

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра соціології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

054 «Соціологія»

на тему:

**ЦІННІСТЬ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У СТРУКТУРІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Виконав: здобувач 4 курсу, 1 групи
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкової науки»
спеціальність 054 «Соціологія»

К.О. Ступачинська

Керівник: док.політ.н., проф.
Ярова Л.В.

Рецензент: док.соц.н.,
проф. Калашнікова Л.В.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Виникнення та розробка теми самореалізації.	6
1.2. Механізми, фактори, форми самореалізації.	10
РОЗДІЛ ІІ. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	14
2.1. Фактори самоактуалізації особистості	14
2.2. Специфіка та чинники вияву самоактуалізації у жінок	17
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ	21
3.1. Опис інструментарію дослідження.	20
3.2. Аналіз результатів діагностики.	24
3.3. Надання відповідних рекомендацій.	40
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність теми. Тема самореалізації особистості пов'язана з «вічною проблемою» співвідношення «існування і свідомості», що зумовлює її актуальність у будь-який час.

Проте в останні роки дослідницький інтерес до самореалізації особистості в соціології вдома та за кордоном різко зріс. Зросла актуальність теми самоактуалізації особистості в сучасній соціології принаймні двояка.

По-перше, відносно економічне благополуччя мешканців сучасного світу призвело до «здавалося б більшою мірою звільнення людства від проблем існування, що характерно для попередніх етапів суспільного розвитку. рівень свідомості особистості в цілому, що призвело до того, що внутрішній світ став дуже складним, а отже, процес особистісної кризи якісно складніший. Самоактуалізація може зменшити невдоволення життям, розвинути особистість, підвищити самостійність. -поваги, тим самим істотно знижуючи ризик негативних наслідків вікової та особистісної кризи. Посилення уваги до питання самоактуалізації особистості пов'язане зі зростанням розуміння її визначальної ролі в розвитку особистості, у формуванні життєвих стратегій, у розгортанні життєвих шляхів.

По-друге, сучасна світова економічна та соціальна ситуація є нестабільною, життєвою, складною, неоднозначною та суперечливою. Швидкість інновацій, технологій та економічного розвитку висуває вищі вимоги до людських можливостей. У цих випадках «особистість, яка сформувала стратегії та життєві звички, стикається з необхідністю переоцінити свої цілі та прагнення, подолати численні стереотипи про мир і себе, знайти новий, своєрідний і незалежний шлях до сприяння усвідомленню та розкриттю його потенціалу.

Об'єкт дослідження – самореалізація людини у зрілому віці.

Предмет дослідження – цінність самореалізації у структурі індивідуальної життєдіяльності.

Метою даної роботи є обґрунтування цінності самореалізації.

Виходячи з попередньо зазначених даних і мети роботи можна виділити такі **завдання:**

1. Визначити поняття самореалізації.
2. Виявити механізми, фактори та форми самореалізації.
3. Охарактеризувати вікові характеристики процесу самореалізації.
4. Описати інструментарій дослідження(вибірні методики).
5. Аналіз результатів діагностики.
6. Надання відповідних рекомендацій.

У процесі роботи було застосовано такі **методи наукового дослідження:**

- теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових даних);
- емпіричні методи (тестування);
- методи математико-статистичного аналізу (описова статистика, порівняльний та кореляційний аналізи).

Практична значущість полягає в тому, що результати емпіричного дослідження можуть бути доведеною основою для розробки практичних рекомендацій щодо самореалізації з опорою на ціннісно-смислову сферу людини.

Структура роботи: вступ, два розділи, які об'єднані шістьма підрозділами, висновок, список літератури, додатки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Виникнення та розробка теми самореалізації.

На етапі психологічного розвитку існує багато думок з приводу самореалізації особистості, до цього часу не існує загальноприйнятого поняття самореалізації, і визначення цього поняття завжди було єдиним.

Термін "самореалізація" вперше згадується в Британському словнику філософії та соціології в 1902 р.: «Самореалізація - це усвідомлення можливості саморозвитку. Це визначення відповідає доктрині про те, що найвищим кінцевим результатом розвитку є самоактуалізація або самоактуалізація» [2, с. 25].

Сьогодні під поняттям «самоактуалізація» найчастіше розуміють «реалізацію власного потенціалу» [2], але досі не було можливості навіть класифікувати це поняття за формою — це феномен, процес, потреба, властивість чи щось інше [2]. У сучасних наукових працях самореалізація переважно має такі форми [4]:

Як мета – у дослідженнях самоактуалізації особистості;

Як стан – у зв'язку із питанням задоволеності самореалізацією;

Як наслідок – як певний рівень особистісного розвитку за критерієм «успіх-неуспіх»;

Як наслідок – у дослідженнях, вкладених у осмислення тимчасових відрізків життєвого шляху, або в оцінці прожитого життя загалом;

Як засіб – у деяких філософських роботах.

Вирізняють також різні рівні (аспекти) розгляду самореалізації особистості [4]:

Філософські аспекти дослідження сутності та умов самоактуалізації людини у взаємозв'язку з розвитком людства в цілому;

соціальна ієрархія, яка вирішує питання про шляхи та засоби самореалізації особистості в суспільстві;

Психологічний вимір самоактуалізації розглядається в трьох вимірах: як потреба, як діяльність і як об'єктивні та суб'єктивні результати цієї діяльності;

На педагогічному рівні це підтверджує визначення самоактуалізації особистості як всепроникної особистісної здатності виявляти, розкривати й об'єктивувати свої фундаментальні сили.

Водночас найбільш розробленою проблематика самоактуалізації особистості є у філософії, тому нерідкі випадки, коли дослідники самоактуалізації в психології спираються на філософські методи вивчення цього феномену, що дуже важливий для цього явища проведення емпіричних досліджень, які є справді науковими [4].

Нерозробленість теми самоактуалізації особистості в сучасній науці може бути зумовлена також складністю та багатоаспектністю самого явища самоактуалізації. Крім того, "самореалізацію неможливо спостерігати прямо й об'єктивно. Ми можемо лише спостерігати її наслідки та результати, відображені в психології суб'єкта. Самореалізацію важко виміряти через її сильну суб'єктивність і на неї впливає велика кількість факторів і важко контролювати під час експерименту ускладнює застосування вимірювальних та експериментальних методів дослідження»[7]. Однією з причин недостатньої розробленості теми є також інтерес науковців до питання самоактуалізації особистості.

Тема самоактуалізації стала предметом інтенсивної наукової уваги лише в останній третині 20 століття. Зрозуміло, що проблема самоактуалізації особистості лише тісно пов'язана з усвідомленням рівня розвитку сучасної цивілізації: «Поява концепції самоактуалізації пов'язана з прискоренням суспільного розвитку, а соціальні зміни — загальним для всіх сфер суспільного життя. Це призводить до зміни життєвої траєкторії індивіда. Щоб успішно інтегруватися в соціальне життя, людина повинна постійно робити вибір у сфері освіти, у професійній діяльності, у стосунках, у дозвіллі, у підтримці здорового способу життя»[7].

Проблемою самореалізації особистості займалися такі відомі зарубіжні дослідники, як К.Юнг, Е.Еріксон, Е.Фромм, Ш.Бюлер, Р.Ассаджіолі, К.Гольдштейн, А.Маслоу, К.Роджерс, Дж.Олпорт, Р.Мей, В. Франкл, Е. Шостром,

К. Гроф, причому всі перелічені автори трактували це поняття по-різному [28,29,30].

Сучасні автори розглядають самореалізацію особистості як самостійне явище, але, як і зарубіжні дослідники, трактують це поняття по-різному.

Найбільший внесок у вивчення самореалізації зробили представники гуманістичного спрямування психології, і Абрахам Маслоу в розробленої ним концепції самоактуалізації.

Цінність — будь-яке матеріальне або ідеальне явище, яке має значення для людини чи суспільства, заради якого вона діє, витрачає сили, час, гроші, здоров'я тощо, заради якого вона живе. Вивченню людських цінностей присвячений розділ філософії аксіологія, який підрозділяється на етичну й естетичну аксіологію. Сучасні емпіричні дослідження людських цінностей охоплює теорія цінності.

Самоактуалізація — це «постійна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, усвідомлення своєї місії, покликання, призначення, більш повне розуміння і прийняття власної природи, а також постійне прагнення до єдності, інтеграції або внутрішньої синергії особистість». Самоактуалізація – це потреба, процес і рівень розвитку [8].

