

Реферат
на кваліфікаційну (магістерську) роботу
«Особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни»
магістрантки спеціальності 053 Психологія
Бабич Ірини Анатоліївни

Обсяг роботи – 104 с. **Кількість таблиць** – 6 табл. **Кількість рисунків** – 6 рис. **Список використаних джерел** – 78 найменувань, з них 4 – іноземною мовою.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація у жінок середнього віку.

Предмет дослідження – особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в період війни та розробити психологічні рекомендації щодо її розвитку.

Завдання дослідження: розкрити основні підходи до поняття «самоактуалізація», його основні теорії в західній та вітчизняній психології; розкрити специфіку прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни; виокремити систему чинників, які впливають на особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку; дослідити особливості прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни; розробити психологічні рекомендації для розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел); емпіричні методи (спостереження, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає визначенні основних підходів до визначення поняття «самоактуалізація»; розкритті специфіки самоактуалізації жінок середнього віку; виокремленні та характеристиці системи чинників, які впливають на рівень розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблені рекомендації будуть сприяти розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу самоактуалізації у жінок середнього віку.

Висновки. Самоактуалізація – це прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. У сучасній психології самоактуалізація розглядається як динамічний процес, що складається з кількох етапів, через які людина проходить на шляху до досягнення високого рівня особистісного розвитку, а саме: усвідомлення своїх внутрішніх можливостей; визначення своїх життєвих цінностей і мети; реалізація потенціалу через творчість і діяльність; пошук балансу і гармонії в житті. А. Маслоу описує особливості людей, які досягли самоактуалізації, серед яких: здатність ефективно сприймати реальність, прийняття себе, інших і навколишнього світу, щирість, простота і природність, орієнтація на вирішення проблем, автономія, незалежність, потреба бути на самоті, новизна сприйняття, переживання кульмінаційних моментів, інтерес до соціальних питань, глибокі особистісні зв'язки, демократичні переконання, розуміння різниці між засобами і цілями, філософський погляд на гумор, креативність і опір суспільним нормам. Дослідники виділяють кілька основних чинників, що сприяють розвитку самоактуалізації: самооцінка, яка безпосередньо впливає на мотивацію людини до самореалізації та саморозвитку; мотивація, яка виступає рушійною силою для досягнення високих результатів у житті; рефлексія, яка є важливим механізмом самосвідомості та самопізнання. Аналіз результатів показав, що більшості опитаних жінок притаманний середній рівень самоактуалізації. Важливо зауважити, що вищий рівень самоактуалізації проявляють молодші та незаміжні жінки. Встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоактуалізації особистості та таким чинником, як тип мотиваційної стратегії. З метою розвитку самоактуалізації нами було розроблене тренінгове заняття, яке допомагає учасникам виявити внутрішні бар'єри та обмеження, що заважають особистому росту та самореалізації.

Ключові слова та словосполучення: самоактуалізація, самооцінка, мотивація, рефлексивність.