Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Бабич Ірина Анатоліївна

Особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Чеканська Лариса Миколаївна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...…3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПСИХОЛОГІЇ……..……...…7

1.1. Теоретичні підходи щодо поняття «самоактуалізації» в психології…….7

1.2. Особливості самоактуалізації у жінок середнього віку.……...…22

1.3. Система чинників, які впливають на особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку…….....30

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....42

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни…….42

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни та чинників, які впливають на неї.……55

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни…….69

ВИСНОВКИ…….83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….88

ДОДАТКИ……....99

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження прагнення людини до самоактуалізації є важливою темою, яка залишалася актуальною і донині. У сучасних умовах, що постійно змінюються, особливо важливим стає активне ставлення людини до свого життя, розуміння того, що вона є основним творцем своєї долі, і що для досягнення успіху їй слід покладатися насамперед на власні сили та ресурси. Усвідомлення та розвиток власного потенціалу дозволяють людині реалізувати свої здібності в особистому, соціальному та професійному житті. Ця проблема є надзвичайно актуальною для нашого суспільства, оскільки розвиток індивідуальних можливостей стає важливим фактором для ефективного функціонування як окремої особистості, так і суспільства загалом.

Проблема самоактуалізації жінок у сучасному суспільстві є важливою темою обговорення на різних рівнях соціального розвитку, оскільки кожна людина, і зокрема жінка, прагне розкрити свої внутрішні потенціали та таланти. Не менш важливим є самоактуалізація у середньому віці, оскільки вона набуває нового значення. Для багатьох жінок цей період стає часом кар'єрних змін чи розвитку, коли вони намагаються знайти новий сенс у своїй професійній діяльності, а також балансувати між ролями дружини, матері та амбітної жінки, що прагне досягнути високих результатів у своїй кар'єрі. Проте, цей час не обходиться без внутрішньоособистісних конфліктів, спричинених гендерними стереотипами, які продовжують впливати на суспільне сприйняття жінки як «хранительки домашнього вогнища» та «матері».

Проблема самоактуалізації розглядалася в роботах багатьох авторів, таких як А. Маслоу [77], К. Роджерс[78], Е. Фромм [68], В. Франкл [67], К. Гольдштейн [76] та ін. Ці вчені підкреслюють, що самоактуалізація є процесом, за допомогою якого індивід досягає максимального розвитку своїх здібностей і потенціалу. Маслоу [77] вважав, що це найвищий рівень потреб, який виникає після задоволення базових фізіологічних і соціальних потреб, а

Роджерс [78] розглядав самоактуалізацію як постійний процес самопізнання та розвитку. Інші дослідники, зокрема Франкл [67] і Фромм [68], вказували на важливість самореалізації в контексті пошуку сенсу життя та внутрішньої свободи. К. Гольдштейн [76] вважав, що особистістю рухає прагнення максимально повно реалізувати закладені в ній можливості, здібності та власну «природу».

Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури виявив, що наявні наукові роботи стосуються самого процесу самоактуалізації, але питання самоактуалізації жінки середнього віку не достатньо досліджене.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатньо наукова розробленість зумовили вибір **теми дослідження**: «Особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни».

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.

Відповідно до мети поставлені **завдання дослідження**:

1. Розкрити основні підходи до поняття «самоактуалізація», його основні теорії в західній та вітчизняній психології.

2. Розкрити специфіку прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

3. Виокремити систему чинників, які впливають на особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку.

4. Дослідити особливості прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни та чинники, які впливають на її прояв.

5. Розробити психологічні рекомендації для розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Відповідно до визначених завдань використовувались наступні **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.

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 в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолог (Суми, 30.05.2024); II Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Бабич І. А. Теоретичні підходи щодо вивчення саморозвитку особистості. *Психологія: від теорії до практики*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред.

А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 1. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 17–20.

2. Бабич І. А. Особливості прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в період війни та чинників, які впливають на неї. *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 17–21.

Структура і обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що нараховує 78 найменувань, з них 4 – іноземною мовою, а також 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 104 сторінки, основний зміст викладено на 87 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Теоретичні підходи щодо поняття «самоактуалізації» в психології

Феномен саморозвитку особистості є філософською проблемою, яка має свою довгу історію. В процесі розвитку людської культури філософією було усвідомлено значення і сенс саморозвитку людини як для неї самої, так і для людства в цілому. Значна кількість досліджень у цьому напрямі свідчить, з одного боку, про те, що тема залишається актуальною і набирає ще більшої значущості в контексті умов і вимог існування людини, що склалися в сучасному інформаційному, високотехнологічному, морально нестабільному світі, а з іншого, – що серед науковців немає одностайності щодо розуміння поняття саморозвитку особистості [40].

Наукові дослідження усвідомленого саморозвитку особистості починаються наприкінці XIX – на початку XX ст. Більше уваги приділялося проблемам самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення з 60-х років XX ст. Здебільшого це були пошукові роботи психолого-педагогічного спрямування. Наприкінці XX ст. почали досліджувати філософські, етичні, соціологічні аспекти усвідомлених форм саморозвитку особистості. Перехід від індустріальної цивілізації до інформаційної активізував наукові пошуки проблем саморозвитку особистості [40].

Сучасний соціально-політичний устрій суспільства, як ніколи раніше, вимагає активного включення людини в процес власної життєтворчості, ставить вимоги до неї як активного суб’єкта власного перетворення, суб’єкта особистісного саморозвитку. Потреба саморозвитку є природною потребою, що надає життю індивіда певної спрямованості, глибокого сенсу. Життєвий шлях людини – безперервний ланцюг етапів самореалізації [19].

Проблема самоактуалізації особистості вважається однією з фундаментальних проблем людського буття, оскільки саме завдяки цьому процесу індивід долучається до суспільства, гармонійно і збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я» [55].

Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) походить від слова «актуалізація», що означає «перехід від стану можливостей до стану дійсності». «Self» перетворює об'єктивний займенник в рефлексивний (об'єкт, на який спрямовано дію, і суб'єкт цієї дії збігаються). «У цьому сенсі «self» – це особистість, що одночасно здійснює дію і зазнає її» [55].

Самоактуалізація характеризується як дещо синтезоване, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я і моральності [55].

Основи розуміння поняття самоактуалізації закладено ще в наукових працях екзистенційних філософів і мислителів (Ф. Брентано, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор, Ж.- П. Сартр). З метою філософського визначення універсального принципу життя К. Гольдштейн першим ввів поняття «самоактуалізація» у наукове поле та визначав його як основний та єдиний мотив організму, спрямований на максимальну актуалізацію закладених у нього здібностей, причому зауважував, що інші мотиви є лише проявом самоактуалізації [33].

К. Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як фундаментальний процес в кожному організмі, який може мати як позитивні, так і негативні наслідки для індивіда. На його думку, організм керується тенденцією актуалізувати в найбільш можливій мірі свої індивідуальні здібності, свою «природу» в світі. Для здорового організму первинною метою є «формування певного рівня напруги, такого, який зробить можливою подальшу впорядковану діяльність» [11].

Здоровий самоактуалізований організм часто викликає шок, коли входить у нові ситуації заради використання своїх можливостей. Тому для К. Гольдштейна самоактуалізація не означає кінця проблемам і труднощам. У його розумінні, ріст, навпаки, часто може приносити певну частку болю та страждання [11].

Самоактуалізація пов'язана з умінням зрозуміти себе, свою внутрішню природу, навчитися «співналаштовуватися» відповідно до цієї природи, будувати свою поведінку, виходячи з неї. При цьому самоактуалізація – не одномоментний акт, а процес, що не має кінця, це спосіб «проживання, роботи та стосунків зі світом, а не одиничне досягнення» [11].

Відмінності в напрямках і цілях самоактуалізації обумовлені різними внутрішніми потенціями людей і відмінностями в перешкодах, які виникають на шляху особистості, що самоактуалізується в зовнішньому оточенні. Подолання цих перешкод призводить або до пристосування до середовища, або до оволодіння ним, знаходження більш ефективних способів поведінки [55].

Разом із К. Гольдштейном інші науковці теж досліджували проблеми самоактуалізації як форми розвитку людини (А. Адлер, У. Дембера, К. Левін, Д. Мак-Клелланд, Г. Мюррей, Ґ. Оллпорт, Ж. Піаже, Г. Салліван, К. Хорні, Е. Еріксон, Р. Ерл) [33].

Нині дослідження механізмів та умов саморозвитку людини, реалізація її внутрішнього потенціалу залишаються актуальними в сучасній психології. Незважаючи на наявність певної кількості досліджень окремих аспектів самоактуалізації, аналіз наукової літератури показує, що існує певна складність і неоднозначність у розумінні поняття «самоактуалізація», виокремленні основних компонентів у її структурі, специфіці прояву на різних етапах життя й у різних сферах життєдіяльності. Сам феномен самоактуалізації підмінюється різними поняттями: «самореалізація», «самодетермінація», «самоактивізація», «самоавизначення» тощо. Це свідчить про те, що до цього часу проблема самоактуалізації людини не

вирішена до кінця. Також не досить дослідженим залишається аспект прагнення до самоактуалізації людини в складних життєвих обставинах [12].

Варто відзначити значний вклад в розгляд даної проблеми представників гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, Ґ. Оллпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), які розглядали самоактуалізацію як розкриття особистісного потенціалу, реалізацію творчості, досягнення своєї ідентичності та цілісності, як показник психологічного здоров'я і благополуччя особистості [33]. Їхні концепції об'єднує розуміння особистості як здорової, активної, здатної до самоствердження, наділеної можливостями і потребами самоактуалізації, зрілості, автономності, автентичності та іншими способами вираження прагнення до досягнення цілей [73].

А. Маслоу тлумачить самоактуалізацію як прагнення людини стати тим, ким вона могла б стати. Людина, яка піднялася до цього найвищого рівня, досягає повної реалізації своїх талантів, здібностей та особистісного потенціалу. Самоактуалізуватися – значить стати тією людиною, якою ми можемо стати, досягти вершини нашого потенціалу. Самоактуалізація не обов'язково повинна мати форму творчих зусиль, що виражаються у створенні творів мистецтва. Батько, спортсмен, студент чи викладач – усі можуть актуалізувати свій потенціал, виконуючи якнайкраще те, що вони роблять; специфічні форми самоактуалізації різноманітні [30].

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.

Було виявлено, що самоактуалізовані люди набагато краще від інших відрізняють свіже, конкретне й індивідуальне від загального, абстрактного та стереотипного. Тому вони здатні жити в реальному світі, а не в тій штучній масі понять, абстракцій, сподівань, переконань, стереотипів, яку більшість приймають за реальність. Вони не бояться невідомого, а приймають його. Коли загальна об'єктивна ситуація вимагає того, вони можуть добре почуватися у невпорядкованому, анархічному, хаотичному, сумнівному. Тоді сумніви та невизначеність для них стають приємно стимулюючим викликом [11].

Самоактуалізовані особистості – кращі представники людської раси. Вони мають здатність оцінювати по достоїнству навіть дуже звичайні події в житті, відчуваючи при цьому новизну, благоговіння, задоволення та навіть екстаз [11].

А. Маслоу вважав, що більшість людей, якщо не всі, мають потребу у внутрішньому удосконаленні і прагнуть такого удосконалення. А проте тільки деякі, – як правило, талановиті люди, – досягають його. Справи невтішні тому, що багато хто з людей просто не бачить свого потенціалу: вони не знають про його існування і не розуміють користі від самовдосконалення. Вони схильні вагатися і навіть боятися своїх здібностей. До того ж соціальне і культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами щодо тієї чи тієї частини населення. Існує ще одна перешкода для самоактуалізації – негативний вплив потреб безпеки. Процес зростання потребує постійної готовності до ризику, помилок, відмови від старих звичок. Реалізація нашої необхідності до самоактуалізації потребує відкритості для нових ідей і досвіду [30].

В гуманістичній психології розглядали саморозвиток, як розкриття ідентичності, завдяки чому стає можливим набуття «повноти людяності» через самоактуалізацію. На думку В. Франкла, саморозвиток є діалектичним процесом, який сприяє духовному та моральному самозбагаченню та саморозкриттю. Вчений стверджував, що саморозвиток – це реалізація

життєвих смислів та сенсу життя [13]. Актуалізація в цьому аспекті видається як осягнення «творчих» цінностей, «цінностей переживання» і «цінностей відносин». Водночас, процес «осягнення сенсу» характеризує вищу стадію розвитку, ніж «привласнення» уже відомого, «представленого» людині сенсу. «Здійснюючи сенс, людина реалізує сама себе» [55].

К. Роджерс вказує, що самоактуалізація сприяє розвитку індивіда в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності. Передбачається, що в кожній людині є прагнення ставати компетентним настільки, наскільки це можливо для неї біологічно. Самоактуалізація – це головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає людину рухатися до більшої конгруентності і до реалістичнішого функціонування і є основним джерелом життя. Крім цього, самоактуалізація – це прагнення стати собою, справжнім, автентичним і цілісним [55].

Пов’язуючи самореалізацію із задоволеністю, уявленням про щастя, К. Роджерс вказував на необхідність самореалізації у найбільш значимих сферах: у роботі, дружбі, коханні тощо. Однак, зв’язок самореалізації та відчуття щастя не є однозначним, так, як при низькому рівні домагань людина, що не реалізувала себе може бути досить щасливою та задоволеною. В якості аспектів такого життя К. Роджерс виділяє: прагнення жити сьогоднішнім днем, здатність проживати повноцінно кожний момент; наростаюча довіра до свого організму; процес більш повноцінного функціонування; переживання свободи; творчість; більш широкий діапазон життя; фундаментальна довіра до людської природи [61].

У роботах К. Роджерса виділені психологічні умови ефективної взаємодії, яка сприятиме максимальній реалізації творчого потенціалу особистості, її самоактуалізації:

1) безумовне позитивне сприйняття іншої людини, щира симпатія, інтерес і повага до неї внаслідок самого факту її існування;

2) конгруентність, тобто цілісність людини, відповідність реальних почуттів і дій нашому усвідомленню щодо цих почуттів і стосунків;

3) емпатія як здатність до співчуття і розуміння емоційного стану іншої людини [14].

Дотримання зазначених умов дозволить створити сприятливу атмосферу для заохочування особистості до творчої самореалізації в різних видах діяльності, у науково-технічній та професійній зокрема, гарантуватиме свободу вибору поряд з правом на ризик і добровільно взятою на себе відповідальністю за власні вчинки, розвиватиме самоконтроль і довіру до свого суб'єктивного досвіду. Без позитивного прийняття себе та іншої людини, на думку К. Роджерса, самореалізація неможлива [14].

Уявлення про саморозвиток міститься і в роботах Е. Фромма. На його думку, людям притаманне глибоко укорінене бажання реалізувати свої здібності. Весь життєвий шлях індивіда вчений подає як процес самоконструювання, оскільки людська природа – це рушійна сила діяльності індивіда і його мета. Самореалізація ж є субстанційною потребою особистості, яка відображається у системі поглядів і дій, що її дотримується певна група людей, і яка служить індивідові схемою орієнтації та об'єктом поклоніння [73]. Істинну самореалізацію індивіда Фромм пов'язує із практичним втіленням принципу буття і адекватної йому форми відносин між людьми – любов'ю. «Є лише одна пристрасть, яка задовольняє потребу людини в єднанні зі світом і, одночасно, в досягненні почуття цілісності та індивідуальності – любов» [61].

Розуміння самоактуалізації Г. Олпорта репрезентовано в положенні про позитивну природу самості, концепції власної функціональної автономії. Самість, або у визначенні Г. Олпорта, пропріум, – це та частина суб'єктивного досвіду, яка характеризується словом «моє»; є позитивною, творчою, прагнучою до зростання й постійного розвитку, властивістю людської натури. Різні аспекти пропріуму послідовно формуються в онтогенезі й забезпечують формування цілісного «Я», об'єкта суб'єктивного

пізнання і відчуття. Достатній рівень сформованості аспектів самості є необхідною умовою становлення зрілої особистості [55].

Так, в аналітичній теорії К. Юнг визначав особистість як динамічну систему процесів, які певним чином спрямовані на розвиток та водночас приховані для самої людини. Разом з тим, розвиток кожної особистості вчений вважав унікальним та таким, що триває протягом всього життя і включає в себе процес, який К. Юнг називав індивідуацією, точніше, становленням особистості, її саморозвитком. Науковець вважав, що людині, яка зважилась на саморозвиток, потрібно, перш за все, звернутись до пошуків духовних цінностей, сенсу життя та прагнути реалізовувати власні творчі здібності. За ідеями психолога, саморозвиток неможливий без повноцінного суспільного життя, адже лише соціально сформована особистість здатна інтегруватися до групи людей, а не існувати відособлено. За поглядами К. Юнга, саморозвиток є обов'язковою умовою морального розвитку людини та суспільства [13].

У концепції А. Адлера поняття «самоактуалізація» є тотожним поняттю «прагнення до переваги» або досконалості [36]. На його думку, люди перш за все прагнуть до переваги, що є фундаментальним законом людського життя. Перевагу Адлер розумів як досягнення найбільшого з можливого. І таке прагнення є вродженим. Слід зазначити, що Адлер робить акцент на соціальних детермінантах саморозвитку особистості, розглядаючи індивіда як творче і самовизначальне ціле з урахуванням його індивідуальної суб'єктності. Крім того, він визнавав, що людина має самосвідомість і здатна планувати свої дії, керувати ними, усвідомлюючи значення своїх дій для власного саморозвитку. За А. Адлером, людина сама творить свою особистість. Маючи креативне Я, людина ставить перед собою мету і визначає шляхи її досягнення. Проте мета суб'єктивна, вона існує «тут і тепер» і може бути недосяжною, фікцією. Тим не менше мета є реальним стимулом. За допомогою креативного Я інтерпретується, осмислюється

досвід організму і, перш за все, вишукується досвід у здійсненні життєвого стилю, унікального для людини [20].

А. Адлер вважає «Я» центральним елементом всієї життєвої стратегії особистості та її «життєвого стилю». В його концепції «Я» являє собою суб'єктивну і індивідуалізовану систему, яка може змінювати напрямок розвитку особистості, інтерпретуючи життєвий досвід людини і надаючи їй різного смислу. Більш того, це «Я» саме починає пошуки такого досвіду, який може допомогти конкретній людині у створенні її власного, унікального стилю життя [10].

Конструктивне прагнення до досконалості разом з громадським почуттям і кооперацією є основними рисами здорового індивідуума. Психологічне зростання – це рух від центрованості на собі й цілей особистої переваги до завдань конструктивного оволодіння середовищем та соціально корисного розвитку [55].

Якщо А. Адлер підкреслював зовнішній характер життєвих завдань (робота, дружба і любов), вирішення яких приводить до вдосконалення, то К. Юнг наголошував на існуванні тенденцій до індивідуації або саморозвитку в природі людини. У кожному дорослому існує «вічна дитина, те, що досі формується, ніколи не завершується, що потребує постійного догляду, уваги та виховання. Це – частина людської особистості, яка б хотіла розвинутися в цілісність». Особистісне зростання означає розширення знань про світ і про себе. Але індивідуація – це розкриття самості, а з точки зору самості метою розвитку є поєднання свідомості та несвідомого [20].

Значущими в контексті становлення суб'єкта саморозвитку є розробки Е. Еріксона стосовно формування ідентичності особистості. Розвиток особистості досліджується Еріксоном через поняття «ідентичність», що означає переживання тотожності людини самій собі. Набуття ідентичності дає людині сили для дій у тих проблемних ситуаціях, де успіх не гарантований, сприяє формуванню багатокрокових стратегій досягнення мети. Так, усвідомлена ідентичність може бути лише результатом тривалого

процесу формування, локалізованого в ядрі індивідуальної і суспільної культури [20].

В гештальтпсихології К. Левін вважав, що поведінка людини визначається цілісним поєднанням життєвого простору людини, балансом між потребами організму та об'єктами зовнішнього середовища. На відміну від «польової», ситуативної поведінки, коли людина підкоряється обставинам, наприклад, соціальним стереотипам, самореалізація особистості є цілеспрямованою, «особистісною» дією, включає здатність протистояти «силам поля», діяти не під їх впливом, а відповідно до власних цілей, власного «особистісного задуму» [61].