Маслоу почав досліджувати феномен самоактуалізації, вивчаючи життя, цінності та стосунки людей, які його цікавили, тих, кого він вважав найбільш психічно здоровими та творчими, тих, хто досяг більш ідеалу, більше. Люди функціонують ефективніше та на більш здоровому рівні, ніж більшість інших людей. На його думку, таких людей у меншості – близько 1% населення [8]. Він розпочав масштабне дослідження людей, що самоактуалізуються, і в результаті визначив 15 ключових їхніх характеристик [8]:

- Більш ефективно сприйняття реальності та комфортабельніші стосунки з нею;
- Прийняття (себе, інших, природи);
- Спонтанність, простота, природність;
- Центрованість на завданні (на відміну від центрованості на собі);
- Деяка відокремленість та потреба у усамітненні;

- Автономія, незалежність від культури та середовища;
- Постійна свіжість оцінки;
- Містичність та досвід вищих станів;
- Почуття причетності, єднання з іншими;
- Глибокі міжособистісні відносини;
- Демократична структура характеру;
- Розрізнення засобів та цілей, добра і зла;
- Філософське, невороже почуття гумору;
- Самоактуалізується творчість;
- Опір акультурації.

Маслоу зазначав, що ці самоактуалізуються люди мають загальну характеристику діяльності: вони «всі без винятку зайняті якоюсь справою, зайняті чимось поза ними. Вони віддані цій роботі, яка для них дуже важлива. це покликання в старовинному місіонерському розумінні. Те, що вони роблять для них — поклик долі, і вони це люблять настільки, що для них зникає поділ «робота-задоволення». Один присвячений закону, інший — справедливості, інший до краси чи істини. Усі, так чи інакше, присвячують своє життя пошуку того, що називають «сутністю» (скорочено «В»). Є приблизно чотирнадцять таких значень В: істина, краса, стародавня доброта, остаточна доброта.

Крім того, самоактуалізовані люди мають чіткі комунікативні характеристики: вони характеризуються «більш вираженою комунікабельністю (готовністю брати участь у справжньому та продуктивному спілкуванні з іншими) і турботою про спільні людські інтереси, що поєднуються в самоактуалізованих людей з більш самобутня особистість» [9].

Він також відзначав яскраві особливості любові та креативності людей, що самоактуалізуються [4].

Таким чином, поняття самоактуалізації вкрай схоже з поняттям самореалізації. Близькими до поняття самореалізації є також поняття «самоздійснення», «особистісне зростання» та «розвиток особистості» [9]. Ці поняття «описують дуже близькі явища: повну реалізацію справжніх

повноважень; прагнення людини до найповнішого виявлення та розвитку своїх можливостей та здібностей; внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок справжнього самовираження; прагнення людини стати тим, чим може стати» [9].

Отже, поняття самореалізації в сучасній науці знаходиться на стадії розвитку: загальноприйнятого визначення цього терміну в літературі немає. Крім того, є кілька слів, близьких за своєю природою до терміну «самоактуалізація» без чіткої межі між ними.

1.2. Механізми, фактори, форми самореалізації.

У наведеному визначенні самоактуалізації особистості чітко наголошується на тому, що самореалізація передбачає власну діяльність суб'єкта під значним впливом соціальних факторів. Тобто самореалізація здійснюється у взаємодії зовнішніх факторів і внутрішніх факторів[13].

Оскільки, як було зазначено раніше, самореалізація тісно пов'язана з розвитком особистості, то при вивченні факторів самоактуалізації доцільно розглядати чинники розвитку особистості, які детально досліджуються в соціологічній науці.

Відомо, що особистість розвивається під впливом біологічних та соціальних факторів. Перехід із потенційного в актуальне відбувається завдяки взаємодії природних та соціальних факторів у процесі соціалізації, найважливішим механізмом якої є інтеріоризація особистістю культурного досвіду людства [15]. Через війну соціальних впливів людина як біологічна істота – індивід – стає соціальною істотою – особистістю.

Проте вся сутність людини не вичерпується такими поняттями, як «індивід» і «особистість». Цих понять недостатньо для характеристики, наприклад, вищих здібностей людини, яскравих проявів її творчої діяльності. Є й вищий рівень розвитку людини – особистість. Процес розвитку особистості, який можна назвати індивідуацією, базується на механізмі екстерналізації, соціальних винагород індивіда, творчості. Але тільки будучи особистістю, ви можете стати особистістю, а соціальної детермінації недостатньо для цього. Тут спрацьовують

особистісні, суб'єктивні фактори. Можна сказати, що унікальна особистість піднімається над суспільством, вступає в конфлікт із суспільством і суперечить очікуванням суспільства. Цей рівень розвитку не можна зводити до формування. Особистість не просто формується, а самореалізований, саморозвинутий [15]. Процес розвитку при цьому збігається з процесом самореалізації і здійснюється в процесі творчої діяльності шляхом екстеріоризації (внутрішнє переходить у зовнішнє).

Слід зазначити, що чітких меж між перерахованими етапами розвитку особистості немає. Під рівнями розвитку людини слід розуміти окремі етапи в часі, так само як етапи розвитку — це хронологічні етапи, а скоріше деякі якісні характеристики послідовних результатів розвитку[16].

Іноді процес самоактуалізації спостерігається на ранніх етапах онтогенезу, як це видно на прикладі обдарованості у дітей. Виявляється, що ранній розвиток здібностей свідчить про їх вроджену та біологічну пріоритетність. Однак такий розвиток можливий лише на певному рівні соціалізації людини, без якого не може сформуватися готовність до самореалізації[16].

Важливо те, що, розвиваючись у самоактуалізації, особистість сама обирає сферу діяльності і тим самим самостійно керує процесом свого розвитку. Тобто, якщо процес соціалізації як основа розвитку особистості відбувається переважно під впливом зовнішніх чинників, то процес самореалізації як розвиток особистості є переважно внутрішньою мотивацією. Детермінація за допомогою внутрішньої мотивації передбачає функціонування факторів, які ініціюють і регулюють самоактуалізацію зсередини індивідуального «Я». Ця детермінанта пов'язана з внутрішньою траєкторією причинності, яка стосується самої особистості. Людина вибирає відповідно до його власні уподобання. Самоактуалізація того чи іншого роду, людина вибирає такі обставини, такі умови, які сприяють реалізації свободи вибору [16].

Однак це не означає, що зовнішні соціальні фактори, які відіграють роль на етапі соціалізації особистості, втрачають свою актуальність. Вони продовжують діяти, але не як зовнішні чинники, а як внутрішні, раніше засвоєні

(інтерналізовані) індивідом.

Крім того, самореалізація завжди передбачає безпосередню взаємодію людини з предметним та соціальним середовищем, вона здійснюється у напрямку до зовнішнього світу, і поточні характеристики зовнішнього середовища завжди мають на неї певний вплив: індивідуальна самореалізація детермінується і зовнішніми, об'єктивними факторами[16]. Самореалізація особистості втілюється у її діяльності та у відносинах із предметним та соціальним середовищем. Шлях до себе проходить через діяльність у зовнішньому світі [17].

Цінність — властивість того чи іншого предмета, явища задовольняти потреби, бажання, інтереси соціального суб'єкта (індивіда, групи людей суспільства).

Отже, загально визнано, що питання самоактуалізації особистості є ключовим у взаємодії особистості з суспільством. Як і фокус, в ньому підкреслюються основні моменти цієї взаємодії: соціальна детермінація індивідуальної свідомості та роль власної діяльності суб'єкта в цій детермінації[17].

У зв'язку з цим піддався критиці термін теорії Маслоу, згідно з яким самоактуалізація - це максимальний розвиток усіх можливостей, закладених у людині. Як показав М. Б. Сміт, "Порок є такою ж частиною людського потенціалу, як і чеснота, спеціалізація - так само, як і всебічний розвиток. Етика не може бути пов'язана з біологією, як це намагався зробити Маслоу". В. Франкл також критикує цю доктрину. Він називає «потенціалізмом» і наводить приклад Сократа, який вважав, що має всі задатки геніального злочинця. Він не усвідомлював, хороші чи погані ці можливості? Франкель говорив про необхідність постійно приймати рішення, рішення про те, які можливості та потенціали варто реалізувати, про тягар вибору, який таким чином покладено на людину, про те, що є доцільним над тим, що можливо. Повна самореалізація неможлива і не бажана. Коли людина вибирає. Коли людина йде певним шляхом життя, він завжди жертвує якимось потенціалом. Протягом свого життя людина змушена відмовлятися від багатьох можливостей, які несумісні з його поточним

способом життя[17].

Отже, особистість будь-коли реалізує всі свої можливості, вона вибирає собі певні напрями самореалізації, і цей вибір впливають соціальні чинники.

Ця закономірність чітко простежується в результатах гендерних досліджень. Загальновідомо, що суспільство призначає чоловікам і жінкам різні соціальні ролі. Отримані результати показують, що після набуття гендерних стереотипів хлопчики та дівчатка, як правило, обирають напрямки соціалізації, які відповідають їхнім гендерним ролям: самоактуалізація хлопців та дівчат відображає гендерні стереотипи, які є соціальними стереотипами чоловіків та жінок. -ідентичність. виконати. Сімейна та міжособистісна сфери, а для самореалізації молоді – мотивація, що проявляється переважно у професійній та навчальній діяльності [17].

Таким чином, на особливості самоактуалізації особистості впливає велика кількість зовнішніх і внутрішніх факторів, які сприяють і перешкоджають самоактуалізації. Загальна закономірність полягає в тому, що кожна людина народжується з потужним внутрішнім потенціалом, актуалізація якого протягом життя залежить від зовнішніх впливів. Вплив соціальних факторів визначає, які природні здібності людини розвинуті й реалізовані, а які ні. Ступінь розвитку першого також залежить від внутрішніх факторів, умов зовнішнього середовища та їх взаємодії.

Ці висновки мають важливе практичне значення. Серед них максимальний саморозвиток особистості потребує створення найкращих умов для саморозвитку та усунення перешкод для саморозвитку. Карен Хорні добре висловлюється: «Вам не потрібно (насправді ви не можете), — пише вона, — вчити жолудь, як вирости в дуб. Але якщо жолудю дати шанс, його внутрішня природа буде розвиватися. Так само, якщо людині надається можливість, вона прагне розвинути свої внутрішні людські якості»[17].

РОЗДІЛ II. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Фактори самоактуалізації особистості

Фактор самоактуалізації особистості можна розглядати з різних наукових дисциплін, включаючи психологію, філософію та соціологію. З точки зору соціології, самоактуалізація особистості вивчається як процес, що відбувається в контексті суспільства і взаємодії з іншими людьми.

Соціологія розглядає самоактуалізацію як результат соціального впливу, культурних норм і цінностей, які формуються в суспільстві. Особистість формується через взаємодію з оточуючими людьми, і соціальне середовище може впливати на її можливості для саморозвитку і самореалізації[18].

Соціальні ролі і стереотипи, які існують у суспільстві, можуть обмежувати самоактуалізацію особистості, оскільки вони накладають певні очікування та обов'язки. Наприклад, соціальні стереотипи про роль жінки чи чоловіка можуть обмежувати їх можливості для самореалізації у певних сферах життя.

З іншого боку, соціальні структури і інституції також можуть створювати умови для самоактуалізації особистості. Наприклад, система освіти, культурні установи та інші соціальні інституції можуть надавати людям можливості для розвитку своїх здібностей і талантів[18].

Окрім того, соціальні зміни і прогрес можуть сприяти самоактуалізації особистості. Наприклад, розширення можливостей для освіти, вільний доступ до інформації та технологічний прогрес можуть стимулювати саморозвиток і самореалізацію особистості[19].

Особистість і самоактуалізація є важливими поняттями у соціології. Основні ідеї пов'язані з роботами відомих соціологів, таких як Макс Вебер, Еріх Фромм, Герберт Мід і Шелдон Страус.

Макс Вебер: Макс Вебер був одним з найвідоміших соціологів, який вивчав поняття самоактуалізації. Він розглядав процес самореалізації особистості в контексті соціальної діяльності. Вебер вважав, що люди мають свободу вибору і можуть здійснювати свої особисті цілі, але це також залежить від соціального

контексту і обмежень.

Еріх Фромм: Еріх Фромм був соціологом і психологом, який вивчав поняття самоактуалізації і самореалізації. Він підкреслював важливість соціального контексту для розвитку особистості. Фромм вважав, що соціальні норми і цінності можуть стати перешкодою або сприяти саморозвитку і самореалізації особистості.

Герберт Мід: Герберт Мід був американським соціологом, який розвивав концепцію "теорії ролей". Він вважав, що ролі, які люди виконують у суспільстві, можуть впливати на їх самоактуалізацію. Мід підкреслював важливість збалансованої ролівої ідентичності для самореалізації особистості.

Шелдон Страус: Шелдон Страус був соціологом, який розвивав концепцію самоактуалізації через процес соціальної інтеракції. Він вважав, що саморозвиток і самореалізація відбуваються через взаємодію з іншими людьми, а соціальне середовище може сприяти або обмежувати цей процес.

Ці соціологи, разом з іншими дослідниками, допомогли розкрити взаємозв'язок між соціальним середовищем і самоактуалізацією особистості. Вони показали, що соціальні структури, культурні норми, інституції та соціальні відносини можуть мати важливе значення для розвитку і самореалізації людини.

Існує декілька теорій, які розглядають ці аспекти.

Символічний інтеракціонізм: Ця соціологічна теорія, розвинута Джорджем Гербертом Мідом, Блумером і Мідом, підкреслює взаємозв'язок між соціальними процесами і самоактуалізацією особистості. Вони вважали, що індивід розвиває свою ідентичність та самосвідомість через соціальну взаємодію з іншими людьми, в процесі якої він використовує символи для сприйняття свого місця в суспільстві та власного "Я".

Теорія соціального конструювання: Ця теорія висуває ідею, що ідеї про себе і самоактуалізацію формуються через соціальний контекст. Соціальні структури, які включають культурні норми, цінності, ролі та інституції, надають основу для розуміння себе та можливостей для саморозвитку і самореалізації.

Теорія соціального впливу: Ця теорія стверджує, що взаємодія з іншими людьми і соціальним середовищем впливають на процес самоактуалізації.

Соціальна підтримка, ролідержання, можливості для розвитку навичок та отримання знань можуть сприяти самореалізації, тоді як соціальні обмеження і дискримінація можуть стати перешкодою.

Концепція соціального капіталу: Соціальний капітал відноситься до ресурсів, які мають люди завдяки своїм соціальним зв'язкам і мережам. Цей капітал може сприяти самоактуалізації, оскільки він забезпечує доступ до можливостей, підтримки, інформації та ресурсів, необхідних для розвитку та самореалізації особистості.

Ці теорії та підходи допомагають розуміти, як соціальний контекст, соціальні відносини та інституції впливають на самоактуалізацію особистості. Вони наголошують на взаємозв'язку між індивідуальними можливостями та соціальними умовами, які визначають і формують можливості для саморозвитку та самореалізації.

Інформаційні аспекти:

Контекст суспільства: Соціальний контекст, включаючи культурні, історичні, економічні та політичні умови, має значний вплив на самоактуалізацію особистості. Наприклад, в суспільствах з високим рівнем індивідуалізму та підтримки самовираження, індивіди можуть мати більше можливостей для самореалізації, ніж в традиційних суспільствах з сильними соціальними обмеженнями[21].

Класові та соціальні розбіжності: Соціальні нерівності та розбіжності в суспільстві можуть впливати на можливості для самоактуалізації. Наприклад, люди з нижчим соціальним статусом, обмеженим доступом до ресурсів та можливостей, можуть мати обмежені шанси для саморозвитку та самореалізації.

Роль інституцій: Різні соціальні інституції, такі як освіта, сім'я, релігія та ринок праці, можуть мати важливу роль у формуванні можливостей для самоактуалізації. Якщо ці інституції надають підтримку, ресурси та стимули для розвитку особистості, це може сприяти самореалізації[21].

Соціальна мобільність: Рівень соціальної мобільності в суспільстві може впливати на можливості самореалізації. Коли люди мають можливість змінювати

своє соціальне становище і підвищувати свій соціальний статус, це може сприяти розвитку та самореалізації їх особистості.

Критична соціологія: Критична соціологія досліджує соціальні нерівності та системи влади, що можуть обмежувати самоактуалізацію особистості. Цей підхід наголошує на розумінні соціальних структур, які утримують нерівності і заважають розвитку та самореалізації людей, та пошуку шляхів для соціальних змін, що сприяють більшому саморозвитку та самореалізації[21].

Ці аспекти дають загальне уявлення про погляд соціології на самоактуалізацію особистості та роль соціального контексту у цьому процесі.

У підсумку, з точки зору соціології, самоактуалізація особистості розглядається як процес, що відбувається в контексті соціального середовища та взаємодії з іншими людьми. Суспільство, соціальні структури і інституції, культурні норми та цінності можуть впливати на можливості для саморозвитку і самореалізації особистості.

2.2. Специфіка та чинники вияву самоактуалізації у жінок

З точки зору соціології, самоактуалізація у жінок може бути вплинута різними специфічними чинниками та контекстами.

Гендерні ролі: гендерна соціалізація та соціальні ролі, призначені жінкам, можуть впливати на можливості самореалізації. Традиційні гендерні рольові очікування можуть обмежити можливості жінок для розвитку та самореалізації, особливо в кар'єрі, лідерстві та самовираженні[20].

Соціальні норми та стереотипи: Соціальні норми та стереотипи, пов'язані з жіночістю, можуть обмежувати самореалізацію жінок. Наприклад, очікування щодо ролі матері та домогосподарки можуть впливати на можливості для саморозвитку та самовираження у сфері кар'єри або особистих інтересів[14].

Доступ до ресурсів: нерівність у доступі до таких ресурсів, як освіта, економічні можливості та соціальні мережі, може вплинути на самореалізацію жінок. Якщо жінки мають обмежений доступ до освіти чи економічних ресурсів, це може обмежити їхні можливості для розвитку та самореалізації.

Соціальна підтримка: соціальна підтримка з боку родини, друзів, колег та інших соціальних мереж важлива для самореалізації жінки. Підтримка може включати емоційну підтримку, допомогу в розвитку кар'єри та можливості для самовираження.

Феміністичний рух: Феміністичний рух і боротьба за рівність можуть сприяти самореалізації жінок. Феміністська обізнаність і боротьба за гендерну рівність можуть спонукати жінок переосмислити гендерні ролі, вийти за рамки традиційних очікувань і створити можливості для самореалізації.

Варто зазначити, що дослідження в галузі соціології гендеру постійно розвиваються, і ці фактори можуть бути предметом дискусій та нових теоретичних підходів. Важливо розуміти, що самоактуалізація є індивідуальним процесом і вплив соціальних факторів може змінюватися залежно від конкретних життєвих обставин і контексту.

Соціокультурний контекст: Культурні та соціальні норми, цінності та очікування, що пов'язані з жіночістю, можуть впливати на самоактуалізацію жінок. Суспільство може накладати обмеження на роль жінок у певних сферах, таких як політика, бізнес чи наука, або навпаки заохочувати розвиток в інших, таких як освіта чи догляд за домом.

Сімейна структура та рольові очікування. Сімейна структура, наприклад, традиційна роль матері чи домогосподарки, може впливати на можливості жінки для самореалізації. Рольові очікування можуть обмежувати здатність жінки реалізувати власні амбіції та цілі, але вони також можуть створювати певні можливості для розвитку у сфері сімейного життя.

Економічний статус і нерівність: економічний статус жінок, включаючи заробітну плату, доступ до ринку праці та можливості кар'єрного зростання, може впливати на їх самореалізацію. Нерівність у виплаті заробітної плати, обмежений доступ до високооплачуваних посад і кар'єри, а також перешкоди для поєднання роботи та сімейного життя – усе це ускладнює самореалізацію жінок. .

Політичний контекст: Політичні умови та можливості для участі у прийнятті рішень можуть впливати на самоактуалізацію жінок. Рівень жіночої

представленості в політиці та можливості зайняти впливові посади можуть мати велике значення для самореалізації жінок і впливу на суспільство загалом.

Враховуючи всі ці чинники, важливо пам'ятати, що самоактуалізація є індивідуальним процесом, який може залежати від унікальних обставин, потреб та цінностей кожної жінки.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

3.1. Опис інструментарію дослідження.

Актуальність дослідження.

Дослідження жіночої самоактуалізації акцентують увагу на розвитку індивідуальності насамперед через особливості нашої соціальної реальності. Серед факторів, що впливають на розвиток особистості та її взаємодію з дійсністю, особливе місце посідає її виховання. Специфіка виховання впливає на розвиток особистості в онтогенезі, особливо на її рівень і особливості самоактуалізації. Про цінності саморозвитку можна говорити тільки в тому випадку, якщо воно здійснюється вільно, має просоціальну спрямованість, ініціатива в постановці цілей саморозвитку виходить від самої особистості.

Об'єкт дослідження: жінки різних вікових груп

Предмет дослідження: виявлення вікових особливостей самоактуалізації та життєвої сили у жінок

Мета дослідження: консультації щодо можливості управління особистісно-розвивальним процесом самореалізації у молодих дівча

Теоретична інтерпретація понять.

Під саморегуляцією найчастіше розуміють вміння людини розкривати власні можливості, підпорядковуючи своїм цілям психічні та фізичні функції організму. Саморегуляція визначається також і як забезпечення особистісної активності, що обумовлює прояв наполегливості, цілеспрямованості, ініціативності у вчинках, діяльності, праці. В роботах деяких авторів саморегуляція розглядається як процес, що спрямований на корекцію або зміну дій у відповідності із завданнями суб'єкта й умовами, у яких він діє.

Цінністю, в найширшому сенсі, для людини є все, що сприяє життю, творення, розвитку, причому життя не тільки органічної матерії, але і неорганічної

Завдання дослідження:

- Виявити особливості жіночої самоактуалізації;
- Емпіричне дослідження індивідуальних особливостей самоактуалізації та

життєздатності жінок;

- Проаналізувати результати дослідження з метою виявлення відмінностей у характеристиках самоактуалізації та життєздатності жінок різного віку;

Вибірка дослідження.

55 жінок взяли участь у дослідженні: 26 жінок у пізньому дорослому віці (далі – жінки) та 29 жінок у ранньому дорослому віці (далі – жінки). Середній вік жінок – 63,2 року, дівчат – 20,6 року.

Жінки з усіх верств суспільства, переважна більшість з яких є адміністраторами та вчителями, є емпіричною основою для дослідження. Обидві вибірки характеризуються підвищеним інтересом до внутрішнього світу, саморозвитку та самовдосконалення та інших аспектів особистісного зростання.

Методи та методики, використані в дослідженні:

1. Тест на самоактуалізацію (SAT)

Методика цієї методики використовується для обстеження дорослих (15-17 років і старше), психічно здорових осіб (тобто без серйозної психопатології). В силу характеру самого тесту, судячи про складність його структури, що вимагає ретельного врахування специфіки досліджуваного явища (самоактуалізації), ми можемо рекомендувати цей тест для високоосвічених осіб. Технологію можна використовувати для індивідуальних і групових іспитів. Отже, методика включає наступні шкали:

Базова шкала:

Таблиця шкали часу (TS) складається з 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою вказує, перш за все, на те, що суб'єкт може жити автентичним життям, тобто повною мірою відчувати справжні моменти свого життя, а не лише смертельні наслідки минулих чи «реальних» подій. майбутнє, по-друге, вони відчують неподільність минулого, теперішнього і майбутнього, тобто бачать своє життя як єдине ціле. Таке світосприйняття, психологічне сприйняття суб'єктом часу свідчить про високий ступінь самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає, що людина має лише окреме уявлення про частину шкали часу (минулого, теперішнього чи майбутнього) або свого

життєвого шляху. Робота Ф. Перлза і Р. Мея містить обґрунтування включення цієї шкали в тест. Багато емпіричних досліджень також показали прямий зв'язок між орієнтацією та рівнем розвитку особистості з часом.

Шкала підтримки (I) - найбільша протестована шкала (91 бал) - вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єктів від зовнішнього впливу ("внутрішня-зовнішня підтримка"). Концептуальною основою шкали є насамперед погляди А. Рейсмана на «внутрішню» та «зовнішню» командну особистість. Люди, які мають високий бал за цією шкалою, відносно незалежні в діях і схильні слідувати власним цілям, переконанням, поглядам і життєвим принципам, але це не означає ворожості по відношенню до інших і протистояння груповим нормам. Вони вільні у виборі і не піддаються зовнішньому впливу («інтровертні» особистості).

Низький бал вказує на те, що суб'єкт дуже залежний, йому не вистачає незалежності та комфорту з зовнішнім локусом контролю (екстраверсія направляється ззовні). На нашу думку, зміст цієї шкали найбільш близький до останнього поняття. Як теоретичні роботи, так і психологічна практика демонструють правомірність включення шкал у методичні основи.

Додаткова шкала

Порівняно з основною шкалою, яка вимірює загальні характеристики самоактуалізації, додаткова шкала фокусується на документуванні її різних аспектів.

1. Шкала ціннісного підходу (SAV) (20 пунктів) показує, наскільки людина ідентифікується з внутрішніми цінностями особистості, що самоактуалізується (тут і далі високий бал за шкалою свідчить про високий ступінь самоактуалізації).

2. Шкала поведінкової гнучкості (Ex) (24 пункти) діагностує гнучкість суб'єкта в здатності жити своїми поведінковими цінностями, взаємодіяти з іншими, швидко й адекватно реагувати на мінливі ситуації.

3. Шкала самочутливості (Fr) (13 пунктів) визначає ступінь розуміння людиною власних потреб і почуттів, а також ступінь, з яким вона відчуває та

рефлексує на ці потреби та почуття.

4. Шкала спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність людини спонтанно та прямо виражати емоції. Високий бал за цією шкалою не означає відсутність здатності до обдуманих і цілеспрямованих дій, він просто свідчить про можливість іншої людини, без попереднього розрахунку, тобто суб'єкт не боїться поводитися природно і вільно, відкрито проявляючи свої емоції.

Шкали 3 і 4 є блоками відчуття. Перший визначає, наскільки людина усвідомлює свої почуття, другий - наскільки вони виражені в його поведінці

5. Шкала самооцінки (Sr) (15 пунктів) Діагностика Піддослідні здатні оцінювати власні достоїнства, позитивні якості характеру і тому поважати себе.

6. Шкала самосприйняття (Sa) (21 пункт) фіксує ступінь сприйняття людиною себе, незалежно від оцінки своїх сильних і слабких сторін, яка може бути протилежною останнім.

Шкали 5 і 6 складають модуль самосприйняття.

7. Шкала сприйняття природи людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високі бали за шкалою вказують на те, що випробувані схильні сприймати все людство в цілому як позитивне («люди в їхній групі хороші») і не бачать дихотомії мужність-жіночність, розум-емоції тощо як непереборні та ворожі.

8. Шкала синергії (Sy) (7 пунктів) визначає загальну здатність людини сприймати світ і людей, здатність розуміти протилежності гри і праці, духу і тіла.

Шкали 7 і 8 схожі за змістом і їх краще аналізувати разом. Вони утворюють блоки людських понять.

9. Шкала прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високі бали за шкалою свідчать про те, що люди здатні сприймати свою дратівливість, злість і агресію як нормальні прояви людської природи.

10. Шкала контакту (C) (20 пунктів) описує здатність людини швидко встановлювати глибоку і насичену емоційну близькість з іншими або інтерсуб'єктивне спілкування, використовуючи загальноприйняті у вітчизняній соціальній психології терміни.

Шкала сприйняття агресії та контакту з шкалами є компонентом

міжособистісної чутливості.

11. Шкала когнітивних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь, в якій суб'єкт виражає своє прагнення до знань, а також хоче отримати знання про навколишній світ

12. Шкала креативності (Cr) (14 балів) характеризує виразність творчого спрямування особистості.

Когнітивні потреби та масштаби креативності є бар'єрами для когнітивних установок. Вони не мають аналогів у POI і були включені до САТ на основі експертних висновків під час розробки методу та деяких загальнотеоретичних міркувань. В даному випадку йдеться, головним чином, про те, що до тесту необхідно ввести набір показників для діагностики рівня творчої спрямованості особистості як одного з концептуально важливих елементів самоактуалізації.

2. Для вивчення характеристик життєздатності використовується тест на життєстійкість. Методика призначена для оцінки вразливості людини до стресів і депресії, а також її здатності і готовності діяти позитивно і гнучко в складних життєвих ситуаціях. Тест включає такі параметри: «Життєздатність» (далі – ЖСТ), «Участь», «Контроль» і «Прийнятність ризику».

Метод статистичної обробки даних:

1. Для виявлення відмінностей між групами жінок використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

2. Обробку даних проводили за допомогою програми Statistica 6.0.

Дослідження буде містити три етапи:

Підготовчий етап, де був визначений об'єкт, предмет, мета, ціль, встановлені методи, які застосовувались; підготовлені методи, та усі необхідні засоби для проведення дослідження.

Безпосереднє дослідження, де будуть розповсюджені тести через онлайн спільноти та розпочате безпосереднє опитування.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів дослідження.

3.2. Аналіз результатів діагностики.

Жінки з усіх верств суспільства, переважна більшість з яких є адміністраторами та вчителями, є емпіричною основою для дослідження. Обидві вибірки характеризуються підвищеним інтересом до внутрішнього світу, саморозвитку та самовдосконалення та інших аспектів особистісного зростання.

Результати особистої самоактуалізації за шкалою орієнтації на час: 15% суб'єктів отримали низькі бали за шкалою; 81% суб'єктів отримали середні бали за шкалою орієнтації на час; лише 4% респондентів показали хороші результати.

Дослідники, які отримали низький бал за цією шкалою, зосереджуються лише на одному з цих часових масштабів (минулому, теперішньому чи майбутньому) або на дискретному сприйнятті траєкторії свого життя. Ці особи мають нижчий рівень самоактуалізації через неправильну орієнтацію в часі. Людина без самоактуалізації не може пов'язати минуле, теперішнє і майбутнє. Більше того, така людина орієнтується лише на майбутнє чи сьогоднішнє, тобто його цілі не мають нічого спільного з поточною діяльністю, а минулий досвід мало впливає на його поведінку і не розглядається взагалі.

Респонденти з середніми та високими балами демонструють, по-перше, що суб'єкт має здатність жити в сьогоднішні, тут і зараз, повною мірою переживати реальні моменти свого життя, а не лише минулі фатальні наслідки чи приготування до майбутніх подій; по-друге, відчувати минуле, неподільність теперішнього і майбутнього, тобто бачення свого життя як єдиного цілого. Саме таке світоглядне психологічне сприйняття суб'єктом часу свідчить про високий ступінь самоактуалізації особистості. Різниця між тимчасово «здатною» людиною і несамореалізованою полягає в тому, що вона відчуває менше провини, жалю та образи. Її надії чітко пов'язані з поточними цілями, а її переконання щодо майбутнього не мають жорстких рамок чи ідеалістичних цілей. Така людина живе не в минулому і не в майбутньому, а в сьогоднішні, в якому вона формує своє майбутнє.

Результати дослідження індивідуальної самореалізації за шкалою підтримки: 5% респондентів отримали низький бал, 89% респондентів показали

середній рівень розвитку особистості та самореалізації. Лише 6% респондентів отримали високий бал за цією шкалою.

Низькі показники наших випробовуваних свідчать про досить високий ступінь залежності, схильність до підпорядкування і поведінки в натовпі, несамотійність («контроль особистості»). Частка цих людей підпадає під концепцію не самоактуалізованої особистості, яка більш сприйнятлива до зовнішнього впливу. Їх поведінка більше зосереджується на думках інших, ніж на їхніх власних: ці люди мають сильні тенденції прихильності та ненаситну потребу та впевненість у тому, що хтось їх любить. Респондентів, які набрали високий бал, можна назвати самореалізуючими. Ці люди відкриті до нового досвіду, тобто можуть сприймати його без страху і захисних механізмів, без страху, що їхні почуття і думки якимось вплинуть на їх самооцінку. Такі люди висловлюють свої почуття без лицемірства, вони проживають кожную мить максимально повно, для них характерна сильна дія, висока адаптивність до нового середовища та толерантність до інших. Ці люди емоційні і рефлексивні водночас. Вони довіряють власному тілу, своєму організму, своїй інтуїції, просто використовують себе як джерело інформації, прислухаються до власних почуттів і думок, використовують їх замість чужих порад, вони вільні у виборі та відповідають за наслідки своїх вибір.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою ціннісної орієнтації: 7% респондентів прирівнюють до низького рівня ціннісна орієнтація і 85% респондентів мають середній рівень розвитку цієї якості. Відносно високий рівень розвитку ціннісних орієнтацій мають 8% респондентів.

Відсоток респондентів, які отримали низькі бали за відповідною шкалою, характеризувався замкнутістю, зовнішнім локусом контролю, колією, ригідністю мислення та нездатністю брати на себе відповідальність. Їх погляд на дійсність дещо перекошений, вони не довіряють людям, їх стосунки з оточуючими досить натягнуті. Зрештою, вони застрягають із потребами низького рівня.

Дослідники, які показали загальні результати, ефективніше сприймали реальність і характеризувались більш комфортними стосунками для обох сторін, у

яких вони намагалися сприймати себе та інших такими, якими вони є.

Респонденти, які набрали найвищий бал, мали всі якості самоактуалізації. Саме ці люди повністю інвестують у досвід навколо себе, які щирі та відкриті передусім із собою. Приймати себе та інших такими, які вони є, знати, хто вони, що їм подобається, що їм не подобається, що для них добре, що для них погано, куди вони йдуть і яке їхнє покликання. Свобода, простота, безпосередність, відкритість, чесність, відповідальність і глибокі стосунки з іншими є характеристиками особистості, що самореалізується.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою гнучкості поведінки: 25% вказали на низький рівень розвитку цієї якості, інші 75% досягли середнього рівня. У цій групі ніхто не мав високого рівня гнучкості.

Таким чином, суб'єкти в нашій вибірці демонстрували низький або помірний рівень гнучкості поведінки. Люди з середніми балами мають такі риси особистості, як пластичність, яка дозволяє їм швидко, частково або повністю адаптуватися до мінливих обставин, і вони завжди готові змінити свої пріоритети та особисті цілі, щоб залишатися зосередженими. Активні, гнучкі та енергійні, ці люди здатні відкидати невідповідні ситуації та шаблони завдань, поведінки та діяльності, а також розробляти або приймати нові, оригінальні підходи до проблемних ситуацій.

Інша група людей характеризується ригідністю та подібними якостями, які важко або неможливо реконструювати при виконанні завдання, якщо цього вимагає ситуація. Їхня поведінка демонструє впертість, мотиваційну інертність, категорично неадекватну морально-етичну позицію. Жорсткість поведінкового поля призводить до дуже обмеженої кількості поведінкових стереотипів, що, у свою чергу, відіграватиме роль у недостатньому використанні існуючих стратегій поведінки та гальмуватиме розширення їх кількості за рахунок нових стратегій поведінки.

За результатами дослідження за Шкалою сенситивності самоактуалізації особистості: 14% досліджуваних показали низький рівень сенситивності, 84% - середній рівень розвитку цієї якості; 2% респондентів набрали бали за цією

шкалою. дуже високо.

Група піддослідних, яка показала низькі результати за шкалою чутливості, не розуміла і далеко не усвідомлювала, що з ними відбувається. Через роботу захисних механізмів вони не здатні контролювати свої емоції та почуття, а також оцінювати себе чи інших у циклі подій. Недостатня рефлексія на внутрішній світ змушує цих людей йти в неправильному напрямку.

З іншого боку, випробувані, які набрали помірно високі бали за показником розвиненості рефлексів, могли бачити себе з боку. Їх добре розвинений емоційний інтелект допомагає їм правильно відстежувати свої почуття та емоції та розуміти свої потреби та почуття. Ці люди зберігають хороший зв'язок зі своїм внутрішнім світом, повністю розуміють своє тіло, характер і здібності, вміють бачити свої сильні та слабкі сторони. Вони дуже добре знають, хто вони і чого можуть досягти. Шлях до самореалізації лежить через самопізнання, відкриття себе, розкриття власних можливостей, завдяки чому людина самостверджується, розвиває свої таланти і здібності, обирає свій шлях.

Результати дослідження особистісної самоактуалізації за Шкалою спонтанності: 17% респондентів отримали низький результат, 76% вказали середній рівень розвитку цієї якості, 7% поставили високий бал.

Люди, які мають низькі оцінки за шкалою спонтанності, швидше за все, будуть приваблені стереотипами. Для них характерна надмірна жорсткість, напруженість і ригідність. Загублені в новому середовищі, вони не готові прийняти себе і бути собою, вони більше схильні підкорятися формальним і неформальним вимогам суспільства, стримувати свої внутрішні імпульси, не виходячи за межі, які самі собі створили.

Навпаки, інша група піддослідних набрала високі бали за цією шкалою та змогла бути собою. Ці люди не бояться демонструвати свої справжні почуття та емоції, діють природно та невимушено. Це самореалізовані люди, які знаходяться в контакті з собою, довіряють собі і автентично виражають себе в будь-якій життєвій ситуації, вони чудово розуміють інших людей і ситуації.

Результати дослідження особистісної самоактуалізації за шкалою

самооцінки: низьку самооцінку мають 4% жінок, середню – 78%, високу – 18% респондентів.

Дослідники, які показують низькі результати за цією шкалою, схильні до самообману, страху правди, переважають самоствердження і сильно розвинені форми різноманітних психологічних захистів. По-перше, вони відчують вкрай невдоволення собою і висловлюють негативні судження про свій характер. Виявляючи занижену самооцінку, ці люди недооцінюють не тільки себе, але й інших: чого вони очікують від компліментів або агресивної поведінки на свою адресу.

Люди з низькою самооцінкою мають велику внутрішню дистанцію від інших. Зазвичай вони відчують захоплення і ентузіазм, але незабаром на його місце приходять страх, тривога, сумніви, ревності і неминучий страх втратити кохану людину або кохану людину. Ці суперечливі почуття можна пояснити невпевненістю в собі, болісним почуттям неповноцінності, яке змушує партнера постійно вимагати доказів поваги і любові, а також призводить до сильного почуття самотності і неминучості формування форм.

Для тих, хто досягає високих досягнень, самооцінка – це здатність поводитися з гідністю, бути стійким і залишатися людиною, навіть будучи на самоті. Такі люди мають хорошу самосвідомість і самовладання, а також мають високу вимогливість до себе, що є їхніми вродженими якостями: чесність, совість, відповідальність. Вони ніколи не дозволяють собі відступитися від даних обіцянок і зберігають мужність у складних життєвих ситуаціях.

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

Респонденти, які отримали низькі бали за шкалою самоприйняття, можуть бути описані як такі, що відчують сором, провину та тривогу, їм важко бути чесними з собою та боятися, що люди знімуть маски, які вони носять у різних ситуаціях.

Піддослідні, які набрали високі бали, не виявляли жодних ознак нечесності,

лицемірства, лицемірства чи спроб справити враження. Абсолютне самоприйняття - їхня відмінна риса. Вони здатні зрозуміти, що вони далекі від досконалості і мають всі властиві їм недоліки, не намагаючись їх приховати. Така група людей може розпізнати, що відбувається всередині них, враховуючи їхні думки, почуття та переживання.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою уявлень про природу людини: Низький рівень гуманістичного мислення мають 5% опитаних, середній – 75%, високий – 20%. Відсотки респондентів, які показали цю якість розвитку на середньому та вищому рівнях, вважають, що кожна людина має вроджене бажання максимізувати та розвивати свої здібності. Їм властиві ефективніше сприйняття дійсності, прийняття себе та інших такими, якими вони є, спонтанність, простота, природність, амбівалентність, демократичність стосунків з іншими.

За результатами дослідження Шкали синергії самоактуалізації особистості: 32% опитаних вказали на низький рівень розвитку цієї якості, 66% вказали на середній рівень кооперативного розвитку, 2% мали високий рівень цієї характеристики.

Респонденти з нижчим рівнем синергічного розвитку вказали, що їм важко мислити та сприймати світ і просто людей. Різниця між тілом і розумом, роботою і відпочинком заважає їм досягти вершини і осягнути істину. Навпаки, група дослідників, яка показала середні та високі бали за цією шкалою, могла подолати відмінності протилежностей, щоб зрозуміти цілісність світу та речей у ньому. Ці образи світу людей допомагають зрозуміти і прийняти речі і людей в системі як єдине ціле, знайти доступ до себе, внутрішнього світу, розкрити власний потенціал.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за агресивним сприйняттям: низький рівень сприйняття агресивності показали 14% респондентів, середній рівень агресивності – 80% респондентів, високий – 6% респондентів, що свідчить про здатність до сприймають гнів, дратівливість і агресію.

Групу досліджуваних, які отримали низькі бали за цією шкалою, характеризували: нездатність визнати, що їхні емоції та почуття є нормальними проявами людської природи, негативні переживання, напруга, страх, депресія. Цей тип особистості характеризується слабкою захищеністю від зовнішнього тиску, відсутністю агресивності, імпульсивності, низьким самоконтролем, підвищеною готовністю до страху. Цим людям не вистачає душевного спокою, щоб нормально функціонувати, а внутрішній дисбаланс заважає їм досягати своїх цілей, заважає спілкуванню з іншими та призводить до неконструктивних рішень.

Відкритість до власного досвіду та чесність щодо своїх почуттів, емоцій допомагають групі респондентів з високими балами сприймати та справлятися з сумом, дратівливістю, гнівом та агресією та розуміти їх як прояв людяності. Продуктивні, чесні та вірні собі, вони несприйнятливі до захисних механізмів, що дає їм можливість гармонійно розвиватися. Ці особи не намагалися приховати свою агресію, у них розвинений самоконтроль і саморозуміння, і вони добре справляються.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою контактності: 18% опитаних мають низьку контактність; У 80% випробовуваних був середній рівень розвитку якості, у 2% випробовуваних якість була високорозвиненою. Група досліджуваних із середніми результатами характеризувалася соціальними навичками, в основі яких лежить природна комунікабельність – здатність вступати в психічний контакт, будувати довірчі стосунки під час взаємодії, засновані на згоді та взаємоприйнятті, володіти навичками спілкування та саморегуляції. а також компетенції та особисті якості, які сприяють спілкуванню. Такі люди виявляють потребу в контакті з оточуючими, прагнуть до його інтенсивності та невимушеності, також мають схильність до доброзичливої поведінки та встановлення добрих стосунків у спілкуванні, не втрачають здатності до контакту у спілкуванні. Хотів би активно взяти на себе роль лідера групи, якщо це необхідно, а не когось, хто прагне уникати контактів. Люди надмірно замкнуті, сором'язливі, нервові, бояться, віддають перевагу самотності, мають нижчий рівень розвитку цієї якості.

Задоволеність процесами спілкування та стосунків, включаючи повноцінність і стабільність стосунків без страху, сумнівів, напруги чи самотності, характеризувала групу респондентів, які отримали найвищі бали за цією шкалою.

Цих людей можна назвати комунікабельними, тому що вони розвинули такі комунікативні навички, що вони можуть легко сприяти зближенню зі своїми партнерами під час спілкування. Вони володіють хорошим поєднанням перспективи, інтелекту та комунікативних навичок, заснованих на розвинутих навичках саморегуляції, одному з компонентів соціального інтелекту.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за Шкалою когнітивних потреб: 10% респондентів мали погані результати, 84% респондентів – середні, 4% жінок – високі.

10% жінок, які демонструють низьку продуктивність, явно не звільнені від кайданів низьких потреб і ще не зіткнулися з завданням навчитися новому. Середньостатистичні респонденти, навпаки, виявляли допитливість, зацікавленість, бажання пізнавати нове та відчували потребу у розвитку для цього сили волі. Ці люди схильні до сумнівів, хочуть отримати нові знання, побачити проблеми і протиріччя, а іншим здається, що все просто і зрозуміло. Здивування штовхає їх до пізнання, і людина починає думати про те, що її цікавить. Дослідники, які досягли відмінних результатів, вільні обирати власний шлях у житті, їх позиція проактивна, ці люди рішучі та готові ризикувати.

За результатами дослідження самореалізації особистості за шкалою креативності: 16% опитаних мають низький рівень креативності, 82% опитаних мають середній рівень розвитку цієї якості, 2% – висококреативні.

Низький бал за шкалою креативності вказує на розумову цілісність. Творчі здібності у цих людей розвинені слабо. Не вміють будувати віддалені асоціації, незвичні відповіді; Підкреслюйте функції об'єктів і пропонуйте нові способи використання; змінюйте форму стимулів, щоб побачити нові можливості об'єктів; не обмежуйтеся конкретною ситуацією, генеруйте різноманітні ідеї.

Натомість суб'єкти, які набрали високі бали, описували себе як таких, що

мають творчі здібності та такі внутрішні параметри: багаті ідеї, що означає, що ці люди пропонують кілька рішень проблеми; навчання. Перехід до іншого аспекту не обмежується однією точкою зору; оригінальність характеризується здатністю генерувати ідеї, які відрізняються від загальноприйнятого мислення; проявляти цікавість там, де інші цього не роблять.

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

Загальні показники прагнення до самоактуалізації були середніми для вибірки респондентів. Ці люди намагаються насолоджуватися життям і жити за принципом «тут і зараз». Розуміючи неподільність минулого, теперішнього і майбутнього, ці люди бачать своє життя цілісно. Усвідомлюючи, що ніколи не повернуться до минулого, вони просто намагаються почерпнути зі свого досвіду корисний матеріал для власного майбутнього.

Вони намагаються вибирати спонтанні, прості, природні та демократичні стосунки з іншими, використовують внутрішній локус контролю та вчать покладатися на власні почуття та ідеї для вирішення складних проблем. Автономія та незалежність від культури та навколишнього середовища – це шляхи, які обирають ці люди, але це не означає ворожнечі до інших і конфронтації з груповими нормами. Цьому типу особистості властиві «самокерування та ін.».

Їх спроба пластичності дозволяє їм швидко та належним чином адаптуватися до мінливих обставин. Ці особистості активні, рухливі та динамічні, здатні відмовлятися від неадекватних ситуацій і завдань, поведінки, заходів, розробляти або приймати нові, оригінальні підходи до проблемних ситуацій.

На шляху до самореалізації ці люди не бояться демонструвати свої справжні почуття та емоції, діють природно та невимушено. Звільнившись від влади захисних механізмів, ця група респондентів виявила готовність сприймати власні почуття та емоції, що допомогло їм адекватно реагувати на смуток, дратівливість, гнів, агресію, розуміти їх як частину людської природи нормальна працездатність.

Визнаючи себе далекими від своєї ідеальної «сутності», ці люди

звільняються від почуття провини, ригідності та тривоги. Прийміть себе таким, який ви є, незалежно від ваших суджень про свої сильні та слабкі сторони, опишіть їх як впевнених людей, які не бояться висловлювати свої почуття, і будуйте довірливі стосунки з іншими. Одна група наших піддослідних, отримуючи задоволення від спілкування з іншими, продемонструвала вміння вступати в психічний контакт, формуючи під час взаємодії довірчі відносини. Свобода, простота, спонтанність і комунікабельність спілкування дозволяють їм добре ладнати з іншими.

У таблиці наведено результати порівняльного аналізу за параметрами самоактуалізації та життєздатності. 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1.

Показники САТ у дівчат і жінок

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

Контактність	8,81	3,45	11,3 4	3,59	225,5 **
--------------	------	------	-----------	------	-------------

Для рівня значимості $p < 0,05$ (Укр = 278)

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

Як видно з наведених даних, за більшістю параметрів самоактуалізації дівчата мають значно вищі бали, ніж жінки (табл. 1). Це дещо суперечить вихідному твердженню А. Маслоу про те, що ймовірність початку процесу самоактуалізації зростає з віком. Відразу зазначимо, що в даному дослідженні йдеться про самоактуалізацію, тобто про самоактуалізацію, рівень якої визначали за допомогою психодіагностичного інструментарію. Нижчі показники тесту SAT у першої групи жінок можуть бути пов'язані з віковими особливостями.

З іншого боку, в ранньому дорослому віці жінка починає бачити речі по-іншому і поводитися по-іншому, узгоджуючи свої переконання, установки та цінності з новою соціальною роллю та своїм оточенням (ситуацією).

Цим пояснюється вищі показники за шкалою «підтримка», яка відображає бажання керуватися в житті власними цілями, переконаннями, принципами. За шкалами «чутливість» і «спонтанність», що складають емоційний розділ, і за шкалою «поведінкова гнучкість» дівчата також мають вищі показники, ніж жінки. Можливо, це пов'язано з тим, що потреба робити вибір у цьому віці (у професійній сфері, у виборі партнера) змушує людину аналізувати себе, розуміти свої потреби, аналізувати свої почуття, щоб відповідно до них будувати своє життя.

До блоку самосприйняття відносяться шкали «самооцінка» і «самосприйняття». Згідно з отриманими даними, молоді дівчата також більш схильні цінувати власні позитивні якості, сильні сторони і, таким чином, поважати себе, а також свою здатність приймати себе такими, які вони є. Загалом, порівняно з жінками пізньої зрілості, дівчата мають вищі показники різних параметрів самоактуалізації, які пояснюються не віком, а «віковими», «соціокультурними» факторами.

Елементи сучасної освіти та гуманістичного виховання сприяють зниженню

загального невротизму підростаючого покоління жінок. Вони були більш відкритими і гнучкими у своїх взаємодіях (шкала «викриття») і здатні прийняти свій негативний досвід і негативні характеристики (шкала «прийняття агресії»). Навчання закріплює позитивні установки особистості, що самоактуалізується: дівчата засвоюють важливість орієнтації в теперішньому моменті – принцип «тут і зараз» (основна шкала – «орієнтація в часі»).

При обробці даних, отриманих за результатами життєздатності, результати показали, що у дівчат достовірно вищі середні значення параметра «прийняття ризику», а також загальні показники життєздатності (табл. 3.2).

Табл. 3.2.

Показники тесту життєстійкості у дівчат і жінок

Шкала	Жінки		Дівчата		U
	Хср	σ	Хср	σ	
Життєстійкість	82,9 2	19, 16	92,9 3	17,7 8	260, 5*
Залученість	38,8 1	6,6 2	40,1 0	6,87	357
Контроль	28,4 2	8,5 4	31,8 6	8,33	288, 5
Прийняття ризику	15,6 9	6,0 6	20,9 7	4,62	186, 5**

* $p < 0,05$ (Укр= 278); ** $p < 0,01$ (Укр= 238).

Дівчата мали достовірно вищі показники життєвого тону за єдиною шкалою – «прийняття ризику». Крім того, середній показник цієї групи досліджуваних перевищував норматив ($X_{sr}=13,9\pm4,4$). Отримані дані свідчать про те, що дівчата більш відкриті до викликів, відкриті до нового досвіду та менше бояться невизначених ситуацій, ніж жінки в більш пізньому дорослому віці.

Слід зазначити, що жінки різних вікових груп були більше схожі, ніж різні за параметрами участі та контролю. Ці дані добре узгоджуються з результатами, отриманими іншими авторами. При цьому середній рівень життєвого тону був у межах середньої норми ($H_{sr}(участь) = 37,6\pm8,08$; $H_{sr}(контроль) = 29,2\pm8,4$).

Отже, стійкість не обов'язково пов'язана з віком і життєвим досвідом, а більшою мірою залежить від того, як людина свідомо справляється з життєвими труднощами.

Для дослідження зв'язку між самоактуалізацією та життєвою силою в різних вікових групах було проведено кореляційний аналіз із застосуванням непараметричного коефіцієнта Спірмена. З отриманих результатів можна побачити, що деякі шкали використовуваних методик корелюють між собою незалежно від віку.

Табл.3.3

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

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

Незалежність поглядів і переконань, ціннісна орієнтація, самоприйняття і самооцінка — все це пов'язано з участю в життєвому процесі, чи то в ранньому дорослому віці, чи в пізній зрілості, а також вірою в те, що позитивні дії

дозволяють вам впливати на результат того, що є. відбувається, з того, що відбувається здатність отримувати цінний досвід із подій і загальна життєва сила.

В обох групах виявилося, що поведінкова гнучкість, спонтанність, залученість і креативність позитивно корелюють із загальною життєвою силою. Незалежно від віку здатність брати участь у процесі життя, отримувати цінний досвід від того, що відбувається, пов'язана з умінням швидко й адекватно реагувати на мінливі ситуації.

Віра в те, що індивідуальний вибір може вплинути на результати, була позитивно пов'язана з творчою орієнтацією індивідів в обох групах.

Цікавою є специфіка зв'язку між параметрами самоактуалізації та життєздатністю у жінок різного віку (табл. 3, 4). Здатність бути присутнім і повністю усвідомлювати життя в період пізньої зрілості пов'язана зі здатністю справлятися з життєвими труднощами і отримувати досвід від того, що відбувається, брати участь у життєвому процесі і вірити у свій вибір.

Вирішення долі людини також має загальну життєвість. Тобто, долаючи труднощі, які можуть бути пов'язані з віковими обмеженнями, жінки вчаться бути «тут і зараз». Крім того, в пізньому дорослому віці здатність швидко і адекватно реагувати на мінливі ситуації пов'язується з уявленням про те, що власні позитивні дії можуть вплинути на результат того, що відбувається. Пізнє дозрівання участі жінки в життєвих процесах пов'язане зі здатністю сприймати світ і людей такими, якими вони є. У дівочій групі цей зв'язок не виявлений. Тверда віра жінок у те, що їхні дії впливають на їхні результати у дорослому віці, пов'язана зі здатністю вільно виражати свої почуття та діяти спонтанно та невимушено.

При цьому можна припустити, що чим впевненіша жінка у своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона зможе виражати свої почуття. У молодих дівчат така впевненість у собі пов'язана з вірою в те, що участь у тому, що відбувається, максимізує те, що людина вважає цінним і цікавим, і має здатність отримувати цінний досвід із того, що відбувається.

На відміну від жінок, здатність дівчини зрозуміти себе, свої потреби та

почуття пов'язана зі здатністю витягувати цінні уроки з того, що відбувається. Здатність вільно виражати свої почуття, невимушеність дівчини пов'язані з умінням бачити будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку. Здатність сприймати негатив як природне вираження людської природи в молодому віці пов'язана з участю в життєвому процесі. У жінок пізнього дорослого віку такого зв'язку не виявлено.

Переконання жінки в тому, що її дії впливають на її результат у дорослому житті пов'язаний із здатністю вільно виражати свої почуття, діяти спонтанно й невимушено. При цьому можна припустити, що чим впевненіша жінка у своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона зможе виражати свої почуття. У молодих дівчат така впевненість у собі пов'язана з вірою в те, що участь у тому, що відбувається, максимізує те, що людина вважає цінним і цікавим, і має здатність отримувати цінний досвід із того, що відбувається.

На відміну від жінок, здатність дівчини зрозуміти себе, свої потреби та почуття пов'язана зі здатністю витягувати цінні уроки з того, що відбувається. Здатність вільно виражати свої почуття, невимушеність дівчини пов'язані з умінням бачити будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку.

Здатність сприймати негатив як природне вираження людської природи в молодому віці пов'язана з участю в життєвому процесі. У жінок пізнього дорослого віку такого зв'язку не виявлено. У дівчаток здатність формувати глибоку інтимність пов'язана зі здатністю брати участь у життєвому процесі та отримувати цінний досвід з будь-якої ситуації.

У зрілому віці це більшою мірою пов'язано з вірою в те, що позитивні дії можуть вплинути на результат того, що відбувається. Прагнення дівчини до пізнання навколишнього світу пов'язане з участю в життєвому процесі, умінням витягувати цінний досвід з того, що відбувається, загальною стійкістю. Творча орієнтація в ранньому дорослому віці пов'язана зі здатністю брати участь і бачити те, що відбувається, як цінний досвід, необхідний для розвитку особистості.

Такого зв'язку не виявлено у дорослих жінок. Таким чином, деякі аспекти жіночої самоактуалізації пов'язані з життєздатністю в різному віці, що свідчить

про більш-менш стійке відношення вітальності до "самоактуалізації".

Проведені дослідження показують, що в ранньому дорослому віці дівчатам необхідно робити вибір і адаптуватися до нових соціальних ролей, аспектів самореалізації, таких як бажання слідувати власним принципам, набуття незалежності дій, досягнення гнучкості тощо. Поведінкові цінності, рефлексії людини починають розвиватися позитивно і спонтанно, приймаючи себе та інших такими, якими вони є. Більшою мірою для цього віку характерна готовність сприймати новий досвід, як позитивний, так і негативний, і віра в те, що все, що відбувається, сприяє розвитку.

Спонтанність і невимушеність, прагнення до пізнання навколишнього світу, творче самовираження, глибокі емоційні стосунки з людьми цього віку можуть збільшити участь людини у власному життєвому процесі, сприяти задоволенню власною діяльністю, з досвіду, активно засвоювати знання та застосовувати їх далі. У пізньому дорослому віці, коли жінки пристосовуються до змін, пов'язаних із фізичним здоров'ям і соціальним статусом, Важливим стає вміння бачити своє життя цілісно, відчувати неподільність минулого, теперішнього та майбутнього, повноцінно переживати справжні моменти. Такий світогляд підвищує участь у життєвому процесі, мотивацію долати труднощі, самостійність у виборі власного шляху.

Виразність і загальна жвавість цих інгредієнтів дозволяє жінкам ефективно справлятися з життєвими змінами, труднощами і перешкодами, що виникають у житті. Врахування вікових особливостей процесів жіночої самоактуалізації та життєдіяльності (і взаємозв'язку цих явищ) може допомогти більш грамотно розробити навчальні та індивідуальні програми психологічного зростання та розвитку.

3.3. Надання відповідних рекомендацій.

Самореалізація, в тому числі і саморозвиток, є невід'ємною частиною життя людини, а сам процес самореалізації не обмежений у часі, але певною мірою дає результат. Відповідно, самоактуалізацію можна розглядати як багатоетапний або

багаторівневий процес, і коли рівень досягнутий, людині необхідно поставити нові цілі, знайти нові інтереси, мотивацію тощо. Інакше рано чи пізно людина впадає в депресію і поступово починає втрачати сенс життя. Люди часто не знають, як існувати, як повернутися до життя, як не втратити його сенс, жити «за течією», не прислухаючись до своїх внутрішніх потреб. Їм потрібна допомога, і їм потрібна конкретна порада, яку можна запропонувати як пораду.

Тому в даній роботі представлені практичні рекомендації. Ці рекомендації базуються на результатах досліджень.

1. