 1991. - 480 с.
20. Гасюк М.Б. Життєвий шлях та психологічне благополуччя особистості. – Івано-Франківськ 2020. – 306 с..
21. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення//«Психология и социология»/Психология труда: [Електронний ресурс] // Режим доступу: [http:// http://www.rusnauka.com](http://www.rusnauka.com)
22. Гордеева Е. Г. Ценностные ориентации и проблема самореализации человека в различные периоды жизни [Электронный ресурс] // Материалы конференции «Ломоносов-2007». Секция «Психология». URL: https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2007/16/Gordeeva_EG.pdf

23. Гуманистическая и трансперсональная психология / сост. К. В. Сельченко. М. : АСТ, 2000. 458 с.
24. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія : . - 2014. - Вип. 1. - С. 31-35. - [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2014_1_10
25. Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионала / А.А. Деркач. – М.: Изд-во МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЕК», 2004. 752 с.
26. Доржиева М. О. Особенности самоактуализации личности в юношеском возрасте (на примере студентов вуза) // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 2. С. 68–71 : [сайт науч. электрон. б-ки eLibrary]. URL: https://elibrary.ru/project_user_tools.asp.
27. Дубовицкая Т.Д. Самоактуализация личности в контекстном обучении. М.: РИЦ «Альфа» МГОПУ им. М.А.Шолохова, 2004. 131 с.
28. Думитрашку Т. А. Влияние внутрисемейных факторов на формирование индивидуальности//Вопросы психологии, 2011,№1.- С. 135-142.
29. Дюркхайм К. О двойственном происхождении человека. СПб.: Импакс, 2012.156 с.
30. Забродин Ю.М. Мотивационно-смысловые связи в структуре направленности личности / Ю. М. Забродин, Б. А. Сосновский // Вопросы психологии, 2019, №6.С. 100-108.
31. Зимняя И.А. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2017.480 с.
32. Зинченко В.П. Человек развивающийся. Очерки российской психологии / В. П. Зинченко, Е. Б. Моргунов. М.: Тривола, 2014. - 304 с.
33. Иванов М.С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности/ М.С. Иванов. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2008. 153 с.
34. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1988. –304 с. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб./ Л.В.Копець.- К.:Вид. «Києво-Могилянськаакадемія», 2007.- 406 с.

35. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб., 2010. 944 с. (Сер. : Мастера психологии).
36. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. 2-ге вид.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 128 с
37. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006. 63 с.
38. Маслоу А. Мотивация и личность : пер. с англ. 3-е изд. СПб., 2011. 352 с. (Сер. : Мастера психологии).
39. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. — 400 с.
40. Мірошніченко О.М. Гендерні стереотипи та кар'єрні мотиви жінок // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. — Випуск 25. — Серія: психологічні науки. — Чернігів, 2004. — С. 87-90.
41. Мірошніченко О.М. Особистісне зростання як фактор психічного здоров'я // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. —Випуск 31. — Серія: психологічні науки. — Том II. — Чернігів, 2005. С. 150-153.
42. Мірошніченко О.М. Особливості самоактуалізації жінок-військовослужбовців // VII Всеукраїнська конференція молодих науковців „Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень”. 28 жовтня 2004 року, м. Київ: Тези доповідей. К.: Видавничо-поліграфічний центр „Київський університет”, 2005. С. 195-197.
43. Мірошніченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. — Випуск 20. — Психологія. К., 2004. С. 36-38.
44. Мірошніченко О.М. Професійна самоактуалізація жінок-військовослужбовців // Соціологія, психологія, педагогіка: погляд молодих науковців: Матеріали конференції студентів та аспірантів факультету соціології та психології: 27 квітня 2005 року. К.: Видавничо-поліграфічний центр „Київський університет”, 2005. С. 12-17.

45. Мірошніченко О.М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві // Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9. С. 56-60.
46. Мірошніченко О.М. Самоактуалізація особистості викладача у професійній діяльності // АПН України / За ред. С.Д Максименка. Т. VIII, вип. 5. – К., 2006. С. 196-204.
47. Мірошніченко О.М. Сфери та ознаки професійної самоактуалізації жінок у соціономічних професіях // АПН України / За ред. С.Д Максименка. Т. VIII, вип. 8. К., 2006. – С. 170-177.
48. Овсяник О. А., Фоминова А. Н. Особенности жизнестойкости женщин различных возрастных групп // Вестн. МГОУ. Сер. : Психол. науки. 2015. № 2. С. 28-33.
49. Петрова Н. И. Краткие сообщения. Уровень самоактуализации студентов и их социальнопсихологическая адаптация // Психол. журн. 2003. № 3. С. 116-120.
50. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности / Е. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 2-3.
51. Протасова Н.И. Развитие самопонимания юношей и девушек в процессе профессиональной подготовки будущих учителей: Дис. . канд. психол. наук. Астрахань, 2019. 196 с.
52. Прохоров А. О. Функциональные структуры саморегуляции психических состояний // Психология в казанском университете: Сборник научных трудов. Казань: КГУ, 2004. С. 46-68.
53. Прохоров А.О. Особенности психических состояний личности в обучении // Психологический журнал, 2011, №1. С.47-55.
54. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. -М.: Институт практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2016. 256 с.
55. Психология детства. Учебник. Под редакцией члена-корреспондента РАО А. А. Реана.-СПб.: «прайм-ЕВРО-ЗНАК», 2013.368 с.

56. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / [пер. с англ. В. В. Лях, А. П. Хомик] / К. Роджерс. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 316 с.
57. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия. Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 512 с.
58. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн – СПб.: Питер, 2001. 720 с.
59. Русалов В.М. Измерение темперамента человека // Психологический журнал. 1997. 34-36 с.
60. Рябикина З. И., Ожигова Л. Н. Женщина-руководитель: проблема самоактуализации в контексте полоролевых характеристик личности // Сб. науч. тр. КГУ МРЦПК. Краснодар, 2000. № 3. С. 15-20.
61. Самаль Е. В. Психологическая структура профессиональной самоактуализации личности/ Е. В. Самаль// Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2. – Том II (Психологопедагогические науки). С.165-170.
62. Сафронова О.В. Проблема самоактуализации личности в психолого-педагогической литературе: Текст /О.В. Сафронова // Вестник ЧГПУ. 2011. №1. С.132-139.
63. Степанов С. В поисках человечности: Абрахам Маслоу / С. Степанов // Школьный психолог. – 2001. – № 30. – С. 55-61.
64. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. 20 с.
65. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология: К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй / [пер. с англ. Ю. Мурашова, М. Парсаданова] / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. – СПб.: Прайм-Евроник, 2007. – 224 с.
66. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост / [пер. с англ. С.Меленевская, Д.Викторова] / Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер. – СПб.: Прайм-Евроник, 2004. – 640 с.

67. Франкл В. Психотерапия на практике / [пер. с нем. Е. Эйдем] / В. Франкл. – СПб.: АСТ, 2000. – 256 с.
68. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2015. 288 с.
69. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997. - 720 с.
70. Шамионов Р.М. Самоактуализация учителей и удовлетворенность жизнедеятельностью и собой // Мир психологии, 2012, №2 . С. 143-148.
71. Швецов Д.Ф. Личностный рост как философская проблема современности // «Социальная философия и проблемы современного общества» сб. ст. 4.1, МГУКИ, 2013, С. 142-146.
72. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. 512 с.
73. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность: Монография / Л. Б. Шнейдер. – М.: МОСУ, 2001. 272 с.
74. Шостром Э. Анти-Карнеги или человек-манипулятор. М., 1997.
75. Юнг К.Г. Структура личности и процесс индивидуации / [пер. С. Меленевская, Д. Викторова] / К.Г. Юнг. – СПб.: АСТ, 1994. – 134 с.
76. Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика / К.Г. Юнг. М.: АСТ, 2009. 252 с.
77. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник. – 1996. – 264 с.
78. Binswanger L. Existential analysis and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York: E. P. Dutton Co. 2012. P. 17-23.
79. Binswanger L. Insanity as life-historical phenomenon and as mental disease: The case of Use. In R. May, E. Angel, and H. F. Ellenberger (Eds.). Existence. -New York: Basic Books, 2018. P. 214-236.
80. Boss M. "Daseinanalysis" and psychotherapy. Psychoanalysis and Existential Philosophy. New York: E. P. Dutton Co. 2012. P.81-89.
81. Boss M. Psychoanalysis and Daseinanalysis. New York: Philosophical library, 2018.P.1 113-117.