Один із представників теорії соціального научіння А. Бандура, з цього приводу пропонує концепцію «самоефективності». Автор розглядає особистість як активного діяча, розпорядника, творця свого життя, як таку, що сприймає себе ефективною причиною того, що відбувається навколо, здатна вибудовувати успішну поведінку відносно до ситуації. Вчений описав чотири шляхи набуття самоефективності: здатність вибудувати поведінку, опосередкований досвід, вербальне переконання і стан оптимального фізичного (емоційного) збудження. Щоб досягти самоефективності, повної самореалізації, людині необхідно усвідомити власні потреби, цінності, і на основі них будувати власне життя. Перші успіхи стають «самопідкріпленням» і підкріпленням – складовими «моделювання досвіду» [61].

Таким чином, в зарубіжних психологічних теоріях самоактуалізація особистості здебільшого розглядається з описової (феноменологічної) точки зору і орієнтована на гуманістичний підхід. Вони здебільшого базуються на філософських поглядах щодо саморозвитку особистості, не відображаючи повною мірою психологічний аспект цих уявлень, притаманний сучасній психологічній науці. У них відсутні психологічні категоріальні побудови, оскільки дослідниками не ставилося завдань створення теоретико-методологічних розробок. Усім їм властиве розуміння саморозвитку

(самоактуалізації) як вродженої властивості людини, хоча не викликає сумнівів, що глибинна суть людської природи неоднозначна у своїх проявах. При цьому, орієнтація на розвиток особистості та її потенціал у розробках зарубіжних персонологів гуманістичного спрямування, безумовно, залишає їх актуальними і сприяє більш глибокому розумінню сучасної людини [20].

Слід відзначити, що проблема самоактуалізації як особистісного феномену в Україні та на теренах СНД є досить новою темою, яку тільки в останні роки досліджують на науковому рівні. У вітчизняній психологічній літературі термін «самоактуалізація» почав використовувався з кінця 1990-х років. Аналізуючи уявлення про самоактуалізацію особистості у вітчизняній психології, ми дійшли висновку, що в ній існує багато підходів до визначення цього процесу, хоча і не представлено конкретної теорії самоактуалізації [63].

Так О. Бондаренко розглядає самоактуалізацію особистості через розвиток і корекцію особистісної самосвідомості. «Основним предметом діяльності при цьому виступає «Я» людини в її самопереживанні, тобто переживанні її данності, представленості собі та іншим, і у співвіднесенні з його психодинамічними тенденціями від Я-невідрефлексованого до Я-відрефлексованого та Я-проекту» [9].

Особистісне буття людини, а значить і її свідомості визначається смислами. Джерелом смислів як особистісного утворення є персоналізовані, тобто присвоєні, трансформовані, селектовані та індивідуалізовані у процесі особистісних переживань стосунки. Утворені смисли самі стають джерелом особистісних і трансперсональних переживань, які й визначають особистісно неповторний, унікальний спосіб буття «Я» у всіх його проявах [9].

Концепція О. Бондаренка синтезувала у собі поведінковий, когнітивний та екзистенціально-гуманістичний напрямки сучасної психології особистості. Особистісні трансформації у поведінковому аспекті проявляються у типологічних реакціях та паттернах поведінки, емоційній

лабільності; у когнітивному – це зміни структури особистісної свідомості; в особистісно-екзистенціональному – смислоутворення та персоналізація [9].

Український психолог Г. Костюк, розглядаючи ідею саморозвитку, відзначав «свідому цілеспрямованість» як суттєву характеристику процесу саморозвитку. «За наявності такої цілеспрямованості особистість певною мірою сама починає керувати своїм власним психічним розвитком» [74].

С. Максименко висуває думку, що добре виражена активність людини викликає життєвий рух особистості, в якому вона контактує із зовнішнім світом, насамперед соціальним [74].

Основні теоретичні положення і надбання практичної психології також використовуються та розвиваються у дослідженнях українських авторів на чолі з Л. Сохань, розглядаючи самореалізацію у контексті вивчення життєвого шляху особистості і визначають її як «свідоме, цілеспрямоване опредметнення людиною своїх сутнісних сил, коли ціль не просто нав'язана ззовні, а є внутрішньою детермінантою діяльності особистості». Дослідниця зазначає, що невід'ємною умовою повноти самореалізації особистості є осмислена побудова нею свого життєвого шляху з метою виконання життєвих цілей та реалізації життєвих цінностей. Останні, очевидно, можна вважати показниками реалізованості особистості [62].

У працях О. Колісника знаходимо глибоко обґрунтовану концепцію самореалізації як духовного розвитку особистості. Самореалізація розглядається як свідомий пошук особистості, «творення себе та свого буття у світі через породження просоціальних життєвих актів, котрі реалізують надособистісні сенси». Саме реалізація особистісних і надособистісних сенсів та здійснення життєвих актів, метою яких є не просто адаптація, а самоздійснення, перехід на якісно новий – гармонійний рівень стосунків особистості з собою, іншими, світом, духовний розвиток – є метою особистості. Самореалізація для високорозвиненої особистості не виступає самоціллю, інакше втрачається вища духовна трансцендентна сутність цих процесів [62].

На думку О. Щотки, самоактуалізація – «це повна реалізація власного потенціалу особистості, її досягнення можливе лише в процесі неспинного пошуку власних шляхів самовиявлення й самовдосконалення». В основі самоактуалізації, як і в основі розвитку дорослої людини, лежать процеси соціалізації та індивідуації. Слід зазначити, що погляди дослідниці на саморозвиток, скоріше всього, базуються на поглядах К. Юнга, який приділяв багато уваги проблемі індивідуації та її значенню для самоактуалізації особистості [63].

Процес розвитку особистості розглядається як свідоме прагнення до змін, як характеристика найвищого етапу розвитку людини, як стратегія життя та як важлива мета і цінність.

Щоб бути суб'єктом власної життєдіяльності, власного розвитку, особистість має усвідомлювати свої потреби та цілі, керуватися певними цінностями, довіряти собі,відповідати за своє життя, робити власну життєдіяльність предметом практичного перетворення. У цьому контексті про саморозвиток можна говорити як про фундаментальну здібність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого власного життя, здатним до прояву життєтворчої активності [21].

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. Ці етапи включають не лише глибоке пізнання власних можливостей, а й усвідомлення цінностей та мети, що визначають життєвий шлях індивіда, а також практичну реалізацію потенціалу через творчість і діяльність. Важливим аспектом цього процесу є досягнення балансу та гармонії, що є критерієм успішної самоактуалізації. Можна виділити такі етапи:

1. Усвідомлення своїх внутрішніх можливостей. Це період рефлексії, коли індивід починає критично оцінювати свої переконання, емоції, бажання та мотивацію. На цьому етапі важливими є здатність до самоаналізу і самоприйняття. Людина повинна визнати свою унікальність, розуміти свої

внутрішні потреби та бажання, а також усвідомити потенціал, який потребує реалізації. Успішне проходження цього етапу дозволяє сформувати чітке розуміння себе як особистості, що є основою для подальших етапів розвитку.

2. Визначення своїх життєвих цінностей і мети. Це процес, в якому людина формулює свої пріоритети, а також чітко визначає, що є для неї найбільш важливим у житті. Усвідомлення власних цінностей створює основи для подальших рішень і виборів, сприяючи розвитку внутрішньої мотивації. Визначення цілей дозволяє людині спрямувати свою енергію і зусилля в чітко визначене русло, що є необхідним для процесу самоактуалізації.

3. Реалізація потенціалу через творчість і діяльність. Після того, як людина визначила свої цілі, наступним кроком є активне впровадження цих цілей у реальний світ. Це проявляється через професійну діяльність, творчі зусилля, соціальну взаємодію та інші форми активної участі в житті. Людина, яка досягла цього етапу, використовує свої здібності і таланти для створення чогось нового, виражаючи себе в творчих актах і досягненнях.

4. Пошук балансу і гармонії в житті. Це період інтеграції всіх аспектів особистості, коли людина успішно поєднує внутрішні прагнення з зовнішніми вимогами. На цьому етапі важливо знайти рівновагу між роботою та особистим життям, між професійними досягненнями та особистими відносинами, а також між матеріальними і духовними потребами. Гармонія на цьому етапі означає не лише відсутність конфліктів або стресів, але й уміння знаходити задоволення в кожному етапі життя, не лише в досягненнях, а й у процесі самого життя.

У відповідній літературі виділяють наступні рівні самоактуалізації:

1. Примітивно-виконавський рівень.

2. Індивідуально-виконавський рівень.

3. Рівень реалізації ролей і норм у соціумі (з елементами духовного та особистісного зростання).

4. Рівень сенсожиттєвої та ціннісної реалізації (реалізації сутнісної автентичності) як найвищій рівень самоактуалізації [63].

Ці рівні досить вдало співвідносяться з ієрархічною моделлю мотивації А. Маслоу, який зосереджував увагу у своїх дослідженнях саме на самоактуалізації особистості:

1. Для рівня примітивно-виконавської реалізації характерні мотивація на рівнях фізіологічних потреб та потреби в безпеці.

2. Індивідуально-виконавська реалізація відповідає мотивації прихильності, любові, оскільки більшою мірою спрямована на задоволення відповідних потреб заради яких вона досить часто здійснюється.

3. Рівень потреби у визнанні в концепції А. Маслоу співвідноситься з рівнем реалізації ролей та норм в близькому оточенні та соціумі.

4. Найбільш повна самоактуалізація – це реалізація сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій, тобто сутнісна автентична самоактуалізація (задоволення потреби в самоактуалізації як прагненні реалізувати свої здібності та таланти) [63].

З виділеними А. Маслоу мотиваційно-потребнісними рівнями та рівнями самоактуалізації за також співвідносяться основні форми самоактуалізації, представлені в дослідженнях Р. Зобова, В. Келасьєва. Вони виділяють наступні форми самоактуалізації:

1. Форми хибної самоактуалізації: самоактуалізація як самоціль – самоствердження себе будь-якими засобами; престижна самоактуалізація – спроба підвищити власну значимість шляхом придбання престижних речей; самоактуалізація на базі накопичення матеріальних цінностей.

2. Статусна форма – самоактуалізація через досягнення певного статусу та пошукова форма – самоактуалізація через безперервний пошук (особистісний, соціальний, професіональний), які відповідають рівню реалізації ролей і норм у соціумі – з елементами духовного та особистісного зростання.

3. Самоактуалізація через «розширення кордонів» та можливостей власної свідомості (самотрансценденція), вдосконалення духовності; самоактуалізація через творчість, які співвідносяться з найвищім рівнем самоактуалізації – рівнем сенсожиттєвої та ціннісної реалізації (реалізації сутнісної автентичності) [63].

Таким чином, самоактуалізація – це складний і багатогранний процес, що охоплює прагнення людини до розвитку та реалізації свого потенціалу. Це не просто досягнення мети, а скоріше безперервний шлях самопізнання, розкриття талантів та особистісного зростання. Різні психологічні школи та напрямки, від гуманістичної до аналітичної психології, пропонують свої інтерпретації цього феномену, але всі вони сходяться на тому, що самоактуалізація є ключовим фактором психологічного здоров'я та благополуччя.

Цей процес передбачає усвідомлення своїх потреб, цінностей та прагнень, а також активне формування власного життя відповідно до них. Людина, яка прагне до самоактуалізації, не боїться змін, відкрита до нового досвіду та готова подолати перешкоди на своєму шляху. Важливо зазначити, що самоактуалізація не є статичним станом, це динамічний процес, що триває протягом усього життя.

1.2. Особливості самоактуалізації у жінок середнього віку

Проблема самоактуалізації жінок середнього віку є багатогранною та актуальною в сучасній психології. Цей період життя є важливим етапом розвитку особистості, пов'язаним зі значними змінами в соціальному статусі, сімейному житті, професійній діяльності та самосвідомості жінки. У цей час жінки можуть переосмислювати свої цінності, переоцінювати досягнення та шукати нові сенси свого існування.

Феномен самоактуалізації сучасної жінки та її психологічні особливості в умовах трансформаційних змін сучасного українського суспільства досліджено М. Гасюк. Вікові відмінності самоактуалізації жінки

розглядаються як результат складного перетину траєкторій індивідуального психічного розвитку, трудової кар'єри й сімейного циклу [55].

У дисертації М. Боднар розкрито вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді різних регіонів України. Досліджено чинники самоактуалізації (відповідальність за своє майбутнє і за майбутнє країни; ставлення до часу життя; ставлення до себе) в їх взаємозв'язку з домінантними рисами українського психотипу (інтровертованість, індивідуалізм, емоційно-естетична домінанта, екзекутивність, толерантність) [55].

Віковий аспект самоактуалізації в зарубіжній психології відображено в теорії розвитку «пропріуму» як позитивної, творчої властивості людської природи, яка прагне до зростання і розвитку. Згідно з твердженням Г. Олпорта, функції «пропріуму» еволюціонують повільно, у своєму розвитку проходять через всі вікові етапи; формування "Я", як об'єкта суб'єктивного пізнання й відчуття, є результатом остаточної консолідації «пропріуму» [55].

Самоактуалізація – це свідомий і цілеспрямований процес, який неможливо здійснити на ранніх етапах життя. Це доля «зрілої людини».

Розвиток особистості в період зрілості є однією з найскладніших і недостатньо досліджених проблем. У вітчизняній психології дослідження середнього віку (зрілості) традиційно зосереджувалися на темі професійно-особистісного розвитку, спираючись на концепції акмеології (А. Бодалев, 1999; А. Деркач, В. Зазикін, 2003 та ін.). Разом з тим, існує значний дефіцит емпіричних робіт, присвячених вивченню особистісних характеристик проживання періоду середини життя (35-45 років) [42].

Різноманітні галузі знань пропонують власні системи вікової класифікації людини, ґрунтуючись на різних критеріях. Так, одна з найбільш відомих класифікацій належить стародавнім китайським вченим, які розділяли зрілість на чотири етапи: з 20 до 30 років – вік вступу в шлюб; з 30

до 40 – вік виконання суспільних обов'язків; з 40 до 50 – пізнання власних помилок; з 50 до 60 – останній період творчого життя [42].

Згідно з віковою періодизацією Д. Бромлея (1966) зрілість відноситься до четвертого циклу життя і має чотири стадії: 1) рання дорослість 21-25 років; 2) середня дорослість 25-40 років; 3) пізня дорослість 40-55 років; 4) передпенсійний вік 55-65 років [42].

За Еріксоном стадії розвитку особистості включають в себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років) [42].

Ерік Еріксон допускав, що середній вік, подібно до інших етапів життя, ставить перед людьми певні завдання розвитку і вимагає від них оволодіння певними вміннями і навичками, щоб отримати необхідний досвід і знайти душевний спокій на наступній стадії життя. Згідно з його теорією, ключовим завданням у середньому віці є вибір між "стагнацією его" та "генеративністю". "Генеративність" описує розширення сфери его за межі власних потреб, на охоплення ширших інтересів: турботу про інших людей, суспільство в цілому та майбутні покоління [42].

Б. Ананьєв, розділяючи період зрілості на три етапи, детальніше описує зміни, що відбуваються в особистості на кожному з них.

Перший період – рання зрілість. Цей період характеризується піком фізичного розвитку, оптимізмом та плануванням особистого та професійного майбутнього. Особистість вступає у доросле життя, здобуває громадянську зрілість, часто відокремлюється від батьківського дому.

Другий період – середня зрілість. Цей етап знаменує собою повноцінне доросле життя, пік кар'єри та творчого потенціалу. Однак для багатьох людей він також стає "початком кінця", коли спостерігається спад активності. Період середньої зрілості дозволяє визначити сорокарічних людей, як покоління керівників. У цей час з'являється прагнення передати знання та досвід наступному поколінню, але водночас можуть виникати переживання щодо нереалізованих можливостей.

Третій період – пізня зрілість. Цей період зазвичай пов’язаний із завершенням трудової діяльності та адаптацією до ролі пенсіонера. Відхід від активного життя, порожнеча в родині через дітей, що виросли, можуть викликати певний внутрішній конфлікт. Люди стають бабусями та дідусями, що несе за собою нові радощі та виклики. Водночас, це вік, коли люди не хочуть визнавати старіння, погіршення фізичного стану та зовнішності.

Разом з тим, період середнього віку передбачає певну критичну переоцінку того, як людина прожила своє життя і що вона має на даний момент. Можуть спостерігатись негативні прояви зануреності в себе і переживання застою. Людина відчуває, що все найкраще вже позаду, а власне життя втрачає динаміку і сенс. Таким чином проявляється криза середнього віку.

Криза середнього віку у жінок стає критичним моментом переоцінки свого місця в житті, соціальних ролей і взаємин із оточенням. Це час, коли багато жінок починають переглядати свої життєві цілі та досягнення, що може призвести до відчуття незадоволення. Симптоми цього періоду часто включають тривогу, емоційну нестабільність і бажання змін — такі емоційні прояви є характерними для більшості представниць цього віку.

Причини кризи середнього віку мають багатогранний характер і включають психологічні, біологічні та соціальні аспекти. Зокрема, високі вимоги до себе, постійна потреба в самореалізації та оцінці досягнень можуть призводити до посилення емоційного напруження. У жінок, які активно шукають нові можливості для самовираження, цей процес переживається гостріше.

Серед основних проявів кризи виділяються депресивні стани, хронічна втома та нервове виснаження. Погіршення здоров’я, зміни зовнішності, які супроводжуються втратою молодості, виникненням зморшок, пігментації шкіри або збільшенням ваги, можуть стати джерелом стресу. Особливо для тих жінок, хто звик до захоплених поглядів оточуючих і приділяв велику увагу зовнішності, це може стати значним викликом. Бажання зберегти

молодість часто призводить до пошуків рішень у вигляді дієт, активного спорту або косметичних процедур, зокрема пластичних операцій. Тривала криза може призвести до серйозних психоемоційних розладів, таких як депресія. Відсутність змін, що сприяють позитивному самовідчуттю, може породжувати почуття безнадійності, туги та втрати сенсу життя.

Важливу роль у переживанні кризи відіграє рівень самореалізації жінки. Якщо вона відчуває, що її життєві плани та прагнення здійснені, що вона досягла значних результатів, це підвищує її здатність ефективно долати труднощі. Віра у власні сили, усвідомлення досягнень та здатність бачити позитивні аспекти навіть у складних ситуаціях допомагають жінці успішно пройти цей етап та знайти нові можливості для розвитку.

Пік самоактуалізації припадає на дорослий вік (25-35 років). Це проявляється в цілісному сприйнятті світу (життя сьогоденням з урахуванням минулого та плануванням майбутнього), незалежності у виборі та діях, умінні адекватно реагувати на мінливі обставини, стійкості цінностей, усвідомленні власних почуттів та потреб, доброзичливому ставленні до людей, а також у постійному розширенні знань про світ.

Перебуваючи в цьому віковому періоді, для особистості найбільшу значущість має незалежність думок, переконань та дій з одного боку. А з іншого – прагнення бути успішним в суспільному житті, досягати певних результатів, що говорить про потребу в активній життєдіяльності в суспільстві. Ціннісні орієнтири зрілої людини чітко відрізняються від тих, що притаманні школярам та молоді. Це свідчить про більш розвинену структуру потреб та цінностей, а також про багатший життєвий досвід.

Тож, в межах будь-якого варіанту періодизації середній вік – це період усвідомлення власного «Я» та прагнення до саморозвитку, що настає внаслідок кризи середини життя. Змістом Я-концепції зрілої особистості стає самоактуалізація, зумовлена духовно-моральними правилами та певними етичними зобов’язаннями перед родиною та колегами по роботі. Доросла людина, що досягла середнього віку, відчуває власну «вікову»

відокремленість, що проявляється як автономність у процесі прийняття рішень [48].

Статистичні дані останнього десятиріччя у всьому світі свідчать, що досить часто жінки середнього віку активно продовжують, кардинально змінюють або навіть тільки активно розпочинають свою професійну кар'єру. З іншого боку, середній вік – це не тільки період професійних досягнень, але й час аналізу та оцінки якості реалізації особистісних цілей, що безперечно впливатиме на перебіг кризи середини життя, переживання якої, як відомо, має певні гендерні особливості [48].

В той самий час в українському суспільстві все ще домінують стійкі очікування щодо ролі жінки та її покликання. Жінку часто сприймають як ту, що може реалізуватися лише в материнстві та сімейному житті, а професійний розвиток та громадсько-політична діяльність розглядаються як вторинні [27].

Згідно зі стереотипами, що існують у сучасній Україні, жінка перш за все є Берегинею – еталоном жіночності, де вона виступає хранителькою домашнього вогнища, матір'ю, домогосподаркою, яка понад усе цінує родинні цінності. Саме тому історія розвитку ролі жінки у сім'ї та суспільстві є актуальним та важливим питанням і сьогодні [27].

Суспільство впливає на формування гендерної ролі через культурні уявлення, очікування та нормами, які стосуються поведінки, вираження емоцій, соціальних ролей та можливостей в різних сферах життя, таких як сім'я, професійна діяльність, освіта [27].

Соціальні ролі жінки в сучасному суспільстві:

1. Мати, дружина, бабуся в сім'ї – це жінка, яка створює затишок та тепло в родині, вона піклується про кожного члена сім'ї, любить чоловіка, виховує, захищає і любить всіх своїх дітей і онуків.

2. Домогосподарка (господарсько-побутова роль) – це жінка, яка організовує побут, підтримує чистоту та порядок в оселі, створює комфортну атмосферу для всієї родини.

3. Кар’єристка (бізнес-леді, працівниця, співробітниця) – це амбіційна та цілеспрямована жінка, яка прагне досягти успіху в кар’єрі, професіонал своєї справи. Її відповідальність, працьовитість та особисті якості роблять її цінним кадром та потенційним лідером.

4. Керівник – це жінка з гострим розумом, розважливістю та вмінням налагоджувати контакти, вмінням працювати в команді, що роблять її ефективним керівником, здатним вести за собою до успіху [36].

Таким чином, хоча підтримка домашнього вогнища та продовження роду й далі залишаються важливими аспектами життя жінки, але при цьому вони можуть реалізувати себе в повній мірі в багатьох сферах життєдіяльності, або ж обирати ту, яка найбільше відповідає її прагненням та життєвій ситуації [27].

Сучасній жінці пропонується нова модель поведінки, де на перший план виходять самореалізація, здобуття освіти, кар’єрний ріст та економічна незалежність. Жінки XXI ст. майстерно поєднують в собі різні ролі, успішно виконуючи всі функції, що від них очікуються [36].

Самоактуалізація виявляється в розкритті особистого потенціалу жінок навіть у військових умовах. Це включає розвиток творчих та інтелектуальних здібностей, пошук сенсу у власному житті та досягнення гармонії між різними аспектами особистості. Важливою є здатність жінок до самовираження та виявлення власної унікальності, навіть у найважчих ситуаціях. Самоактуалізація є процесом реалізації внутрішніх потреб та цінностей. У воєнний період вона може виявлятися у прагненні до самовдосконалення, відкритті нових можливостей для власного розвитку та відзначенні власних досягнень. Жінки можуть бачити в воєнному часі шанс для розвитку свого характеру та виходу за межі звичайних обмежень.

Цікаво відмітити, що професійний успіх часто викликає у жінок тривогу, сумніви у власній жіночності і здатності реалізовувати себе в ролі дружини та матері. Культурні традиції зазвичай підсилюють цю тривогу, формуючи взаємовиключний вибір жінки відносно роботи і сім’ї, при цьому

особливо гострою стає проблема страху успіху внаслідок поглиблення різного роду конфліктів – рольових, міжособистісних, внутрішньо-особистісних. Задля привертання уваги до подібних суперечностей було запроваджено поняття «страх відокремлення», що визначається як специфічні переживання жінки, яка вирішила заявити про свою компетентність і кар'єрні амбіції, а тому змушена боротися не тільки із супротивом оточення і тиском традицій (страх успіху), а й із глибинною несвідомою тривогою втрати жіночності (страх відокремлення). Жінка значно частіше переживає страх внаслідок успіху, подолання меж середнього рівня досягнень через очікуване соціальне відторгнення її як успішного професіонала. Вочевидь це ґрунтується на стереотипах, які на теперішній час мають тенденцію до стійкого руйнування, але тривалий час переважали у суспільстві, згідно з якими жіночність є несумісною з професійною кар'єрою, видатними здобутками тощо. Тому побоювання успіху, незважаючи на активні зміни, й досі можуть ставати на заваді досягненню вершин професійного зростання та самореалізації жінок [48].

Саморефлексія є ключовим компонентом усвідомлення власних потреб та почуттів жінками під час війни. Вміння аналізувати власні дії, реакції та виражати свої емоції допомагає зберігати психічне здоров'я. Саморефлексія дозволяє жінкам виявляти внутрішні ресурси та здатність до адаптації, сприяючи сталому психологічному стану в умовах воєнного конфлікту.

У військових обставинах виявляється справжня сутність індивіда. Мотивація на успіх, самореалізація, самоактуалізація та саморефлексія стають не лише компонентами розуміння власних потреб та почуттів жінок, а й інструментами для подолання викликів та досягнення внутрішньої гармонії в умовах воєнного спротиву. У воєнний час жінки беруть на себе важливі функції в забезпеченні сімей та спільноти необхідними ресурсами, опіку над дітьми, а також можуть брати участь у громадських та воєнних діях. Їхній внесок у підтримку та відновлення суспільства під час воєнного конфлікту є надзвичайно важливим. У воєнний час жінки можуть переглянути свої

соціальні ролі, виконуючи функції медсестер, учасниць рухів опору, та навіть займати керівні пости в різних організаціях, ролі організаторів зборів для потреб ЗСУ.

Це свідчить про їхню адаптивність та готовність приймати важкі виклики в умовах воєнного конфлікту. Війна – це випробування, яке вимагає від людей не тільки фізичної сили, але й моральної стійкості. Жінки, які потрапляють у воєнний конфлікт, не тільки виставлені на шляху небезпеки, але й стикаються з викликами, пов'язаними зі зміною свого статусу та ролі в суспільстві.

Під час війни в Україні жінки, не зважаючи на великі випробування, виявляють внутрішню силу, твердість характеру та надзвичайну готовність приносити свій внесок у суспільство. Життєва спрямованість, свобода вибору, сенс і мета життя стають важливими дорогоцінностями, які не тільки допомагають їм виживати в умовах війни, але й формують їхню непереможну внутрішню сутність.

Враховуючи всі ці фактори, можна сказати, що шлях самоактуалізації для сучасної жінки не є легким. Колишнє поняття самореалізації жінки, перш за все, апелювало до таких традиційних сфер жіночих інтересів як діти, сім'я, турбота про домашнє вогнище. Сучасні умови життя висувають до жінки нові вимоги. Через це, більшість сучасних жінок працюють в різних професійних сферах, будуть кар'єру, займають керуючі посади. Тобто самореалізація жінки тепер включає в себе і професійне зростання, і потребу конкурувати, доводити і відстоювати свої професійні та матеріальні інтереси. Нові умови життя провокують жінку проявляти лідерські якості, бути більш суворою, стійкою до сучасних викликів.

1.3. Система чинників, які впливають на особливості розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку

У сучасній науковій літературі проблема самоактуалізації особистості є однією з найбільш обговорюваних і досліджуваних тем. Аналіз наукової

літератури дозволив стверджувати, що на сучасному етапі опрацювання проблеми вченими виділено певну сукупність якостей самоактуалізованої особистості, що забезпечують її продуктивне зростання й розвиток, а саме: активність, відповідальність, позитивність у ставленні до себе й до світу, цілісність, креативність, здатність до подолання перешкод тощо [56].

Важливо зазначити, що за А. Маслоу потреба в самоактуалізації є вершиною серед потреб людини, вона не може виникнути і бути реалізованою, якщо не реалізовані потреби нижчого порядку. Таким чином, на базі потреби в самоактуалізації народжуються мотиви, що скеровують людину до реалізації вищих смислів свого існування. Ці мотиви і визначають специфічну форму саморозвитку, названу самоактуалізацією [19].

У психологічній літературі представлена значна кількість різних теорій, що стосуються проблеми самореалізації особистості. Кожна із них по-своєму намагається відповісти на питання, чим саме визначається той чи інший вчинок у житті людини і якими чинниками детермінується її активність. За конкретною відповіддю завжди стоїть певна позиція автора, яка стосується важливої психологічної проблеми – чи може людина здійснювати вільний вибір, чи її поведінка детермінована не залежними від неї чинниками [51].

Користуючись різними термінами (А. Анг'ял – саморозвиток, Р. Вайт – мотивація ефективністю, К. Гольдштейн і А. Маслоу – самоактуалізація, К. Роджерс – тенденція до актуалізації, Г. Олпорт, К. Хорні – самореалізація, Е. Фромм – досягнення продуктивності та ін.), вони одностайно погоджувалися з думкою, що потреба у розвитку і самореалізації є вродженою, що кожна людина прагне реалізувати свій потенціал. У пошуках засобів для саморозвитку і самореалізації особа спрямує свої зусилля і у свій спосіб рухається до її досягнення, мобілізуючи себе до самоорганізації та самодисципліни, самоосвіти і самовиховання [24].

Варто зазначити, що самоактуалізація – це складний процес, на який впливають як внутрішньо особистісні чинники, так і оточуюче середовище [52].

Під зовнішніми ресурсами, слід розуміти – матеріальні цінності, соціальні статуси та соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні. До зовнішніх ресурсів слід віднести: соціальну підтримку, сім'ю, друзів, соціальний статус, матеріальні ресурси (робота, фінанси), інформаційні ресурси, технологічні ресурси, людські ресурси [8].

А. Маслоу відзначає, що нестача благ, обмеження потреб, блокада базових і фізіологічних потреб у їжі, відпочинку, безпеці призводять до того, що ці потреби поступово можуть стати для людини провідними, домінуючими і вкрай актуальними. Тому лише за умови задоволення базових, первинних потреб у людини може проявитися мотивація до реалізації власного розвитку, осмислення свого буття, пошуку життєвого сенсу тощо. Для успішного перебігу процесу самоактуалізації необхідними є: безумовне схвалення і віра в розвиток індивіда з боку оточення, щирість, конгруентність цього довкілля, емпатійне розуміння. Тривале й надмірне блокування фундаментальних потреб породжує «неврози існування», що спонукають людину до трагічного й депресивного світосприймання, втрати віри в себе та насолоди життям і призводять до страждань та безсилля перед самореалізацією [52].

Внутрішні ресурси розкривають суть психологічного особистісного потенціалу, характер і навичок людини, які допомагають їй зсередини. Внутрішні ресурси: здоров'я (фізичне і психологічне), емоції, позитивне мислення, характер, навички, вміння, досвід, самооцінка, ідентифікація, самовладання, духовність [8].

Самоактуалізація жінки, за В. Кутішенко, стане можливою тоді, коли вона почне активно працювати над усвідомленням свого внутрішнього світу, розуміти свої емоції та потреби, обирати професію, яка відповідатиме її здібностям і прагненням [25].

Особистісні психологічні ресурси проявляються у взаємодії людини і життєвого середовища як неперервного процесу розгортання особистості, сприяють згладжуванню протиріч між особистістю та життєвим простором, подоланню несприятливих умов шляхом перетворення ціннісно-смислової підсистеми особистості, задають напрямок розгортання спрямованості, створюють основу для самореалізації [39].

Як чинники, що перешкоджають самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які примушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти. Розглядаючи Его-захисти як внутрішні перешкоди зростання, А. Маслоу до традиційного психоаналітичного переліку захистів додає ще два типи: десакралізацію й "комплекс Іони". Десакралізація – це збіднення власного життя через відмову ставитися до чого-небудь з глибокою серйозністю й залученістю. "Комплекс Іони" – це відмова від спроб повної реалізації своїх здібностей, що виявляється в тому, що людина віддає перевагу безпеки середніх, які не потребують великих досягнень, на відміну від цілей, що вимагають повноти власного розвитку [55].

Представниками гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Ф. Перлз, Е. Шостром) та їхніми послідовниками окреслено такі основні критерії самоактуалізації: здатність жити в теперішньому реальному часі, гнучкість поведінки, самопідтримка, сенситивність до власних відчуттів і потреб, високий рівень самоповаги і самоприйняття, спонтанність, прагнення до уникнення захисних форм поведінки, високий рівень творчої активності, здатність до налагодження глибоких особистісних контактів тощо [52].

Дослідження самоактуалізації жінок обумовлене, передусім, специфікою сучасного суспільства, яке акцентує увагу на розвитку індивідуальності. Одним з важливих чинників, що визначають розвиток особистості та її взаємодію з навколишнім середовищем, є рівень самооцінки.

Цей аспект має ключове значення в контексті самореалізації, оскільки впливає на мотивацію і здатність досягати поставлених цілей.

Самооцінка – це сполучення різних уявлень людини про себе: свою фізичну привабливість, компетентність й ефективність. Самооцінка має значення для всіх сфер нашого життя. Якщо ми занижуємо свої здібності, можливості, то нам складно бути успішними в бізнесі, будувати партнерські відносини в шлюбі, виховувати дітей. Самооцінка невід'ємна частина індивідуальності людини, яка багато в чому визначає її життя, тому що концентрує сформовані уявлення суб'єкта про самого себе; зберігає внутрішню стабільність «Я»; забезпечує психологічний захист, «корегуючи» сигнали із зовнішнього світу. Зауважимо, що самооцінка є одним із провідних чинників – фундаментом, завдяки якій людина стає особистістю. За змістовним наповненням самооцінка має такі ступені: завищена, занижена та адекватна [40].

Так, завищена самооцінка, характерна для людини, яка переоцінює свої можливості, самовпевнена, вважає, що все робить правильно, не терпить критики у свою сторону, перевищує свої реальні можливості щодо талантів та здібностей, вважає себе кращою за інших тощо [4].

Занижена самооцінка характерна для людини, яка навпаки не може адекватно оцінити свої таланти та позитивні якості, а применшує їх, не вірить у свої сили, невпевнена, скромна і сором'язлива, нерішуча, конформна, потребує схвалення своїх дій від людей, має страх до поставлення високих цілей. Водночас така особистість надто вимоглива до себе й до оточення. Може бути жорстокою, замкнутою, підозрілою, занудливою тощо [4].

Адекватна самооцінка, тобто реальна, яка скеровує розвиток і формування особистості у норму. Тобто, особистість із адекватною самооцінкою характеризується впевненими діями, чітко поставленими перед собою завданнями і впевненістю у своїх силах щодо успішного досягнення й виконання їх. Це адекватність у роздумах, наданні оцінки оточенню, їхнім вчинкам. Люди з адекватною самооцінкою, як правило, мають гармонійні

стосунки із соціальним середовищем (друзі, сім'я, родина, колеги по роботі, сусіди) [4].

Тобто, різні грані самооцінки мають конструктивний вплив на життєдіяльність особистості. Коли індивід впевнений у своїй цінності він має адекватний погляд, тому й позитивне налаштування на життя із гармонійним психологічним ресурсом, відтак – це постановка цілей і досягнення їх, це наповнені й емоційно забарвлені стосунки із оточенням тощо [4].

Узагальнюючи розгляд питання самооцінки особистості потрібно зазначити, що самооцінка особистості має серйозний вплив на розвиток, самореалізацію особистості у всіх сферах її життя [60]. Вона впливає на вибір власних цілей людини, визначає характерні для неї емоційні та мотиваційні стани, в багато чому обумовлює характер оцінки та ставлення до досягнутих нею зовні цілей [22].

Самооцінка та мотивація досягнення виступають одними з центральних факторів, що обумовлюють особливості саморегуляції та впливають на успішність діяльності людини. Тож, мотивація особистості є чинником, що впливає на процес самореалізації.

Мотиваційна сфера особистості є надважливою складовою в її діяльності, завдяки якій вона досягає успіху в будь-якій сфері життя. Це не просто ієрархія потреб та мотивів людини, а й ієрархія її цілей, планів та результатів, на які вона очікує.

Для з'ясування умов мотиваційної готовності людини до саморозвитку звернемося до особистісно-центрованої концепції К. Роджерса, в якій автор надавав великого значення мотиваційній силі, тенденції самоактуалізації, яка позитивно діє на вдосконалення особистісних характеристик. Прагнення до самоактуалізації психолог вважав уродженим і розглядав як «центральне джерело енергії в організмі людини». На думку психолога, тенденція актуалізації націлена не стільки на збереження життєвих процесів і пошук комфортного стану, скільки на підвищення напруги, на потребу саморозвитку. «Людиною керує процес зростання, – пише К. Роджерс, – в

якому її особистий потенціал приводиться до реалізації, і в цьому сутність життя» [54].

Відомий психолог-гуманіст А. Маслоу, підкреслював прагнення людини до самовдосконалення, реалізації свого потенціалу, запропонував ієрархію мотивів, які стимулюють діяльність [45].

Перший рівень – це мотиви, які виникають на основі матеріальних потреб та природних спонукань [45].

Другий рівень – це потреби в безпеці: покращення умов діяльності, поліпшення умов праці (створення комфортних умов життя, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, транспортні послуги), прагнення до професійної стабільності) [45].

Третьою категорією мотивів є соціальні потреби: у праці, спілкуванні, здоровому кар'єризмі та ін. Наприклад, у людини, яка обіймає управлінську посаду, повинні бути сформовані управлінські потреби. Управлінські потреби – це потреби в соціальній активності, спрямовані на досягнення цілей всього господарства, фірми і колективів [45].

Найвищим рівнем мотиваційної структури є потреби у самореалізації. Наявність таких потреб свідчить про високий рівень розвитку особистості. Це потреба у творчості, реалізації власного професійного і особистісного потенціалу, прагнення до самовдосконалення та ін. [45].

У дослідженнях мотивації різних видів діяльності та поведінки людини, що представлені як вітчизняною, так і зарубіжною літературою, важко знайти роботи, орієнтовані саме на мотивацію особистісного саморозвитку. Однак мотивація є основою цього процесу, оскільки саме вона рухає індивіда до змін і самовдосконалення. Мотиви, які визначають діяльність людини, тісно пов'язані з її внутрішніми характеристиками та спонукають до дій, спрямованих на розвиток особистості.

Спираючись на аналіз літературних джерел, можна виділити шість груп мотивів, які найбільше спонукають до особистісного саморозвитку людини.

1. Мотиви, пов’язані з наслідуванням та прагненням до незалежності. Людина прагне бути схожою на інших, отримати їхню підтримку та визнання, водночас зберігаючи автономність. На початкових етапах розвитку наслідування є потужним стимулом – орієнтиром можуть слугувати відомі політичні, громадські діячі, спортсмени, актори. Разом із цим, важливим мотивом виступає і прагнення до самостійності. Маслоу зазначав, що самоактуалізована особистість здатна йти власним шляхом, не намагаючись відповідати чужим очікуванням [32].

2. Мотиви, спрямовані на самопізнання та розвиток власних можливостей. Усвідомлення себе, своїх потреб та особливостей є важливим чинником ефективного розвитку. Прагнення до збагачення внутрішнього потенціалу також може слугувати рушійною силою. У сучасному консультуванні і психотерапії відбуваються принципові зміни, пов’язані з тим, що люди звертаються до консультантів не як пацієнти і не як клієнти, а як «студенти», метою яких виступає самовдосконалення [32].

3. Мотиви, пов’язані із самоствердженням та самовираженням. Бажання отримати суспільне визнання і водночас утвердитися у власних очах є потужним стимулом для розвитку. Особистість прагне вдосконалюватися, здобувати нові навички, покращувати якість свого життя. Прагнення до самореалізації неможливе без саморозвитку, адже лише накопичення внутрішнього потенціалу дозволяє повністю розкрити свої можливості [32].

4. Мотиви, що виникають із вищих почуттів. До них належать відповідальність за власне життя та наслідки своїх дій. Усвідомлення себе як причини власних успіхів чи невдач сприяє особистісному зростанню. Цікаво, що навіть страх смерті може бути стимулом до розвитку. І. Ялом зазначав, що хоч смерть фізично знищує людину, її усвідомлення змушує діяти, цінувати життя і наповнювати його сенсом [32].

5. Прагнення до сенсу та цінностей. В. Франкл підкреслював, що пошук сенсу – це фундаментальний мотив людини. Він є унікальним і може бути реалізований лише конкретною особистістю. Маслоу вказував, що

люди, які прагнуть до істини, краси, справедливості, любові та гармонії, також мають внутрішній стимул до самовдосконалення [32].

6. Професійні мотиви. У сучасному суспільстві багато людей реалізують себе через професійну діяльність, що своєю чергою стимулює особистісний розвиток. В деяких сферах (наприклад, психологія, педагогіка, медицина) саморозвиток є не лише бажаним, а й необхідним для ефективної роботи. Маслоу зауважував, що люди, закохані у свою справу, ідентифікують себе зі своєю професією, роблячи її частиною власного «Я» [32].

Варто зазначити, що далеко не завжди людина усвідомлює свої мотиви. Це може знижувати ефективність її самоактуалізації. Тому важливо створювати умови, які сприятимуть усвідомленню власних прагнень та цілей. Недостатня ясність мотивації ускладнює особистісний ріст, оскільки суперечливі спонукання можуть гальмувати розвиток. Як зазначав С. Рубінштейн, такі труднощі часто виникають, коли мотиви певної дії суперечать глибинним установкам людини. Усвідомлення власних прагнень є ключем до гармонійного та продуктивного саморозвитку.

Психологічною основою саморозвитку індивіда є розвиток механізму рефлексії. Рефлексивні механізми саморозвитку особистості тісно пов’язані з такими проявами самовпливу, як: самоконтроль, самопереконання, самонаказ тощо. Рефлексія сприяє особистості краще усвідомлювати мотиви, цілі та механізми власної діяльності, а також аналізувати власний внутрішній стан та усвідомлювати як власне «Я» сприймається іншими людьми [34].

Тому третім важливим чинником саморозвитку слід розглянути рефлексію, як механізм усвідомлення своїх потреб.

У теперішній час рефлексія досить широко вивчається у різних прикладних психологічних науках, як у зарубіжній, так і вітчизняній, адже в життєдіяльності сучасної людини вона має важливе значення. Саме завдяки рефлексії стають можливими перебудова свідомості у відповідності до реалій сьогодення, відмова від стереотипів мислення й поведінки, розвиток активного, творчого ставлення до себе, власної діяльності та способів її

реалізації. До того ж, рефлексія є одним із основних психологічних механізмів стимулювання і розвитку професійної діяльності людини [13].

На думку І. Беха, рефлексія є засобом усвідомлення суб'єктом підґрунтя власних дій, це спрямованість мислення на себе, на власні процеси і продукти діяльності. Вченим описані й досліджені такі види рефлексії як регулятивна (внутрішнім об'єктом якої є увага, що визначає зосередженість і спрямованість виховного процесу), визначальна (осмислення суб'єктом свого Я та усвідомлення того, що віддаляє його від досконалості), синтезуюча (узгодження гуманістичних цінностей з Я-духовним), створювальна (розвиток і саморозвиток особистості) [13].

М. Савчин також активно вивчав рефлексію. Вчений вважав, що вона передбачає самоаналіз, дослідження людиною свого внутрішнього світу і поведінки. Її розвиток впливає на становлення людини як учасника соціальної взаємодії. У результаті такого дослідницького процесу людина усвідомлює себе по-іншому, оскільки співвідношення власних почуттів і переживань з почуттями і переживаннями іншої людини, аналіз і розуміння своєї поведінки дозволяє їй побачити ситуацію і себе в ній з іншого боку, що сприяє більш адекватній оцінці власної поведінки [13].

Ще одним аспектом дослідження рефлексії є її вивчення як механізму саморозвитку. В. Давидов великої значущості надавав рефлексії та відмічав, що вона є головною рушійною силою саморозвитку особистості. Саме завдяки їй відбувається самозміна людини та усунення меж «Я»-самості [13].

За поглядами Ю. Орлова, особистісний розвиток та саморозвиток відбуваються в процесі самопізнання та самоусвідомлення того, що ми робимо, чому та як це робимо, як ставимось до інших, а вони до нас. Все вище зазначене стає можливим лише завдяки рефлексії та стимулює у людини змінювання власної моделі поведінки та діяльності відповідно до специфіки ситуації [13].

Я. Пономарьов вважав, що рефлексія є шляхом до переосмислення стереотипів власного досвіду. Людина стає для самої себе об'єктом

управління, а рефлексія як «дзеркало» відображає всі її зміни, в результаті чого, перетворюється на основний механізм саморозвитку, умову та засіб особистісного зростання. У свою чергу А. Карпов зазначав, що психіка тому і унікальна, що в ній закладено такий механізм, який дозволяє долати систему обмежень, постійно виходити за межі власної свідомості. Вчений підкреслював, що рефлексія є однією з найважливіших метаздібностей, без її розвитку неможливий саморозвиток особистості [13].

С. Кузікова в своїх дослідженнях виокремлювала рефлексію як один із механізмів саморозвитку. За ідеями вченої, рефлексія, як процес пізнання особистісних психічних актів і станів, дозволяє дистанціюватися від буденності, стати на позицію «поза перебуванням», віднайти життєві смисли, сформувати цінності. Рефлексія пов'язана з осмисленням людиною себе як цілісної особистості та усвідомленням і оцінюванням своїх дій, виходячи з передбачення відповідних реакцій іншої людини [13].

Тож, за поглядами низки вчених, рефлексія є головною рушійною силою саморозвитку особистості, вона стимулює змінювання власної моделі поведінки та діяльності відповідно до ситуації, є шляхом до переосмислення власного досвіду, в результаті чого, рефлексія перетворюється на основний механізм її саморозвитку [13].

Отже, у процесі рефлексії особистість здійснює усвідомлений аналіз способів власної діяльності та явищ свідомості, в тому числі й свого «Я». Рефлексія виникає тільки в певних ситуаціях, коли людина зіштовхується з необхідністю переглянути прийняті форми діяльності, звичні уявлення про світ і своє «Я», свої установки та систему цінностей. Самоусвідомлення почуттів – це усвідомлення ставлення до реальної ситуації і оцінка її з точки зору потреб та системи цінностей, яку має людина. Рефлексія, яка спрямована на власне Я, є засобом зміни самототожності особистості. Тільки усвідомлені (тобто опрацьовані свідомістю) особистісні риси, стани або форми поведінки і можуть бути проаналізовані та трансформовані, змінені, конструктивно перебудовані на користь особистості [13].

Це психологічні умови особистісного та професійного зростання і саморозвитку людини.

Таким чином, можна зробити висновок, що саморозвиток є безперервним процесом, в якому під впливом конкретних мотивів, за рахунок внутрішніх психологічних ресурсів ставляться і досягаються конкретні цілі шляхом трансформування власної діяльності, поведінки чи зміни самого себе, використовуються форми самоствердження, самовдосконалення і самоактуалізації [39].

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Практичний етап охоплював основне тестування жінок середнього віку.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

2. Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни.

3. Встановити статистично значущі зв’язки між рівнем прояву самоактуалізації та чинниками, які впливають на її прояв у жінок середнього віку в умовах війни.

Проаналізувавши ***методичний інструментарій***, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають

можливість встановити рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни)*** нами було підібрано опитувальник САМОАЛ «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості», перший варіант якого створено у 1993–1994 роках [6].

В адаптації, стандартизації та валідації тесту брали участь психологи О. Лазукін та Н. Каліна, провідний науковий співробітник кафедри психології Сімферопольського державного університету [72].

Основною метою цього тесту є оцінка рівня прагнення особистості до самоактуалізації. Тест побудований на принципі вибору одного з варіантів суджень і складається зі 100 пунктів, що формують загальний показник та одинадцять шкал [72].

Сума балів від 0 до 20 вказує на дуже низький рівень самоактуалізації. Це говорить про серйозні проблеми з самоусвідомленням, відсутність мотивації та невміння розвиватися як особистість. Людина може не розуміти своїх потреб і бажань, часто відчуваючи внутрішнє незадоволення або страх перед змінами. Вона може мати низьку самооцінку, відчувати себе заблокованою або залежною від зовнішніх умов. Цей рівень може свідчити про наявність психологічних проблем, які потребують уваги та роботи над собою.

Сума балів від 21 до 40 вказує на низький рівень самоактуалізації. Така людина часто відчуває, що її життя не має сенсу або що вона не досягає своїх справжніх потенціалів. Вона може відчувати невдоволення від своєї поточної ситуації, відсутність внутрішньої мотивації та труднощі у досягненні особистих цілей. Вона може бути сильно залежною від зовнішніх обставин або думки інших людей, що перешкоджає її розвитку. Часто такій людині бракує почуття самодостатності та впевненості у своїх силах.

Сума набраних балів від 41 до 60 свідчить про середній рівень самоактуалізації. Людина з таким рівнем самоактуалізації зазвичай має певну рівновагу між досягненням своїх цілей і задоволенням від життя. Вона може бути здатною до самовдосконалення, але інколи відчуває внутрішні суперечності або неповне задоволення своїми досягненнями. Це може вказувати на певні бар'єри в особистісному розвитку, такі як внутрішні обмеження або не повністю сформовані життєві цінності. Загалом така людина намагається розвиватися, але може відчувати деякі труднощі на цьому шляху.

Сума балів від 61 до 80 говорить про високий рівень самоактуалізації. Така людина має чітке усвідомлення своїх цілей і прагнень, постійно працює над своїм розвитком та вірить у свої сили. Вона зазвичай почувається задоволеною життям, вільною від внутрішніх конфліктів і стресів, і здатна реалізувати свої потенціали. Вона намагається жити в гармонії з власними цінностями, приймати себе та інших людьми такими, якими вони є. Вона активно шукає можливості для самовираження та самореалізації.

Сума балів від 81 до 100 вказує на дуже високий рівень самоактуалізації. Людина з дуже високим рівнем самоактуалізації є максимально розвинутою в плані особистісного росту та внутрішньої гармонії. Вона здатна максимально реалізувати свій потенціал і живе в гармонії з власними переконаннями та цінностями. Така людина творчо підходить до всіх аспектів свого існування, володіє гнучкістю, емоційною зрілістю, здатністю до адаптації та прийняття себе і світу навколо. Це людина, яка не тільки прагне особистісного росту, але й активно намагається впливати на своє оточення в позитивний спосіб.

Після підрахунку загального показника рівня самоактуалізації, слід звернути увагу на окремі шкали цієї методики для отримання більш глибокого розуміння процесу саморозвитку.

Шкала «Орієнтованість у часі»: показує, наскільки людина живе теперішнім часом, не відкладаючи життя на «потім», та не намагається

«сховатися» у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціональну цінність життя «тут і зараз», які здатні насолоджуватись актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами та не знецінюючи смакування майбутніх успіхів. Низький результат показує, що люди невротично занурені у минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнення, недовірливі та невпевнені у собі [71].

Шкала «Цінності»: високий бал за цією шкалою свідчить про те, що людина розділяє цінності самоактуалізованої особистості (до яких А. Маслоу зарахував такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєтворчість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість зусиль, гра, самодостатність). Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових взаємин з людьми, які далекі від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах [71].

Шкала «Погляд на природу людини», який може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватись як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних взаємин, природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість [71].

Шкала «Потреби у життєвому пізнанні»: високий показник характерний для самоактуалізованої особистості, яка завжди відкрита для нових вражень. Ця шкала описує здібність до життєвих знань – безкорисливу жагу до нового, інтерес до об’єктів, не пов’язаних із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання вважається А. Маслоу більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Вона бачить те, що є, і цінує його [71].

Шкала «Прагнення до творчості або креативності», що є неодмінним атрибутом самоактуалізації, який можна назвати творчим ставленням до життя [71].

Шкала «Автономність»: більшість гуманістичних психологів вважають, що головними критеріями психічного здоров'я особистості є цілісність та повнота. Ці поняття тяжіють до таких рис, як життєвість (aliveness) та підтримка (self-support) у Ф. Перлза, спрямованість із середини (inner-directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуалізована особистість автономна, незалежна та вільна, однак це не означає відчуження та самотність. У термінах Є. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від» [71].

Шкала «Спонтанність»: ця якість випливає із впевненості в собі та довіри до навколишнього світу, притаманних самоактуалізованим людям. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не просто мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати лише у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль [71].

Шкала «Саморозуміння»: високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість сензитивності людини до своїх бажань та потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рісман назвав таких людей «орієнтованими зовні» на відміну від «орієнтованих зсередини» [71].

Шкала «Аутосимпатія», що є природною основою психологічного здоров'я та цільності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія не означає самозадоволення або некритичне самосприйняття, це добре усвідомлена позиція «Я-концепція», що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки [71].

Шкала «Контактність»: вимірює товариськість особистості, її здатність до ставлення до оточуючих. В опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, як необхідна основа синергічної установки особистості [71].

Шкала «Гнучкість у спілкуванні»: співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здатністю до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, вони не змішують саморозкриття особистості із самопред'явленням – стратегією і тактикою управління довільним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у власній привабливості, у тому, що вони цікаві співрозмовнику, і спілкування з ними може викликати задоволення [71].

Інструкція. Респондентам в опитувальнику САМОАЛ пропонується 100 тверджень, побудованих за принципом необхідності вибору одного з них. Вам необхідно уважно прочитати кожне твердження. Тут немає хороших чи поганих, правильних або неправильних відповідей, найкращим буде твердження, що дається за першим спонуканням. Із двох варіантів тверджень («А» або «Б») виберіть те, що вам більше до вподоби або краще узгоджується з вашими уявленнями, з яким ви більше згодні, яке більш точно відображає ваші думки [70].

Оцінювання та аналіз результатів. Обробку результатів відповідей необхідно здійснювати за наведеними нижче «ключами», підсумовуючи збіги з «ключем» відповідей.

Ключі до тесту – опитувальника САМОАЛ.

«Ключ» інтерпретації «загального показника» дослідження рівня прагнення до самоактуалізації особистості виражається наступними пунктами тесту САМОАЛ, наведеними в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Ключ загального показника рівня прагнення до самоактуалізації

1 б	2 а	3 б	4 б	5 б	6 б	7 а	8 б	9 а	10 а
11 а	12 б	13 а	14 б	15 а	16 б	17 б	18 а	19 б	20 б
21 а	22 б	23 б	24 б	25 а	26 б	27 а	28 а	29 б	30 а
31 б	32 а	33 б	34 б	35 а	36 б	37 б	38 б	39 а	40 б
41 а	42 а	43 б	44 а	45 а	46 б	47 а	48 а	49 б	50 б
51 б	52 а	53а	54 б	55 б	56 б	57 б	58 а	59 а	60б
61 а	62 б	63 б	64 б	65 б	66 б	67 б	68 б	69 а	70 б
71 б	72 а	73 а	74 б	75 а	76 а	77 б	78 б	79 б	80 а
81 б	82 б	83 б	84 а	85 а	86 а	87 б	88 а	89 б	90 а
91 а	92 а	93 а	94 а	95 а	96 б	97 б	98 б	99 а	100 б

За кожен збіг із «ключем» отримуємо один бал.

Шкали критеріїв оцінок «рівня прагнення до самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) дивимось у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Шкала оцінок рівня прагнення до самоактуалізації

Кількість балів	**Шкала критеріїв оцінок «рівня прагнення до самоактуалізації особистості»**
0-20	Дуже низький рівень самоактуалізації
21-40	Низький рівень самоактуалізації
41-60	Середнє значення рівня прагнення до самоактуалізації
61-80	Високий рівень самоактуалізації
81-100	Дуже високий рівень самоактуалізації

Ключі окремих шкал (субшкал) теста-опитувальника САМОАЛ:

1) Орієнтація в часі: 1 б, 11 а, 17 б, 24 б, 27 а, 36 б, 54 б, 63 б, 73 а, 80 а (10 показників);

2) Цінності: 2 а, 16 б, 18 а, 25 а, 28 а, 37 б, 45 а, 55 б, 61 а, 64 б, 72 а, 81 б, 85 а, 96 б, 98 б (15 показників);

3) Погляд на природу людини: 7 а, 15 а, 23 б, 41 а, 50 б, 59 а, 69 а, 76 а, 82 б, 86 а (10 показників);

4) Потреба у життєвому пізнанні: 8 б, 24 б, 29 б, 33 б, 42 а, 51 б, 53 а, 54 б, 60 б, 70 б (10 показників);

5) Креативність (прагнення до творчості): 9 а, 13 а, 16 б, 25 а, 28 а, 33 б, 34 б, 52 а, 55 б, 61 а, 64 б, 70 б, 71 б, 77 б (15 показників);

6) Автономність: 5 б, 9 а, 10 а, 26 б, 31 б, 32 а, 37 б, 44 а, 56 б, 66 б, 68 б, 74 б, 75 а, 87 б, 92 а (15 показників);

7) Спонтанність: 5 б, 21 а, 31 б, 38 б, 39 а, 48 а, 57 б, 67 б, 74 б, 83 б, 87 б, 89 б, 91 а, 92 а, 94 а (15 показників);

8) Саморозуміння: 4 б, 13 а, 20 б, 30 а, 31 б, 38 б, 47 а, 66 б, 79 б, 93 а (10 показників);

9) Аутосимпатія: 6 б, 14 б, 21 а, 22 б, 32 а, 40 б, 49 б, 58 а, 67 б, 68 б, 79 б, 84 а, 89 б, 95 а, 97 б (15 показників);

10) Контактність: 10 а, 29 б, 35 а, 46 б, 48 а, 53 а, 62 б, 78 б, 90 а, 92 а (10 показників);

11) Гнучкість у спілкуванні: 3 б, 10 а, 12 б, 19 б, 29 б, 32 а, 46 б, 48 а, 65 б, 99 а (10 показників).

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації [70].

Примітка. Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у

відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X% [70].

З метою ***виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни)*** було підібрано три опитувальники:

– методика визначення самооцінки [59];

– діагностика мотивації успіху та боязні невдач [29];

– методика визначення рівня розвитку рефлексивності [28].

«Тест – опитувальник для визначення самооцінки» [59].

Мета: визначити рівень самооцінки особистості.

Інструкція: Вам будуть запропоновані 32 твердження, на які потрібно відповісти, вибравши одну з чотирьох можливих відповідей, що оцінюються за шкалою від «дуже часто» до «ніколи». Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.

Обробка та аналіз результатів. Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Сума балів від 0 до 43 свідчить про високий рівень самооцінки, який зазвичай характерний для людей, які відчувають себе впевненими в своїх діях і рішеннях. Така особистість рідко переживає "комплекс неповноцінності", оскільки вона впевнена у своїх силах і можливостях. Вона здатна адекватно реагувати на критику або зауваження інших, сприймаючи їх як конструктивні, без надмірної реакції чи внутрішніх сумнівів. Людина з високою самооцінкою не схильна до частих сумнівів у правильності своїх вчинків, її внутрішня впевненість дозволяє їй діяти без значних переживань щодо того, як її оцінюють оточуючі.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, який характерний для людей, котрі, хоча й не мають вираженого комплексу

неповноцінності, іноді відчувають внутрішні сумніви. Вони рідко переживають глибокі психологічні труднощі через оцінки оточення, але з часом можуть відчувати потребу пристосуватися до думки інших, прагнучи задовольнити соціальні очікування. Вони можуть зрідка сумніватися у своїх вчинках чи рішеннях, однак це не заважає їм продовжувати діяти з прийнятною впевненістю.

Сума балів від 86 до 128 свідчить про низький рівень самооцінки, коли людина часто сумнівається у своїх силах і можливостях. Такі люди можуть болісно сприймати навіть незначну критику або зауваження з боку інших, що може викликати у них відчуття неповноцінності. Вони схильні до сумнівів щодо правильності своїх рішень і часто намагаються підлаштуватися під думку інших, бажаючи отримати схвалення. Їхня внутрішня невпевненість часто проявляється в тому, що вони намагаються уникати будь-яких конфліктів або негативних оцінок, через страх бути осудженими чи відкинутими. Такі люди часто переживають кризу самооцінки і можуть відчувати стрес через неузгодженість з оточенням, що лише підсилює їхні внутрішні переживання.

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» [29].

Мета: визначення типу мотивації.

Інструкція: Методика складається з 20 тверджень, до яких необхідно дати відповідь, обираючи варіант, який найбільше відповідає вашому ставленню до поставленої ситуації. При відповіді на питання обирайте варіанти «так» або «ні». Якщо вам важко визначитись, пам'ятайте, що «так» означає «скоріше так, ніж ні», а «ні» – відповідно, «скоріше ні, ніж так». Важливо давати відповіді швидко, не замислюючись над ними. Той варіант, який спадає на думку першим, зазвичай є найбільш точним.

Обробка та аналіз результатів. Підрахунок загальної кількості балів відбувається за «ключем». Один бал отримують відповіді «так» на твердження 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20; відповіді «ні» на твердження 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Якщо досліджувана особа набирає від 1 до 7 балів, це вказує на домінування мотивації на невдачу (страх перед невдачею). У випадку, коли респондент отримує від 14 до 20 балів, це означає наявність мотивації на успіх (надія на досягнення успіху). Кількість балів у діапазоні від 8 до 13 свідчить про відсутність чітко вираженого мотиваційного полюса. Проте, при 8-9 балів мотивація більше схиляється до уникнення невдачі, тоді як 12-13 балів наближають до прагнення досягти успіху [29].

Встановлено, що мотивація досягнення успіху несе позитивний характер. При такій мотивації дії людини спрямовуються на досягнення конструктивних, значущих і позитивних результатів. Основою активності особистості є надія на успіх та потреба в досягненні успіху. Для таких людей характерна впевненість у власних силах, цілеспрямованість та активність.

Натомість мотивація страху невдачі належать до негативної сфери. Для цього типу мотивації характерне фокусування на уникненні негативних наслідків. Це може призвести до того, що людина не буде братися за складні завдання, які могли б допомогти їй розвиватися. В неї нерідко проявляється підвищена тривожність, невпевненість у власних можливостях. Водночас, людина досить відповідально ставиться до виконання діяльності й намагається усе робити правильно і раціонально.

Методика визначення рівня розвитку рефлексивності [28].

Мета: виявити рівень рефлективності особистості.

Інструкція: Методика складається з 27 тверджень. Вам належить дати відповіді на ці твердження, обираючи варіант, який найбільше відповідає вашому ставленню до поставленої ситуації. Кожній відповіді респондента приписується певна сума балів відповідно до шкали: абсолютно невірно – 1 бал; невірно – 2 бали; скоріше так – 3 бали; не знаю – 4 бали; скоріше вірно – 5 балів; вірно – 6 балів; абсолютно вірно – 7 балів.

Пам’ятайте, що правильних чи неправильних відповідей в даному випадку бути не може.

Обробка та аналіз результатів. З наданих 27 тверджень 15 є прямими (номера питань: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25). Решта 12 – зворотні твердження, що необхідно враховувати при обробці результатів, коли для отримання підсумкового бала підсумовуються в прямих питаннях цифри, відповідні відповідей випробовуваних, а в зворотних - значення, замінені на ті, що виходять при інверсії шкали відповідей.

Тестові бали переводяться у стени (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Шкала переведення балів у стени

стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
бали	0-80	81-100	101-107	108-113	114-122	123-130	131-139	140-147	148-156	157-171	172-вище

Результати методики, рівні або більші, ніж сім Стен, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

Результати в діапазоні від чотирьох до семи Стен – індикатори середнього рівня рефлексивності.

Нарешті, показники, менші чотирьох Стен, – свідоцтво низького рівня розвитку рефлексивності.

У загальному контексті, рефлексивність є важливою складовою розвитку особистості, що дозволяє людині адаптуватися, вчитися на власному досвіді та ефективно взаємодіяти з навколишнім світом.

Високий рівень рефлексії проявляється у глибокому усвідомленні своїх особистих рис, що включає критичне та змістовне розуміння внутрішніх аспектів, власних думок, поведінки, дій, професійних вчинків та емоцій, а також здатність їх аналізувати. Також важливим є високий рівень міжособистісної рефлексії, що дозволяє розуміти та аналізувати позиції, поведінку і мотиви інших людей. Крім того, людина на цьому рівні має виражену самооцінку, включаючи самоповагу, саморозуміння, впевненість у

собі та здатність до самоконтролю, що свідчить про глибоке розуміння як себе, так і оточуючих. Вона також має значний багаж знань у галузі рефлексії.

Середній рівень рефлексії характеризується помірним усвідомленням власних рис, при якому розуміння своїх думок, поведінки, емоцій та професійних вчинків є поверхневим і несистемним, з відсутністю здатності до глибокого аналізу. Розуміння мотивів та поведінки інших людей є обмеженим, аналізуються лише очевидні аспекти. Самооцінка на цьому рівні є середньою і свідчить про часткове розуміння себе та інших. Знання в сфері рефлексії також є обмеженими.

Низький рівень рефлексії характеризується недостатнім або нечітким усвідомленням власних внутрішніх характеристик, думок, поведінки та емоцій, відсутністю здатності до їх аналізу. Також спостерігається погане розуміння мотивів, позицій та поведінки інших людей. Показники самооцінки слабко виражені, що свідчить про обмежене розуміння як себе, так і оточення, а також відсутність знань про різні аспекти рефлексії.

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Характеристика вибірки дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, яка складалася з 35 респондентів – жінки віком від 20 до 50 років, з різним сімейним станом (незаміжня, заміжня, розлучена), що проживають у місті Суми (Україна).

Опис вибірки представлено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Характеристика вибірки

Критерій	Підкритерій	%
Вік	20-30	20%
	30-40	63%
	40-50	17%
Сімейний стан	незаміжня	17%
	заміжня	66%
	розлучена	17%

Було створено спеціальні бланки для проведення опитування та інструкції з їхнім поясненням. Дослідження проводилось online через соціальні мережі Facebook та Instagram.

Для забезпечення щирості відповідей зазначалося, що результати будуть конфіденційними, і за бажанням учасник зможе отримати їх у вигляді висновків та рекомендацій. Крім того, методики допоможуть виявити індивідуальні характеристики та стратегії для подальшої корекції.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни та чинників, які впливають на неї

Дослідження особливостей самоактуалізації у жінок середнього віку передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень самоактуалізації у жінок та визначити чинники, які впливають на прояв самоактуалізації жінок середнього віку під час війни.

Розпочнемо з ***встановлення рівня самоактуалізації у жінок середнього віку.***

Аналіз встановлення рівня самоактуалізації у жінок середнього віку розкрито такими питаннями: визначення рівня самоактуалізації у жінок;

визначення складових самоактуалізації по шкалам: «Орієнтованість у часі» (вміння людини жити теперішнім часом, не відкладаючи життя на «потім»); «Цінності» (вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових взаємин з людьми, які далекі від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах); «Погляд на природу людини» (відображає віру в людські можливості); «Потреби у життєвому пізнанні» (описує здібність до життєвих знань – жагу до нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаних із задоволенням будь-яких потреб); «Прагнення до творчості або креативності» (творче ставлення до життя); «Автономність» (це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від», незалежність від інших); «Спонтанність» (показник впевненості в собі та довіри до навколишнього світу); «Саморозуміння» (розуміння своїх бажань та потреб); «Аутосимпатія» (показник усвідомленої позиції «Я-концепція», що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки); «Контактність» (товариськість особистості, її здатність до ставлення до оточуючих); «Гнучкість у спілкуванні» (наявність соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні).

З метою *визначення рівня самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни* нами було проведено дослідження за опитувальником САМОАЛ «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» [6].

Аналіз отриманих результатів показав, що більшості опитаних жінок (71,4 %) притаманний середній рівень самоактуалізації (рис. 2.1). Такі жінки прагнуть до самовдосконалення, але інколи відчувають внутрішні суперечності або неповне задоволення своїми досягненнями, що може створювати певні труднощі на шляху до особистого саморозвитку.

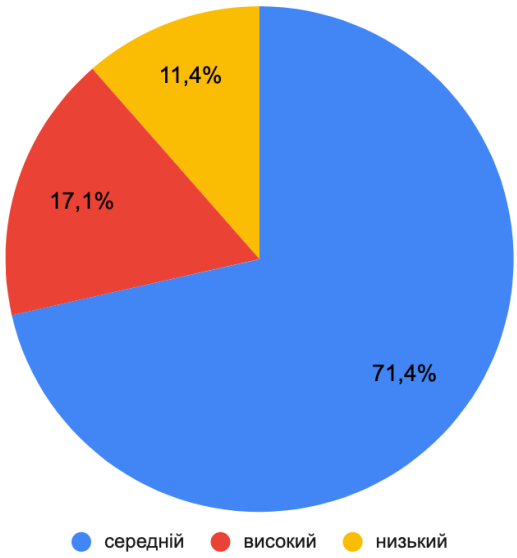


Рис. 2.1 Рівень самоактуалізації у жінок середнього віку за методикою САМОАЛ

У той же час 17,1% опитаних жінок проявляють високий рівень самоактуалізації. Такі особистості мають чітке усвідомлення своїх цілей і прагнень, постійно працюють над своїм розвитком та вірять у свої сили. Вони активно шукають можливості для самовираження та самореалізації у житті. Але також є жінки з низьким рівнем самоактуалізації (11,4%). Такі особистості можуть відчувати певні труднощі у визначенні власних цілей і потреб, реалізації власного потенціалу. Вони можуть бути надмірно залежними від думки оточуючих, часто сумніваються в собі. Слід зауважити, що респондентів, як з дуже високим рівнем, так і з дуже низьким рівнем самоактуалізації не виявлено.

Важливо зауважити, що у різних вікових груп прояв самоактуалізації значно відрізняється (рис. 2.2). Так, жінки віком 20-30 років більше схильні до власного саморозвитку, про що свідчить високий рівень самоактуалізації у 57% представниць цієї вікової категорії. Це може бути результатом активного прагнення до реалізації особистих цілей, кар'єрного зростання та самовдосконалення. Молодший вік зазвичай супроводжується високою енергією, відкритістю до нових можливостей і бажанням змінювати своє

життя на краще. Для інших 43% жінок цієї вікової категорії властиво знаходити баланс між власним розвитком і життєвими обставинами.



Рис. 2.2 Рівень самоактуалізації у жінок різних вікових категорій за методикою САМОАЛ

Вікова група 30-40 років демонструє зниження рівня самоактуалізації. Високий рівень мають лише 9%. Найбільш проявлений є середній рівень у цій віковій категорії опитуваних, що може свідчити про наявність життєвих обмежень або обов'язків, які можуть стримувати реалізацію повного потенціалу. Також присутні 13% жінок з низьким рівнем самоактуалізації, що може бути пов'язано з соціальними чи особистими труднощами. Можемо зробити припущення, що в цьому віці у жінок можуть змінюватися пріоритети. Більше уваги починають вимагати сімейні питання, народження та виховання дітей, стабільність роботи, здоров'я. Це може призвести до того, що саморозвиток відходить на другий план. Також жінки в цьому віці можуть відчувати, що досягли певного рівня в житті і кар'єрі, що призводить до зниження мотивації для подальших змін або розвитку.

У третій групі респондентів (40-50 років) взагалі відсутні високі рівні самоактуалізації, що може свідчити про певне уповільнення процесу самореалізації через зміни в життєвих пріоритетах, зростаючу відповідальність чи вік. Значна частина (83%) має середній рівень, а 16% – низький, що свідчить про існування певних внутрішніх або зовнішніх

обмежень для досягнення високої самоактуалізації. Можна припустити, що замість прагнення до кардинальних змін або самореалізації багато хто в цьому віці зосереджується на підтримці вже досягнутого балансу.

Можна зробити висновок, що з віком спостерігається певна тенденція до зниження високого рівня самоактуалізації.

Аналізуючи результати тесту та враховуючи сімейний стан жінок, можна зробити висновки про певні тенденції у рівні самоактуалізації жінок залежно від їхнього сімейного положення (рис. 2.3).



Рис. 2.3. Рівень самоактуалізації у жінок різного сімейного стану за методикою САМОАЛ

Незаміжні жінки демонструють найвищий рівень самоактуалізації. 40% з них мають високий рівень, що може свідчити про більшу свободу у прийнятті рішень, саморозвитку та реалізації власних потреб. Багато жінок цієї категорії можуть бути більш відкритими до змін і можливостей для самовдосконалення, оскільки вони не мають зобов'язань, які можуть обмежувати їхню свободу та можливості для розвитку.

У заміжніх жінок спостерігається високий відсоток з середнім рівнем самоактуалізації (88%) та значно менший показник з високим рівнем (11%). Це може свідчити про те, що сімейні обов'язки і відповідальність часто обмежують можливості для повної самореалізації. Жінки можуть бути

більше зосереджені на стабільності сімейного життя, кар'єрі або вихованні дітей, що залишає менше часу для розвитку власного потенціалу.

Розлучені жінки демонструють найнижчий рівень самоактуалізації. Більшість жінок цієї групи (66%) мають низький рівень самоактуалізації. Це може бути результатом емоційних та соціальних труднощів, які виникають після розлучення, таких як стрес, відчуття невдачі або труднощі з адаптацією до змін у житті, фінансові труднощі. Розлучення може призвести до зниження впевненості в собі і менших можливостей для саморозвитку, що відображається в низькому рівні самоактуалізації.

Аналіз по окремим шкалам методики показав, що результати, отримані за шкалами «орієнтація в часі», «саморозуміння» та «гнучкість у спілкуванні», є вищими порівняно з іншими, а найнижчий результат спостерігається за шкалою «погляд на природу особистості» (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Аналіз отриманих результатів по шкалам методики САМОАЛ

№ п/п	Шкала	Середній показник	Максимальне значення	Відсоткове значення
1	Орієнтація у часі	6,4	10	**64%**
2	Цінності	8,2	15	54%
3	Погляд на природу особистості	4,3	10	43%
4	Потреба у пізнанні	4,8	10	48%
5	Креативність	6,7	15	45%
6	Автономність	6,7	15	44%
7	Спонтанність	7,8	15	52%
8	Саморозуміння	5,9	10	**59%**
9	Аутосимпатія	8,1	15	54%
10	Контактність	5,2	10	52%
11	Гнучкість у спілкуванні	6,1	10	**61%**

Це дозволяє зробити висновок, що більшість випробуваних живуть теперішнім моментом, що притаманне багатьом людям під час війни. Також більшість випробуваних проявляють здатність до саморозуміння та адаптації до різних стилів спілкування та ефективної взаємодії з людьми в різних ситуаціях. Однак разом з тим спостерігається тенденція до негативних поглядів на природу людини, що може свідчити про можливі проблеми з встановленням щирих і гармонійних міжособистісних стосунків і, ймовірно, наявність певної недовіри до людей.

Виходячи з отриманих результатів дослідження, можна говорити, що в умовах війни жінки змушені орієнтуватися на теперішній момент, оскільки непередбачуваність і зміни в навколишньому середовищі змушують їх зосереджуватися на тому, що відбувається зараз. Саме це підтверджується високими показниками за шкалою «орієнтація у часі».

Тривалі стресові ситуації, такі як війна, спонукають людей до глибшого осмислення себе, своїх цілей, переконань і здатностей. Високий результат за шкалою «саморозуміння» може свідчити про те, що жінки в Україні активно шукають внутрішню рівновагу і розвивають самосвідомість для того, щоб справлятися з викликами, які постають перед ними.

Також на сьогодні є актуальною ситуація, коли людям необхідно взаємодіяти в різних життєвих обставинах – при переїздах, пошуку житла, влаштуванні на роботу тощо. Тож, гнучкість у спілкуванні стає важливою рисою. Жінки, ймовірно, розвивають здатність швидко адаптуватися до нових умов, шукати спільну мову з різними людьми і підтримувати ефективну комунікацію в складних ситуаціях.

Наступний крок – ***аналіз чинників, які впливають на рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни*** таких як: визначення рівня самооцінки; визначення типу мотивації; визначення рівня розвитку рефлексивності.

Досліджуючи *визначення рівня самооцінки у жінок середнього віку*, ми проводили опитування за допомогою методики «Визначення рівня

самооцінки» [59]. У результаті дослідження було встановлено, що переважна частина респондентів (80%) має середній рівень самооцінки, що є ознакою психологічної стабільності та здорового самосприйняття. Такий рівень самооцінки характерний для людей, які мають адекватне сприйняття себе, не схильні до надмірної самокритики або, навпаки, до завищеної оцінки своїх здібностей. Це може бути позитивним фактором, оскільки середній рівень самооцінки сприяє психічному благополуччю та адаптації до життєвих викликів.

У той самий час результати опитування показали, що у 11,4% респондентів спостерігається низька самооцінка (рис. 2.4). Це може свідчити про певні внутрішні проблеми, пов'язані з низькою впевненістю в собі, тривожністю, почуттям неповноцінності або недостатньою самоповагою. Такі люди можуть мати труднощі з досягненням своїх цілей через страх невдачі або постійну самооцінку своїх здібностей на низькому рівні.

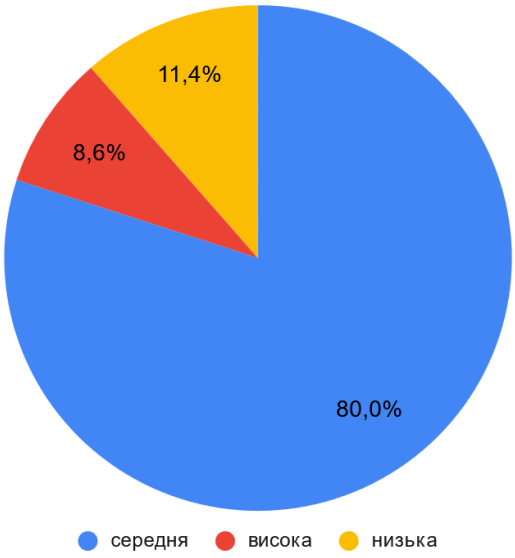


Рис. 2.4. Рівень самооцінки у жінок середнього віку за методикою «Визначення рівня самооцінки»

За результатами методики тільки 8,6% респондентів мають високу самооцінку, що свідчить про невелику кількість людей, які оцінюють свої здібності та досягнення на надзвичайно високому рівні. Висока самооцінка може бути результатом надмірного самовпевненості або успіхів у певних

сферах життя, проте надмірна висока самооцінка інколи може призводити до ілюзії недосяжності чи відсутності критичного погляду на свої слабкі сторони.

Варто відмітити, що рівень самооцінки у жінок різних вікових категорій відрізняється. Так, аналіз отриманих даних свідчить про те, що частина жінок віком 20-30 років (28,6%) мають досить високу впевненість у собі і оцінюють свої можливості позитивно. Вони можуть бути активними, прагматичними, готовими до самореалізації, здатними до амбіційних досягнень. Водночас 71% жінок цього віку мають середній рівень самооцінки, що також свідчить про здорове сприйняття себе та своїх можливостей, без надмірної самовпевненості або невиправданих завищених вимог до себе.

У жінок вікової категорії 30-40 років домінує середній рівень самооцінки (87,5%), що може свідчити про більшу стабільність і реалізацію життєвих цілей. Проте невелика частка (12%) з низьким рівнем самооцінки вказує на наявність труднощів у певних аспектах життя.

Жінки 40-50 років мають суттєву частку з низьким рівнем самооцінки (33%). Це може свідчити про деякі проблеми з самооцінкою, пов’язані з життєвими змінами, такими як старіння, зміни в сімейному або професійному житті, або складнощі в адаптації до нових умов. Але значна частка (66,7%) жінок цієї вікової групи все таки зберігають достатньо стабільне й реалістичне сприйняття себе.

Враховуючи сімейний стан опитаних жінок, можна відмітити, що незаміжні жінки мають найвищий показник високої самооцінки (20%), що може свідчити про незалежність, прагнення до самореалізації та більшу самовпевненість. Заміжні жінки мають вищий показник з низьким рівнем самооцінки (17%), що може бути результатом соціальних чи емоційних труднощів, пов’язаних з виконанням сімейних обов’язків та ролі в стосунках. Жінки, які розлучені, зберігають стабільний середній рівень самооцінки, що може бути показником рівноваги в їхньому сприйнятті себе, незважаючи на

труднощі, які пов’язані з розлученням. Але домінуючим у всіх вікових групах є середній рівень самооцінки.

Досліджуючи *визначення типу мотивації у жінок середнього віку*, ми проводили опитування за допомогою методики «Діагностика мотивації успіху та боязні невдач» [29]. За результатами проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації у жінок середнього віку можна побачити, що мотивація до успіху є переважаючою (47,1%), що свідчить про наявність високої внутрішньої мотивації, прагнення до самореалізації та досягнення поставлених цілей (рис. 2.5). Цей результат вказує на зрілу, стабільну мотиваційну структуру, яка є характерною для жінок середнього віку, які можуть мати значний життєвий досвід та внутрішні ресурси для реалізації своїх амбіцій.

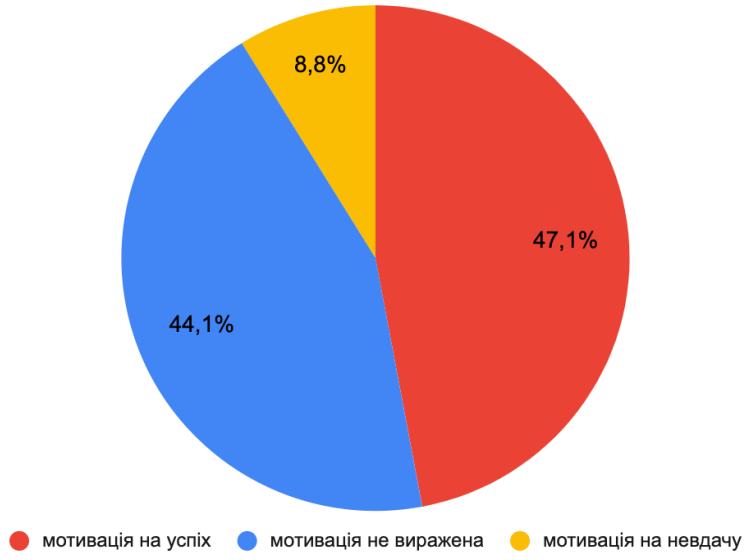


Рис. 2.5. Типи мотивації у жінок середнього віку за методикою «Діагностика мотивації успіху та боязні невдач»

Страхом невдачі мотивується найменша кількість респондентів (8,8%), що говорить про знижений рівень внутрішньої впевненості та схильності до емоційних реакцій на можливі поразки. Всі інші (44,1%) мають не виражену мотивацію, що поєднує в собі як прагнення до досягнення успіху, так і

певний рівень страху перед невдачею. Варто зауважити, що серед 44,1% є 5 респондентів, які більше схильні до мотивації уникнення невдачі і ще 5 – схильні до прагнення досягти успіху.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що жінки середнього віку мають різноманітні, але, в основному, здорові мотиваційні стратегії. Вони прагнуть досягти успіху, однак певний рівень обережності та критичності також присутній у їх поведінці. Це може бути результатом накопиченого досвіду та життєвих уроків, які формують реалістичний підхід до життєвих цілей і досягнень.

За результатами цього дослідження видно, що жінки віком 20-30 років мають високий рівень мотивації на успіх (85,7%), що вказує на значну амбіційність, позитивне ставлення до досягнення своїх цілей та бажання розвиватися на противагу іншим (14,3%), що мають не виражений тип мотивації. У вікової групи 30-40 років відмічено зниження частки мотивації на успіх до 45,5% та збільшення частки невираженої мотивації до 54,5. Це може бути пов’язано з переоцінкою життєвих пріоритетів в цьому віці, а також з можливими труднощами у досягненні особистих і професійних цілей. Щодо групи жінок віком 40-50 років, то в них мотивація на успіх відсутня, натомість мотивації на невдачу та невиражений тип мотивації розділились порівну (50% та 50%). Це може свідчити про невпевненість у своїх силах та бажанні певної стабільності у справах.

Враховуючи сімейний стан опитуваних жінок, можна відмітити, що заміжні жінки мають тенденцію до мотивацію на успіх (47,8%) або мотивація виражена не явно (39,1%). Також високі показники мотивації на успіх (66,7%) мають незаміжні жінки. Можна припустити, що ці жінки мають орієнтацію на досягнення цілей, професійний розвиток і самореалізацію, можливо, через відсутність певних зобов’язань або через більшу концентрацію на особистих досягненнях. Самий високий показник не вираженого типу мотивації мають розлучені жінки (83,3%).

Досліджуючи *визначення рівня розвитку рефлексивності у жінок середнього віку*, ми проводили опитування за допомогою «Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності» [28].

В ході дослідження було встановлено, що більшість жінок середнього віку (54,3%) мають середній рівень рефлексивності. Це свідчить про те, що вони мають певне усвідомлення своїх внутрішніх характеристик, але це усвідомлення є поверхневим і недостатньо критичним. Можливо, це певною мірою пов'язано з регулярним стресом і необхідністю адаптуватись до нових умов життя. Третина жінок (31,4%) має низький рівень рефлексивності, що може бути результатом впливу тривоги та втрати стабільності в сьогоденних реаліях, тому втрачається здатність до самоаналізу і глибокого розуміння власних мотивів та поведінки. Також втрачається здатність розуміти та аналізувати позицію, поведінку та мотиви інших людей. Лише невелика частина жінок (14,3%) має високий рівень рефлексивності. Високий рівень рефлексії вимагає емоційної стабільності і часу для самоаналізу, що в умовах війни є важким або неможливим для більшості людей, оскільки їх пріоритетами стають безпека, підтримка родини та адаптація до зміни обставин (рис. 2.6).

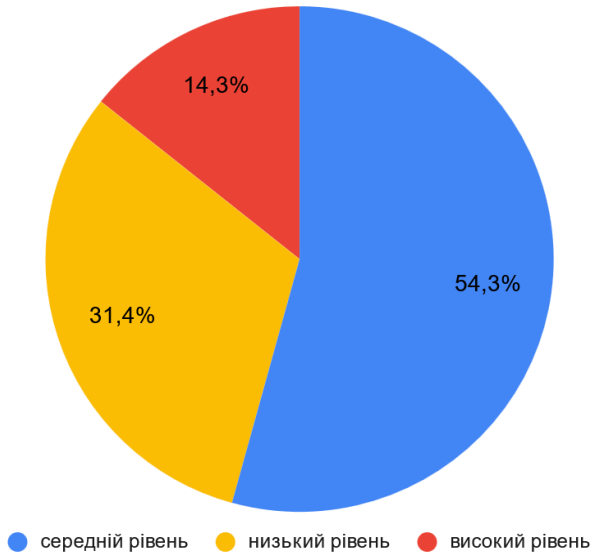


Рис. 2.6. Рівень розвитку рефлексивності у жінок середнього віку за методикою діагностики рівня розвитку рефлексивності

З огляду на віковий розподіл респондентів, можна сказати, що жінки віком 20-30 років більшою мірою (71,4%) проявляють середній рівень рефлективності, можливо через відсутність достатнього життєвого досвіду та достатню емоційну нестабільність. Також середній рівень розвитку рефлективності є домінуючим у жінок 30-40 років (51,6%), а також більше третини жінок (36,4%) показали низький рівень рефлексії. Стосовно старшої вікової групи, то жінки 40-50 років проявляють більш високе усвідомлення своїх потреб і мотивів (50% респондентів мають високий рівень рефлексивності) та майже третина (33,3%) опитуваних має середній рівень прояву рефлексивності. Отримані результати показують, що на розвиток рефлексивності може впливати життєвий досвід та емоційна стабільність. Водночас, зовнішні фактори, такі як війна, можуть мати значний вплив на цей процес і, відповідно, на результати діагностики.

Щодо сімейного стану, то заміжні жінки мають середній (87%) та високий рівень (13%) рефлексивності. Ймовірно це пов'язано з необхідністю у відносинах розуміти не лише свої потреби, але й партнера та дітей. У не заміжніх також домінує низький рівень рефлексивності (75%) на противагу високому (10%). Незаміжні жінки можуть мати більше часу та емоційних ресурсів для самоаналізу, але відсутність підтримки партнера та розрахунок на свої власні сили у вирішенні повсякденних питань, може призводити до емоційної перевантаженості та стресу, що обмежує здатність до глибокого самоаналізу. Вони можуть бути змушені швидше реагувати на зовнішні обставини, а не замислюватися над своїми внутрішніми переживаннями та мотиваціями. Розлучені жінки в більшій мірі проявляють низький (27%) та середній (55%) рівні розвитку рефлексивності.

З метою встановлення зв'язку між рівнем самоактуалізації та чинниками, які впливають на її прояв у жінок середнього віку під час війни ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. При проведенні розрахунків було використано позначення «змінна А» для рівня самоактуалізації та «змінна В» для рівня прояву чинників. З етапами

виконання розрахунків (ранжування та кореляція) можна ознайомитися в додатках (див. Додаток А, Б, В). За результатами дослідження встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоактуалізації особистості та таким чинником, як тип мотиваційної стратегії. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем самоактуалізації та самооцінки і рефлексивності (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати визначення статистично значущого зв'язку між рівнем прояву самоактуалізації та чинниками, які впливають на неї у жінок середнього віку в умовах війни

	Чинники, які впливають на рівень самоактуалізації		
	Самооцінка	*Мотивація*	*Рефлексивність*
Рівень самоактуалізації	**r_s = -0,4**	**r_s = 0,46**	**r_s = 0,37**

r_s - емпіричне значення

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	**p**	
	0,05	**0,01**
35	0,33	0,43

Отриманий результат може бути пояснений кількома психологічними та соціальними факторами, характерними для жінок середнього віку в умовах війни.

У період війни люди часто опиняються перед вибором, як реагувати на кризу: мобілізувати ресурси для досягнення успіху чи діяти з обережністю. Мотивація на успіх спонукає до активності, пошуку швидких і ефективних рішень, адаптації, що сприяє самоактуалізації навіть в умовах стресу. У свою

чергу, страх невдачі може призводити до обмеження дій, зниження ініціативності, що негативно впливає на можливість розкрити свій потенціал. Це пояснює сильний зв'язок між типом мотиваційної стратегії та самоактуалізацією.

Війна створює надзвичайно високий рівень стресу та невизначеності, які можуть змінювати сприйняття власних можливостей. Самооцінка, яка в стабільних умовах є важливим фактором розвитку особистості, в умовах війни може стати менш значущою. Люди можуть тимчасово ігнорувати власні уявлення про себе, зосереджуючись на виживанні чи негайних завданнях.

Також рефлексивність, яка пов'язана з аналізом власних дій і досвіду, у кризових умовах може втрачати свою практичну цінність або навіть ускладнювати дії через надмірне самокопання, яке не сприяє ефективній адаптації.

Отже, значимість мотиваційної стратегії як чинника самоактуалізації обумовлена тим, що саме цей аспект визначає, як жінка адаптується до зовнішніх викликів. У той же час самооцінка і рефлексивність, хоча і важливі в стабільних умовах, у кризових ситуаціях можуть втратити свій безпосередній вплив через необхідність швидкої адаптації до стресових обставин.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни

Процес самоактуалізації може відбуватися як спонтанно, так і бути певною мірою контрольованим. Спонтанний розвиток відбувається в процесі життєтворчості особистості, її особистісного зростання, професійного самовизначення та набуття життєвого досвіду. Водночас про керованість цього процесу можна говорити, коли індивід усвідомлює його і ставить перед собою мету самовдосконалення, розвитку певних якостей і аспектів своєї особистості. У цьому процесі можна виділити два основні напрямки: перший

— це розвиток нових рис (включаючи реалізацію ще не проявлених здібностей), а другий — корекція вже сформованих психологічних особливостей чи звичок. Отже, керована самоактуалізація є творчим процесом самоперетворення, в якому особистість прагне створити себе відповідно до своїх ідеалів. Важливо зазначити, що цей процес не відбувається лише в межах внутрішнього світу, а через її активну життєву діяльність і взаємодію з іншими людьми. Керована самоактуалізація вимагає від особистості наполегливості та постановки реалістичних цілей. Важливим є також усвідомлення цінностей, які мотивують до змін, а також факторів, що сприяють або заважають самовдосконаленню.

Метою керованої самоактуалізації жінок середнього віку є теоретичне і практичне оволодіння психологічними знаннями, методами і методиками, які дозволяють не лише глибше зрозуміти себе та свої потреби, але й ефективно впливати на власний розвиток і життєвий шлях. Це включає здатність усвідомлювати і змінювати свої психологічні особливості, такі як самооцінка, емоційна стабільність, мотивація, а також формувати нові звички і стратегії поведінки, що відповідають їхнім життєвим цілям. Керована самоактуалізація також сприяє розвитку емоційної гнучкості та здатності адаптуватися до нових умов життя, що є особливо важливим у період середнього віку, коли часто відбуваються значні зміни у родині, кар'єрі та особистих пріоритетах.

Однак на шляху до самоактуалізації часто виникають певні бар’єри, які можуть гальмувати цей процес — це страхи, сумніви, низька самооцінка або труднощі у прийнятті себе та своїх потреб. Тому для розвитку навичок, які допоможуть подолати всі складнощі, зміцнити особистісну впевненість та погляди на своє життя, тренінг стає особливо корисним. Через активну роботу над собою учасники зможуть краще зрозуміти свої потенціали і ресурси, а також набути конкретних інструментів для ефективного подолання труднощів на шляху до особистісного зростання.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ

на тему

«Сприяння розвитку самоактуалізації у дорослих»

Мета: розвинути навички, які сприятимуть подоланню бар'єрів та розвитку особистісної впевненості на шляху до самоактуалізації.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати зміст поняття «самоактуалізація».

2. Допомогти учасникам виявити внутрішні бар'єри та обмеження, які заважають особистому росту та самореалізації.

3. Оцінити власну стратегію досягнення цілей.

4. Сформувати позитивне ставлення до себе, допомогти учасникам усвідомити свої сильні сторони та ресурси для подальшого розвитку.

5. Допомогти учасникам усвідомити власну відповідальність за життєвий шлях, свої вчинки та рішення.

Очікувані результати: усі учасники/учасниці

1. знатимуть: зміст поняття «самоактуалізація» та її роль в житті людини.

2. виявлять: свої власні внутрішні бар'єри, а також ресурси та можливості для їх подолання; свої стратегії досягнення цілей.

3. сформують: позитивне ставлення до себе та адекватну оцінку своїх можливостей.

4. усвідомлять: свою відповідальність за свої вчинки та рішення, важливість активного впливу на свою долю та здатність змінювати своє життя через прийняття відповідальності.

Обладнання: фліпчарт, маркери, ручки, стікери, ватман А1.

Орієнтовний час проведення: 3 години.

ЗМІСТ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ

1. Вступна частина

1. Знайомство с тренером (5 хвилин).

Мета: представити тренера групі, створення довірливої атмосфери, встановлення авторитету тренера.

2. Вправа-привітання «Комплімент із плюсом» (15 хвилин).

Мета: згуртування, створення атмосфери групової довіри і прийняття.

Хід проведення: пропонується привітатися один з одним, адресуючи комусь з присутніх колег комплімент. Людина, яка отримала комплімент, відповідає «Дякую, я знаю, що я така…» і додає від себе ще якості своєї особистості, якими вона наділені «а ще я…» [64].

Рефлексія.

3. Вправа «Пісочний годинник» (10 хвилин).

Мета: допомогти учасникам визначити власні очікування від тренінгу.

Хід проведення: необхідно намалювати на великому аркуші паперу пісочний годинник. Очікування учасників, записані на стікерах, розмістити у верхній частині годинника. По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника [26].

Рефлексія.

4. Вправа «Контракт» (15 хвилин).

Мета: напрацювання правил групової роботи

Хід проведення: встановлення правил, яких дотримуються учасники заняття. Активне обговорення групи принципів тренінгової роботи, які запропоновані на інформаційних листах. Обговорення регламенту роботи.

Можливий формат правил:

1. Звертатись на «Ти» та за ім’ям.

2. Добровільність.

3. Рівність.

4. Активність.

3. Спілкування за принципом «Тут та тепер».

4. Я-висловлювання.

5. Поважати та не перебивати.

6. Безоціночні судження.

7. Правило «стоп».

8. Правило конфіденційності.

*Інструкція для тренера:*правила групової роботи виробляються учасниками в обговоренні. Правила приймаються всіма учасниками, записуються на великому аркуші паперу або ватмані. Коли потік ідей виснажується і всі думки виписані на аркуші фліпчарту, необхідно запитати кожного члена групи, чи задоволений він контрактом, що є зведенням основних правил роботи. Якщо всі згодні дотримуватися цих правил, слід прикріпити їх перелік на стіну, на видне місце, щоб можна було в разі потреби посилатися на них. Як тільки цей список затверджується, жоден з пунктів уже не може бути видалений з нього без згоди на це всіх учасників тренінгу. На знак згоди вести себе відповідно до правил кожен учасник ставить на аркуші свій підпис [64].

Рефлексія.

2. Основна частина

1. Вправа «Портрет людини, що самоактуалізується» (15 хвилин).

Мета: створення спільно з учасниками образу людини, що саморозвивається і поступове його уточнення та збагачення під час наступних занять; ідентифікація поняття «самоактуалізація»; усвідомлення впливу самоактуалізації на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власної компетентності у тренінговій діяльності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

Хід виконання:

1. Вступ: тренер пояснює учасникам, що таке «самоактуалізація». Пояснюється важливість самоактуалізації в розрізі особистісного розвитку та життєвого успіху, важливість впливу самоактуалізації на життя людини.

2. Мозковий штурм: кожен учасник має уявити образ людини, яка саморозвивається. (Як ця людина виглядає? Які її риси характеру? Які її цілі та переконання? Як вона взаємодіє з іншими людьми?)

3. Створення портрету: учасники працюють спільно, щоб створити колективний портрет людини, яка самоактуалізується. На великому аркуші паперу малюється людська фігура. Потрібно записати ключові риси цієї особистості: як вона поводиться, які має цінності, що для неї важливо, як вона спілкується з іншими. Учасники можуть писати ці риси навколо обрисів фігури, або написати на стікерах та наклеїти навколо портрета.

4. Обговорення: коли портрет буде завершено, тренер проводить обговорення: які риси виділили учасники, чому вони їх обрали, як ці риси відображають процес самоактуалізації.

Тренер може задавати питання, наприклад:

Які з цих рис є найбільш важливими для вашого особистого розвитку?

Як ви можете застосувати ці якості у своєму житті та роботі?

Як самоактуалізація впливає на ваші рішення та взаємодію з іншими людьми?

Рефлексія.

2. Вправа «Бар'єри самореалізації» (15 хвилин).

Мета: сформувати довіру до членів групи, дати можливість для самоаналізу, забезпечити ліпше розуміння мотивів своєї поведінки.

Хід виконання: розділити аркуш по вертикалі на дві половини. Написати в одній колонці, щоб ви хотіли змінити в собі, у другій – що цьому заважає. Працюючи у групі, обговорити результати та записати перелік причин, чому потрібні зміни, саморозвиток? Працюючи у групі, скласти узагальнений перелік бар'єрів на шляху саморозвитку, самореалізації [23].

Рефлексія.

3. Вправа «Страхи у бажання» (20 хвилин).

Мета: навчити вмінню трансформації негативної енергії власних страхів у позитивну енергетику бажань.

Хід виконання: необхідно взяти аркуш паперу та розділити його на дві вертикальні колонки. У лівій колонці зробити надпис «мої страхи» та записати туди все, що ви можете почати зі слів «я боюсь….», «мене непокоїть….», «мене турбує….», «мене хвилює….». Необхідно протягом 5 хвилин записати все, що спадає вам на думку, цей перелік є особисто для вас, інші учасники не дізнаються про його зміст.

У правому стовпці зробіть напис «мої бажання». Кожен страх приховує певне підсвідоме бажання, яке людина вважає нездійсненим, саме тому і відчуває його у вигляді страху.

Наприклад, людина боїться захворіти, отже, вона бажає бути здоровою, але побоюється, що це у неї не вийде, саме тому і відчуває відповідний страх. Переформулюйте власні страхи у бажання, які за ними ховаються, та запишіть те, що у вас вийде у правому стовпчику на ваших аркушах.

А тепер подивіться, будь ласка, на перелік ваших бажань та уявіть, що минув місяць і зараз ви знову дивитесь на цей перелік. Подумайте, які з цих бажань ще й зараз є для вас актуальними та важливими. Підкресліть їх. Подумайте, від кого залежить їх здійснення – від вас (поставте біля них літеру «Я»), від інших людей – літера «Л», від долі – літера «Д». У певних випадках ви можете поставити декілька літер біля того, що ви написали.

А тепер, будь ласка, відірвіть ліву частину вашого аркушу – вона вам більше не потрібна, розірвіть її на маленькі шматочки та викиньте.

У вас залишились лише ваші бажання. Це ваш план дій. Подивіться на нього – скільки бажань залежить від вас, скільки від інших людей, скільки від долі. Ви бачите, що бажань, які зовсім не залежать від вас, не так же й багато і вони можуть перетворитись на цілі, яких ви здатні досягти.

А тепер розкажіть про ваші бажання, що залишились для вас актуальними та від кого залежить їх здійснення.

Коментар: наші страхи, побоювання, переживання є часто відображенням бажань, у здійснення яких ми не віримо, саме тому вони і перетворюються на негатив та стають страхами, які витрачають наш

енергетичний потенціал, замість того, щоб спрямовувати його на здійснення власних бажань та мрій. Але потрібно лише замислитись над цим, як наші побоювання можуть стати бажаннями, які реально можна реалізувати у нашому житті й наше життя зміниться, в ньому буде більше здійснених мрій та приємних відчуттів, треба лише зробити крок до цього [23].

Рефлексія.

4. Вправа «Успіх або програш» (25 хвилин).

Мета: усвідомити власну стратегію досягнення успіху та ставлення до ризику.

Хід виконання: ця вправа виконується кожним учасником окремо, але кожен має змогу спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати, як кожен виконуватиме цю вправу.

Тренер звертається до того учасника, який першим вийшов виконувати вправу: отже, оберіть у цій кімнаті певне місце, і поставте туди будь-який предмет, який символізував би для вас одну з ваших цілей (обирається будь-який предмет, який учасник розташовує у кімнаті на підлозі). А тепер ваше завдання (тренер відводить учасника у протилежний кінець кімнати) – дістатися до вашої «цілі» із зав'язаними очима (тренер зав'язує учаснику очі хустинкою та стежить за тим, щоб він не міг бачити). Якщо ви пройдете далі – вважатиметься, що ви програли, якщо не дійдете до неї – ви не отримаєте жодного балу – ані позитивного, ані негативного, і якщо ви зупинитесь біля неї (близько 5 см) – ви вважатиметесь переможцем.

Кожен з учасників виконує вправу, інші члени групи спостерігають за тим, що відбувається.

Далі тренер заохочує учасників до обговорення того, як кожен із членів групи виконував цю вправу. Коментар: ця вправа надала змогу проаналізувати, яка стратегія досягнення є домінантною для кожного з вас.

Якщо людина зупиняється на доволі великій відстані від «мети» – найімовірніше вона віддає перевагу уникненню невдачі, а не досягненню успіху. Головним для неї є не стати успішною людиною, а не зробити

помилки. Та людина, яка програє, проходячи далі, зорієнтована на успіх і в своєму прагненні до успіху часто ризикує, сподіваючись виграти. Головне для неї виграти, а не залишитись з усвідомленням правильності власних дій та відсутності помилок. Водночас вона усвідомлює можливість програшу та свідомо ризикує, сподіваючись виграти. Головним для неї є виграш, а для цього можна й ризикнути.

Кожен із вас зараз мав унікальну можливість простежити, яку стратегію він підсвідомо обирає, та визначити аналогічні стереотипи поведінки у власному житті, а саме: чому він віддає перевагу бажанню перемогти або необхідності бути обережним і поміркованим та намагатись уникати ризикованих дій і можливих помилок. Пам'ятайте, усвідомлення є першим кроком до змін, далі треба діяти, а здатність ризикувати часто є безперечною умовою вашого успіху. Отже, не треба боятися ризикувати [23].

Рефлексія.

5. Притча «Минуле, сьогодення і майбутнє» (5 хвилин).

Три мудреці сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини – минуле, сьогодення або майбутнє. Один з них сказав:

- Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

- З цим неможливо погодитися, - сказав інший, - людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмію зараз, – я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, кого я знав раніше.

- Ви зовсім випустили з уваги, - втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, діємо ви тільки в сьогоденні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неспішною бесідою [7].

Рефлексія.

6. Вправа «Про себе» (10 хвилин).

Мета: визначити власні ресурси і концентрувати на них увагу учасників тренінгу, розвинути позитивну «я - концепцію».

Хід виконання: Пропонується чесно і відверто закінчити речення:

– Я горджуся собою, коли я...;

– Я симпатична людина, тому що...;

– У мене є такі дві чудові якості ...;

– Одна з найкращих речей, які я зробив(а) у своєму житті...;

– Я на цьому світі така(ий) єдина(й) тому, що .;

– У моєму житті був найкращий вчинок, коли я ....;

Обговорення. Чи важко було відповідати на ці питання та чому саме? [66]

7. Вправа «Я в променях сонця» (10 хвилин).

Мета: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонізації та довіри до самого себе.

*Хід виконання:*Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім’я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка». При обговоренні вправи учасникам групи необхідно відповісти на запитання: «Чому виконувалась дана вправа?», «Що дало виконання цієї вправи?». Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою для саморозвитку особистості [1].

Рефлексія.

8. Вправа «Якщо..., то...» (15 хвилин).

Мета: сприяти мобілізації творчої фантазії учасників в ході вирішення задач; сформувати в членах тренінгової групи почуття спрямованості на успіх; потренувати вміння використовувати досвід для вирішення актуальних завдань

*Хід виконання:*учасникам пропонується придумати і записати на аркуші паперу логічне продовження ситуації «Якщо .., то ...».

Ось кілька ситуацій, що стосуються теми самоактуалізації, саморозвитку та самореалізації особистості:

«Якщо я відчуваю, що мені не вистачає енергії для досягнення мети, то …».

«Якщо я стикаюся з невдачею в досягненні своїх цілей, то я …».

«Якщо я відчуваю, що мій розвиток застопорився, то ...».

«Якщо я не можу знайти натхнення для роботи, то ...».

«Якщо я відчуваю сумнів щодо своїх можливостей, то ...».

«Якщо я стикаюся з критикою, то ...».

«Якщо я хочу досягти своїх цілей, то ...».

«Якщо я відчуваю емоційне вигорання, то ...».

«Якщо я хочу реалізувати свій творчий потенціал, то ...».

«Якщо я відчуваю, що моя мета здається занадто складною, ...».

«Якщо я втрачаю мотивацію, то ...».

Тому просимо учасників тренінгу зосередитися на їхньому досвіді і записати відповіді. Обов’язково, щоб кожен пункт грунтувався не на якихось глобальних уявленнях, а на власному, хай навіть дуже суб’єктивному, досвіді.

Обговорення. Пропонуємо кожному учаснику висловити свою думку і записуємо на дошці/фліп-чарті особливо яскраві, цікаві, неординарні варіанти вирішення ситуації. Обговорення в групі [66].

Рефлексія.

9. Мотиваційна карта «Як це змінить моє життя?» (15 хвилин).

Мета: сприяти розвитку внутрішньої мотивації, збільшенню впевненості в собі та покращенню здатності досягати поставлених цілей.

Хід виконання: Попросити учасників взяти аркуш паперу і створити мотиваційну карту. Під час цього етапу вони повинні за допомогою малюнків, схем чи простих записів уявити, як досягнення самореалізації змінить їхнє життя. Це може бути:

«Як ви будете почуватися, коли досягнете цієї мети?»

«Які можливості відкриються перед вами після досягнення?»

«Як це вплине на вашу впевненість, особисте життя, кар'єру, фінанси?»

Попросіть учасників прописати 3–5 конкретних змін або переваг, які вони очікують від досягнення особистісної самоактуалізації. Заохочуйте їх бути детальними та конкретними.

10. Вправа «Беру відповідальність на себе» (15 хвилин).

Мета: допомогти учасникам тренінгу усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним з них.

Хід виконання:

Ведучий: «Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю тільки тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, за свої вчинки, слова, дії, за своє ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і за своє життя. Учений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років».

Необхідно проаналізувати, за що ми відповідаємо у своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на питання, за що ви відповідаєте у своєму житті? Особисто ви? Записуйте усе, що згадаєте.

Спробуйте розподілити відповіді у двох колонках: «Відповідаю повною мірою» та «Відповідаю недостатньою мірою».

Складіть також список, за що ви у своєму житті не берете на себе відповідальність, але усвідомлюєте необхідність у цьому.

В цій вправі йдеться тільки про відповідальність за себе, за свою долю і своє життя.

Обговорення. Які труднощі були при виконанні вправи? Яка причина того, що ви за дещо відповідаєте недостатньо? Як ви оцінюєте свою відповідальність порівняно з іншими учасниками тренінгу? Як бути зі списком того, за що ви не відповідаєте у своєму житті, хоча усвідомлюєте необхідність у цьому? Які зміни відбулися у вас після виконання вправи? [66]

3. Заключна частина

1. Вправа «Пісочний годинник» (10 хвилин).

Мета: проаналізувати, чи справдилися очікування від тренінгу.

Хід проведення: необхідно повернутись до намальованого пісочного годинника зі стікерами. Учасники мають можливість подивитися на свої початкові очікування та відзначити, що змінилося.

Які з цих очікувань були реалізовані в процесі тренінгу?

Чи з'явились нові усвідомлення, переконання або стратегії, які учасники можуть застосувати в процесі самоактуалізації?

Чи відчувають вони більшу впевненість у своїх силах, чи готові зробити кроки до досягнення своїх цілей?

Запропонувати учасникам проаналізувати свої очікування та перенести їх у нижню частину годинника. За бажанням додати стікери з отриманим досвідом [26].

Рефлексія.

2. Вправа «Подяка собі» (10 хвилин).

Мета: Підвищення самооцінки, емоційне визнання власних досягнень та зусиль.

Хід проведення: тренер просить учасників подумати про свої досягнення під час тренінгу, навіть якщо вони здаються маленькими. Кожен учасник пише на аркуші паперу: «Я дякую собі за…» (за те, що відкрив для себе нові підходи, за сміливість ділитися своїми переживаннями, за готовність працювати над собою).

Після цього учасники групи мають можливість поділитися своїми думками та подякувати один одному за підтримку та участь у процесі.

Рефлексія. Після завершення вправи можна відповісти на наступні питання: Які емоції ви відчували під час написання подяки собі? Як важливо визнати свої досягнення навіть на малих етапах розвитку?

3. Підбиття підсумків «Ліцензія на самоактуалізацію» (10 хвилин).

Мета: підтримати учасників у визнанні свого потенціалу і готовності до особистісного розвитку.

Хід проведення: тренер звертається до учасників із пропозицією написати на виданих їм аркушах ім'я учасника, поставити дату.

ЛІЦЕНЗІЯ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ

_____

прізвище, ім'я, по батькові

має право на самореалізацію і розкриття свого потенціалу.

Пам'ятайте: "Самоактуалізація — це шлях, який залежить лише від вас!"

Лише від вас залежить, чи зможете ви стати тією особистістю, якою хочете бути, і чи досягнете своїх життєвих цілей.

_____

дата

Тренер підкреслює, що кожен учасник має право на самоактуалізацію та розвиток. Однак це також означає відповідальність за власний шлях, за свої вибори та дії. Ліцензія, яку вони отримали, є символом того, що відтепер вони можуть і повинні активно працювати над своїм розвитком.

Рефлексія. Можна запропонувати учасникам коротку рефлексію:

1. Як вони себе почувають, отримавши цю «ліцензію»? Чи відчувають вони більшу відповідальність за своє майбутнє і свої дії? 2. Які емоції викликає у них усвідомлення, що відтепер вони можуть діяти для реалізації свого потенціалу, навіть якщо це початок великого шляху?

ВИСНОВКИ

На основі узагальненого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей розвитку самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни ми дійшли наступних висновків.

У сучасній науковій термінології самоактуалізація розглядається як внутрішня активність особистості, що спрямована на розкриття її потенціалу, усвідомлення цінностей та смислів життя. Це процес, у якому людина активно прагне реалізувати свої можливості та досягти гармонії між внутрішніми прагненнями і зовнішніми обставинами. Самоактуалізація дозволяє особистості стати повноцінним суб'єктом власного життєвого шляху, де кожен вибір і дія орієнтовані на досягнення внутрішнього благополуччя та самопізнання.

На шляху до самоактуалізації людина проходить наступні етапи: усвідомлення своїх внутрішніх можливостей; визначення своїх життєвих цінностей і мети; реалізація потенціалу через творчість і діяльність; пошук балансу і гармонії в житті.

Середній вік є важливим періодом для самоактуалізації, особливо для жінок, які в цей час переживають не лише особистісні, а й соціальні трансформації. Важливість цього вікового етапу зумовлена тим, що на цьому етапі життя людина часто осмислює свої досягнення та встановлює нові цілі. У випадку жінок середнього віку цей період характеризується значним розширенням професійних, особистісних та соціальних горизонтів, а також оцінкою якості реалізації особистих цілей. Поряд з прагненням до кар'єрного зростання та професійної самореалізації, жінки все більше стикаються із суперечностями між соціальними ролями, які їм надає суспільство, та власними прагненнями.

Важливим аспектом самоактуалізації жінок є вплив зовнішніх умов, таких як війна. В умовах воєнного конфлікту жінки змушені адаптуватися до нових ролей і брати на себе функції, що раніше вважались виключно чоловічими. Цей процес супроводжується пошуком нового сенсу життя,

необхідністю проявляти лідерські якості, стійкість до викликів та внутрішню гармонію. Війна стає не лише випробуванням фізичних сил, а й важким тестом для моральної та емоційної стійкості, допомагаючи жінкам розкрити свої нові потенціали та адаптуватися до складних обставин. Таким чином, шлях самоактуалізації для сучасної жінки є складним і багатогранним.

Важливу роль у процесі самоактуалізації особистості відіграють як зовнішні, так і внутрішні ресурси. Під зовнішніми ресурсами розуміються матеріальні цінності, соціальні статуси та зв'язки, що надають підтримку з боку суспільства і допомагають людині ззовні. До таких ресурсів відносяться: соціальна підтримка, сім'я, друзі, соціальний статус, матеріальні ресурси (робота, фінанси), інформаційні та технологічні ресурси, а також людські ресурси.

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.

Для визначення рівня прояву самоактуалізації було використано опитувальник САМОАЛ «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» [6]. Для визначення чинників, які впливають на рівень прояву самоактуалізації у жінок середнього віку в умовах війни були підібрані психодіагностичні методики, а саме: для визначення рівня самооцінки особистості була використана «Методика визначення самооцінки» [59]; для визначення типу мотивації була використана методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» [29]; для виявлення рівня рефлективності особистості була використана «Методика визначення рівня розвитку рефлексивності» [28].

Емпіричне дослідження проводилося в 2024 році online через соціальні мережі Facebook та Instagram. У дослідженні приймало участь 35 жінок.

Аналіз результатів показав, що більшості опитаних жінок (71,4 %) притаманний середній рівень самоактуалізації. Такі жінки прагнуть до самовдосконалення, але інколи відчувають внутрішні суперечності або неповне задоволення своїми досягненнями, що може створювати певні труднощі на шляху до особистого саморозвитку. У той же час 17,1% опитаних жінок проявляють високий рівень самоактуалізації. Такі особистості мають чітке усвідомлення своїх цілей і прагнень, постійно працюють над своїм розвитком та вірять у свої сили. Вони активно шукають можливості для самовираження та самореалізації у житті. Зазначимо, що А. Маслоу, базуючись на результатах своїх досліджень, стверджував, що тільки менше 1% людей досягають самоактуалізації. Але також є жінки з низьким рівнем самоактуалізації (11,4%). Такі люди можуть відчувати певні труднощі у визначенні власних цілей і потреб, реалізації власного потенціалу. Вони можуть бути надмірно залежними від думки оточуючих, часто сумніваються в собі. Слід зауважити, що респондентів, як з дуже високим рівнем, так і з дуже низьким рівнем самоактуалізації не виявлено.

Важливо зауважити, що у різних вікових груп прояв самоактуалізації значно відрізняється. Молодші жінки (20-30 років) мають вищий рівень самоактуалізації, що, ймовірно, пов’язано з активним прагненням до кар’єрного зростання та самореалізації. У старших вікових групах (30-50 років) спостерігається тенденція до зниження рівня самоактуалізації, що може бути обумовлено зміною пріоритетів, сімейними обов’язками та зростаючою відповідальністю.

Також виявлено, що жінки з різними сімейними станами демонструють різні рівні самоактуалізації. Незаміжні жінки мають високий рівень самоактуалізації, що пояснюється більшою свободою у прийнятті рішень та самореалізації. Водночас заміжні та розлучені жінки демонструють середній та низький рівень самоактуалізації, що може бути пов’язано з обмеженнями, які накладають сімейні обов’язки та емоційні труднощі.

У результаті дослідження було встановлено, що переважна частина респондентів (80%) має середній рівень самооцінки, що є ознакою психологічної стабільності та здорового самосприйняття. Такий рівень самооцінки характерний для людей, які мають адекватне сприйняття себе, не схильні до надмірної самокритики або, навпаки, до завищеної оцінки своїх здібностей.

Серед опитаних респондентів мотивація до успіху є переважаючою (47,1%), що свідчить про наявність високої внутрішньої мотивації, прагнення до самореалізації та досягнення поставлених цілей. Цей результат вказує на зрілу, стабільну мотиваційну структуру, яка є характерною для жінок середнього віку,

Також встановлено, що більшість жінок середнього віку (54,3%) мають середній рівень рефлексивності. Це свідчить про те, що вони мають певне усвідомлення своїх внутрішніх характеристик, але це усвідомлення є поверхневим і недостатньо критичним.

Встановлено статистично значущий зв’язок між рівнем самоактуалізації особистості та таким чинником, як тип мотиваційної стратегії. У свою чергу, слід зазначити, що не було виявлено статистично значущого зв’язку між рівнем самоактуалізації та самооцінки і рефлексивності.

З метою розвитку самоактуалізації нами було розроблене тренінгове заняття «Сприяння розвитку самоактуалізації у дорослих», яке допомагає учасникам виявити внутрішні бар’єри та обмеження, що заважають особистому росту та самореалізації. У ході тренінгу учасники мають змогу оцінити свою стратегію досягнення цілей, сформувати позитивне ставлення до себе, а також усвідомити свої сильні сторони та ресурси для подальшого розвитку. Крім того, заняття сприяє усвідомленню власної відповідальності за життєвий шлях, прийняття рішень і дій, що впливають на їхнє майбутнє.

Перспективи дослідження самоактуалізації жінок середнього віку в умовах війни виглядають багатогранними і відкривають нові можливості для

розуміння цього процесу в специфічних соціокультурних контекстах. Аналізуючи фактори, що впливають на самоактуалізацію, можна визначити кілька важливих аспектів, які не були достатньо розглянуті в представленій роботі. Наприклад, соціальна підтримка, яку людина отримує від близьких, друзів чи партнерів, яка є основою для розвитку впевненості в собі та внутрішньої гармонії, що є важливими складовими процесу самоактуалізації; економічний фактор, оскільки фінансове благополуччя та стабільність надають людині можливість більше зосередитись на своїх внутрішніх потребах, а не на базових життєвих турботах; освітній рівень та доступ до інформації, оскільки це значно підвищує ймовірність розвитку творчого потенціалу та здатності до самовираження тощо.

З огляду на ці аспекти, перспективи дослідження самоактуалізації можуть бути значно розширені. Вивчення впливу соціальних мереж, культурних і економічних факторів, а також аналіз взаємозв’язку між психологічним здоров’ям та рівнем самоактуалізації дозволить створити більш детальну картину того, як різні елементи оточення і внутрішні ресурси взаємодіють для підтримки або перешкоджання цього процесу. Також важливим напрямом є дослідження нових форм самоактуалізації в умовах технологічних змін, зокрема через аналіз впливу онлайн-платформ на розвиток індивідуальних здібностей і можливостей для самовираження. Подальші дослідження можуть також сприяти створенню тренінгових та навчальних програм і підходів, які допоможуть людині розвивати свій потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонів М. Тренінг «Розвиток самооцінки». URL: https://care-in-action.org/en/news/rozvytok-samootsinky (дата звернення: 10.01.2025).

2. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7947/1/10.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

3. Білоус Р. М., Панченко В. В. Вплив ціннісних орієнтацій на самоактуалізацію підлітків. URL: http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v32/40.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

4. Бойко О. Т., Горун Г. Р. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/download/275005/271071&ved=2ahUKEwiJ9Jn2mNiGAxWFhf0HHXoJAw8QFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw0QtJtsK8FMS45z-cpbb3cg (дата звернення: 10.01.2025).

5. Васильєва Г. В., Котова І. О. Етапи і форми саморозвитку особистості. DOI: https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.11

6. Визначення рівня самоактуалізації особистості: веб-сайт. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/4prishak_psihologiya_ch2/1-5.html# (дата звернення: 16.01.2025).

7. Вовнянко Т. С. Тренінг на тему «Бар'єри у спілкуванні». URL: https://vseosvita.ua/library/embed/002j1b-b6bb.docx.html (дата звернення: 10.01.2025).

8. Гаврилюк А., Кульчицька А. Ресурси саморозвитку особистості. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/21/58/438 (дата звернення: 10.01.2025).

9. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2000. 196 с. URL:

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/42274/Dolinska_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 10.02.2025).

10. Євдокімова О. О. Історія психології: навч. посіб. Харків, 2020. 320 с. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_439.pdf (дата звернення: 10.02.2025).

11. Зварич І.М. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2019. 496 с. URL: https://surl.li/knqoxg (дата звернення: 10.02.2025).

12. Знанецька О.М., Лазаренко В.І. Особливості прагнення до самоактуалізації жінок зрілого віку серед внутрішньо переміщених осіб. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/640/600 (дата звернення: 10.02.2025).

13. Іващенко А. І. Професійна рефлексія як механізм саморозвитку майбутніх психологів: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Київ, 2020. 248с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Ivashchenko.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

14. Ічанська О. М., Яковицька Л. С. Наукові підходи до визначення змісту поняття «самореалізація особистості». URL: https://er.nau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4edd3077-75e5-4d1f-bd86-6e0bc8e69c09/content (дата звернення: 10.01.2025).

15. Кузікова С. Б. Адаптація, соціалізація, саморозвиток особистості в контексті суб'єктного підходу. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suc.psihologii_2_2015.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

16. Кузікова С.Б. До проблеми визначення поняття та критеріїв рівнів організації саморозвитку особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_959_46_19 (дата звернення: 10.01.2025).

17. Кузікова С. Б. Дослідження саморозвитку як системного феномену самозмінювання особистості. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_51_12 (дата звернення: 10.01.2025).

18. Кузікова С. Б. Психологічна культура як суб'єктна активність: механізми становлення суб'єкта саморозвитку. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26043/Kuzikova.pdf?sequence=1 (дата звернення: 10.01.2025).

19. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми: Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с. URL: https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/63e66cb0-f1ef-40c4-8170-a5e6d972bff1/content (дата звернення: 10.01.2025).

20. Кузікова С. Б. Сутнісні модуси самозмінювання у проблематиці психології розвитку: зарубіжна персонологія. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2(1)__14 (дата звернення: 10.01.2025).

21. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. URL: http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/36_9.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

22. Коляденко С. Самооцінка як фактор становлення особистості. URL: https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/660b5be8-60d2-4c1f-bd79-f305fbc7eb36/content (дата звернення: 10.02.2025).

23. Копитко М. І. , Томаневич Л. М. Тренінги з менеджменту: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 128 с. URL: http://surl.li/smxwcn (дата звернення: 10.01.2025).

24. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. URL: http://surl.li/ulzwx (дата звернення: 10.01.2025).

25. Кутішенко В.П., Ставицька С. О. Психологічні аспекти кар'єрного зростання жінки. URL:

https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22733/Nchnpu_012_2014_43_15.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 10.02.2025).

26. Лук'янчук Н. В. Тренінг комунікативності обдарованих старшокласників. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9289/1/%D0%9B%D1%83%D0%BA%D1%8F%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA_04-2014.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

27. Маєр Ю. В. Психологічні особливості рольової позиції сучасної жінки: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Кривий Ріг, 2023. 235 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8501/1/%d0%94%d0%b8%d1%81%d0%b5%d1%80%d1%82%d0%b0%d1%86%d1%96%d1%8f_%d0%9c%d0%b0%d1%94%d1%80%20%d0%ae%d0%92%20PDF.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

28. Методика діагностики оцінки індивідуальної вираженості властивості рефлексивності (А. В. Карпов): веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/112596/pedagogika/metodika_diagnostiki_otsinki_individualnoyi_zahodi_virazhenosti_vlastivosti_refleksivnosti_karpov (дата звернення: 16.01.2025).

29. Методика діагностики рівнів і особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с. URL: http://surl.li/lybzqy (дата звернення: 10.01.2025).

30. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_36 (дата звернення: 10.01.2025).

31. Момот М. А. Науково-психологічний погляд на феномен самопізнання. URL: http://habitus.od.ua/journals/2023/48-2023/9.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

32. Маралів В. Р. Психологія саморозвитку. 2018. URL: https://stud.com.ua/154334/psihologiya/bazovi_motivi_samorozvitku (дата звернення: 10.01.2025).

33. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. DOI: https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-69-213-222 (дата звернення: 16.01.2025).

34. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. URL: https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/c76af30f-82c3-4d65-b149-f37ee35ad326/content (дата звернення: 16.01.2025).

35. Осипенко А. В., Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна характеристика жінок, які переживають кризу середнього віку. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі*: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 квітня 2021 р). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. С. 336–338. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2021/conf/2.3/Zbirka.pdf#page=336 (дата звернення: 16.01.2025).

36. Пастухова Д. Ю. Соціальні ролі жінок в сучасному суспільстві. URL: https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/36d72fe0-1594-4554-8d0b-24ee046aa469/content (дата звернення: 16.01.2025).

37. Пенькова О. І. Розвиток самовдосконалення особистості у соціальному середовищі. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/15.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

38. Пінська О. Л Теоретичні засади особистісного саморозвитку як психологічного феномена. URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/download/7664/7110/11526&ved=2ahUKEwijlJi4nNOGAxUl9bsIHTm1A98QFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw0UWEWDF0hHpdeJco5I_iLL (дата звернення: 16.01.2025).

39. Поліщук О. М. Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості*: збірник наукових праць за ред. Н.В. Чепелєвої, Я.Ф. Андреєвої. Чернівці-Київ, 2016. С.64-82. URL:

https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704781/4/maket73.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

40. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному українському соціумі: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (21 березня 2019 р.). НЮУ ім. Ярослава Мудрого. Харків, 2019. 126 с. URL: https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16789/1/SB_21-03-2019.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

41. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві: матеріали Міжнар. наук.практ. конф., 15 листоп. 2019 р. / Нац. юрид. унт ім. Ярослава Мудрого. Харків : Право, 2019. 404 с. URL: https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16984/1/SB_15-11-2019.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

42. Прокоф'єва О. Психологія середнього віку. URL: http://psychologis.com.ua/psihologiya_srednego_vozrasta.htm (дата звернення: 16.01.2025).

43. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 87 с. URL: http://idgu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/01/28.11.2019.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

44. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т. М. Титаренко. К.: Агро-промвидав України, 1998. 348 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/721217/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8-(%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.)-1998.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

45. Пугарський С. В. Мотивація до самозмін як умова розвитку особистості.

URL:https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/37115/2/dyplom_Puharskyi_S_2021.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

46. Радомський І. П. Ідеї саморозвитку особистості. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727640/1/%D0%92%D0%94%D0%9F%D0%A3%20%E2%84%96%2023%202008%20%D1%82%D1%80..pdf (дата звернення: 10.01.2025).

47. Резник А. О. Самоактуалізація як процес особистісного зростання особистості. *Практична психологія у сучасному вимірі*: тези доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції науковців та студентів (25 квітня 2022 року, м. Дніпро). Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. С. 178-180. URL: https://duan.edu.ua/images/staff/departments/pedagogy_and_psychology/Conferences/conf_Psychology_2022.pdf#page=179 (дата звернення: 10.01.2025).

48. Резніченко О. О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_3/1-3_2020.pdf#page=104 (дата звернення: 10.01.2025).

49. Саморозвиток: види та способи розвитку особистості: веб-сайт. URL: https://shchuka.zapisi.cx.ua/ukraincyam/samorozvitok-vidi-ta-sposobi-rozvitku-osobistosti.html (дата звернення: 10.01.2025).

50. Самотворення у розвитку особистості : науково-методичний посібник /

Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2015. 93 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/10371/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2015%20(%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%20%D0%9B.%D0%97.).pdf (дата звернення: 10.01.2025).

51. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

52. Сидорчук М. С. Соціально-педагогічні умови самоактуалізації старших підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації: дис. канд. педагог. наук: спец. 13.00.05. Київ, 2016. 258 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%9A_26.053.09/Sydorchuk.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

53. Скавренюк В. І. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки. URL: https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3839/1/educ_2022_035.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

54. Смолюк А. І. Професійний саморозвиток майбутніх учителів початкової школи в освітньому середовищі педагогічного коледжу: дис. канд. педагог. наук: спец. 13.00.04. Луцьк, 2018. 240 с. URL: https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/D_26.053.01/dis_Smoliuk.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

55. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ: "Інтерсервіс", 2015. 178 с.

URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11491/1/N_Starinska_KPP_IL.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

56. Старинська Н. В. Розвиток властивостей самоактуалізованої особистості. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/30-2021/31.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

57. Сучасна педагогіка та психологія: методологія, теорія і практика: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 4–5 грудня 2020 р. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. 188 с. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/12178/1/tnu.in.ua_psyho-ped_%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C_2020.pdf (дата звернення: 15.01.2025).

58. Теоретичні підходи до проблеми саморозвитку особистості. URL: http://surl.li/tziam (дата звернення: 15.01.2025).

59. Тест-опитувальник "Визначення рівня самооцінки" С. В. Ковальов: веб-сайт. URL: https://uchitelya.com/pedagogika/139885-test-oprosnik-opredelenie-urovnya-samoocenki-sv-kovalev.html (дата звернення: 16.01.2025).

60. Тисячук І. О. Вплив самооцінки на розвиток особистості. URL: http://conf.vntu.edu.ua/allvntu/2014/ingpp/txt/Tysiashuk.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

61. Тищенко І. А. Поняття самореалізації особистості у контексті зарубіжних психологічних теорій. URL: http://surl.li/tzhzq (дата звернення: 16.01.2025).

62. Тищенко І. А. Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/323181781.pdf (дата звернення: 16.01.2025).

63. Ткалич М. Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.10. Київ, 2006. 190 с. URL: https://uacademic.info/ua/document/0406U003914 (дата звернення: 16.01.2025).

64. Тренінг «Профілактика і корекція психічного вигорання»: веб-сайт. URL: http://htlm.com.ua/trening-profilaktika-i-korektsija-psihichnogo-vigorjannja (дата звернення: 10.01.2025).

65. Федан О. В. Теоретичні підходи до проблеми саморозвитку особистості. URL: http://surl.li/tziam (дата звернення: 10.01.2025).

66. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с. URL: https://learn.ztu.edu.ua/pluginfile.php/321861/mod_resource/content/1/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

67. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Пер. з англ. О. Замойської. Харків, 2022. 160 с.

68. Фромм Е. Мати або бути? Харків: «КСД», 2020. 304 с.

69. Черкашина І. В. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. (Лис 2024), 18-27. URL: https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/16412 (дата звернення: 10.01.2025).

70. Чудакова В. П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9659/1/%D0%A7%D1%83%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_3-2015.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

71. Чудакова В. П. Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» – критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. URL: https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/2/08.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

72. Чудакова В. П. Діагностично-інтерпретаційний компонент дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації» – критерію сформованості психологічної готовності до інноваційної діяльності та конкурентоздатності особистості. IV частина, URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9658/1/%D0%A7%D1%83%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_2-2015.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

73. Шестопал І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці: дис… канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Рівне, 2017. 180 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/shestopal.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

74. Яремко Р. М. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки: дис… канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Київ, 2022. 267 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/11185/1/%D0%AF%D1%80%D0%

B5%D0%BC%D0%BA%D0%BE%20%D0%A0.%D0%AF.%20%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 10.01.2025).

75. Abigail J. Stewart, Joan M. Ostrove, Ravenna Helson Middle Aging in Women: Patterns of Personality Change from the 30s to the 50s. URL: https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44636/1080?sequence=1 (дата звернення: 27.05.2024).

76. Goldstein K. The organism / K. Goldstein. New York: American Book Co, 1939.

77. Maslow A. H. Motivation and personality. Second edit. New York, Evanston and London : Harper & Row, Publishers, Inc., 1970. 394 p. URL: https://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm (дата звернення: 10.01.2025).

78. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy. Boston, 1961

ДОДАТКИ

Додаток А

Метод рангової кореляції r_s Спірмена

Таблиця А.1

Показники рівня самоактуалізації та самооцінки у жінок середнього віку під час війни (N=35)

№ опитаного	Показники рівня самоактуалізації (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня самооцінки (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	41	5 – **5,5**	67	**24**	**18,5**	**342,25**
2.	75	**35**	59	**18**	**17**	**289**
3.	30	**1**	81	**29**	**28**	**784**
4.	72	**34**	36	**1**	**33**	**1089**
5.	41	6 – **5,5**	54	14 – **14,5**	**9**	**81**
6.	54	18 **– 19**	47	**7**	**12**	**144**
7.	50	10 – **11**	51	11 – **11,5**	**0,5**	**0,25**
8.	56	21 – **21,5**	63	21 – **21,5**	**0**	**0**
9.	65	31 – **31,5**	37	**2**	**29,5**	**870,25**
10.	53	16 – **16,5**	49	**9**	**7,5**	**56,25**
11.	56	22 – **21,5**	44	4 – **4,5**	**17**	**289**
12.	51	13 – **13,5**	62	**20**	**6,5**	**42,25**
13.	46	**8**	87	**32**	**24**	**576**
14.	50	11 – **11**	77	**28**	**17**	**289**
15.	67	**33**	42	**3**	**30**	**900**
16.	38	2 – **2,5**	48	**8**	**5,5**	**30,25**
17.	54	19 **– 19**	54	15 – **14,5**	**4,5**	**20,25**
18.	57	23 – **23,5**	61	**19**	**4,5**	**20,25**
19.	58	25 – **25,5**	56	16 – **16,5**	**9**	**81**
20.	38	3 – **2,5**	85	**31**	**28,5**	**812,25**
21.	50	12 – **11**	93	**34**	**23**	**529**
22.	62	**30**	46	**6**	**24**	**576**
23.	48	**9**	51	12 – **11,5**	**2,5**	**6,25**
24.	53	17 – **16,5**	56	17 – **16,5**	**0**	**0**
25.	59	27 – **27,5**	63	22 – **21,5**	**6**	**36**
26.	60	**29**	53	**13**	**16**	**256**
27.	39	**4**	66	**23**	**19**	**361**
28.	51	14 – **13,5**	101	**35**	**21,5**	**462,25**
29.	52	**15**	68	**25**	**10**	**100**
30.	58	26 – **25,5**	44	5 – **4,5**	**21**	**441**
31.	43	**7**	75	**27**	**20**	**400**
32.	59	28 – **27,5**	90	**33**	**5,5**	**30,25**
33.	57	24 – **23,5**	70	**26**	**2,5**	**6,25**
34.	65	32 – **31,5**	83	**30**	**1,5**	**2,25**
35.	54	20 **– 19**	50	**10**	**9**	**81**

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 10003{,}5) / 35 \cdot (35^2 – 1) = - 0{,}4$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	**p**	
	0,05	**0,01**
35	0,33	0,43

Додаток Б

Метод рангової кореляції r_s Спірмена

Таблиця Б.1

Показники рівня самоактуалізації та типу мотивації у жінок середнього віку під час війни (N=35)

№ опитаного	Показники рівня самоактуалізації (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники типу мотивації (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	41	5 – **5,5**	16	27 – **27,5**	**22**	**484**
2.	75	**35**	15	24 – **25**	**10**	**100**
3.	30	**1**	13	16 – **17,5**	**16,5**	**272,25**
4.	72	**34**	12	14 – **14,5**	**19,5**	**380,25**
5.	41	6 – **5,5**	11	12 – **12,5**	**7**	**49**
6.	54	18 **– 19**	14	20 – **21,5**	**2,5**	**6,25**
7.	50	10 – **11**	9	7 – **7,5**	**3,5**	**12,25**
8.	56	21 – **21,5**	8	4 – **5**	**16,5**	**272,25**
9.	65	31 – **31,5**	18	31 – **31,5**	**0**	**0**
10.	53	16 – **16,5**	17	29 – **29,5**	**13**	**169**
11.	56	22 – **21,5**	13	17 – **17,5**	**4**	**16**
12.	51	13 – **13,5**	10	9 – **10**	**3,5**	**12,25**
13.	46	**8**	7	2 – **2,5**	**5,5**	**30,25**
14.	50	11 – **11**	15	25 – **25**	**14**	**196**
15.	67	**33**	19	33 – **33,5**	**0,5**	**0,25**
16.	38	2 – **2,5**	12	15 – **14,5**	**12**	**144**
17.	54	19 **– 19**	14	21 – **21,5**	**2,5**	**6,25**
18.	57	23 – **23,5**	16	28 – **27,5**	**4**	**16**
19.	58	25 – **25,5**	20	**35**	**9,5**	**90,25**
20.	38	3 – **2,5**	9	8 – **7,5**	**5**	**25**
21.	50	12 – **11**	6	**1**	**10**	**100**
22.	62	**30**	17	30 – **29,5**	**0,5**	**0,25**
23.	48	**9**	10	10 – **10**	**1**	**1**
24.	53	17 – **16,5**	11	13 – **12,5**	**4**	**16**
25.	59	27 – **27,5**	13	18 – **17,5**	**10**	**100**
26.	60	**29**	19	34 – **33,5**	**4,5**	**20,25**
27.	39	**4**	14	22 – **21,5**	**17,5**	**306,25**
28.	51	14 – **13,5**	8	5 – **5**	**8,5**	**72,25**
29.	52	**15**	7	3 – **2,5**	**12,5**	**156,25**
30.	58	26 – **25,5**	15	26 – **25**	**0,5**	**0,25**
31.	43	**7**	10	11 – **10**	**3**	**9**
32.	59	28 – **27,5**	14	23 – **21,5**	**6**	**36**
33.	57	24 – **23,5**	18	32 – **31,5**	**8**	**64**
34.	65	32 – **31,5**	8	6 – **5**	**26,5**	**702,25**
35.	54	20 **– 19**	13	19 – **17,5**	**1,5**	**2,25**

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 3867,5) / 35 \cdot (35^2 – 1) = 0,46$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	**p**	
	0,05	**0,01**
35	0,33	0,43

Додаток В

Метод рангової кореляції r_s Спірмена

Таблиця В.1

Показники рівня самоактуалізації та рефлексивності у жінок середнього віку під час війни (N=35)

№ опитаного	Показники рівня самоактуалізації (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня самооцінки (змінна В) Чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	Ранг	Інд. значення	Ранг		
1.	41	5 – **5,5**	115	13 – **14**	**8,5**	**72,25**
2.	75	**35**	126	**23**	**12**	**144**
3.	30	**1**	110	7– **7,5**	**6,5**	**42,25**
4.	72	**34**	131	25 – **26**	**8**	**64**
5.	41	6 – **5,5**	90	**2**	**3,5**	**12,25**
6.	54	18 **– 19**	124	20 – **20,5**	**1,5**	**2,25**
7.	50	10 – **11**	115	14 – **14**	**3**	**9**
8.	56	21 – **21,5**	129	**24**	**2,5**	**6,25**
9.	65	31 – **31,5**	133	**29**	**2,5**	**6,25**
10.	53	16 – **16,5**	112	9 – **10**	**6,5**	**42,25**
11.	56	22 – **21,5**	100	5 – **5,5**	**16**	**256**
12.	51	13 – **13,5**	135	30 – **31**	**17,5**	**306,25**
13.	46	**8**	121	**19**	**11**	**121**
14.	50	11 – **11**	115	15 – **14**	**3**	**9**
15.	67	**33**	131	26 – **26**	**7**	**49**
16.	38	2 – **2,5**	112	10 – **10**	**7,5**	**56,25**
17.	54	19 **– 19**	124	21 – **20,5**	**1,5**	**2,25**
18.	57	23 – **23,5**	91	**3**	**20,5**	**420,25**
19.	58	25 – **25,5**	85	**1**	**24,5**	**600,25**
20.	38	3 – **2,5**	114	**12**	**9,5**	**90,25**
21.	50	12 – **11**	145	**33**	**22**	**484**
22.	62	**30**	110	8 – **7,5**	**22,5**	**506,25**
23.	48	**9**	95	**4**	**5**	**25**
24.	53	17 – **16,5**	118	**16**	**0,5**	**0,25**
25.	59	27 – **27,5**	120	17 – **17,5**	**10**	**100**
26.	60	**29**	131	27 – **26**	**3**	**9**
27.	39	**4**	100	6 – **5,5**	**1,5**	**2,25**
28.	51	14 – **13,5**	135	31 – **31**	**17,5**	**306,25**
29.	52	**15**	150	**34**	**19**	**361**
30.	58	26 – **25,5**	135	32 – **31**	**5,5**	**30,25**
31.	43	**7**	112	11 – **10**	**3**	**9**
32.	59	28 – **27,5**	120	18 – **17,5**	**10**	**100**
33.	57	24 – **23,5**	125	**22**	**1,5**	**2,25**
34.	65	32 – **31,5**	132	**28**	**3,5**	**12,25**
35.	54	20 **– 19**	163	**35**	**16**	**256**

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot \sum d^2) / N \cdot (N^2 – 1)$

$r_{s\ емп} = 1 – (6 \cdot 4515) / 35 \cdot (35^2 – 1) = 0,367$

Критичні значення вибіркового коефіцієнта кореляції рангів

n	**p**	
	0,05	**0,01**
35	0,33	0,43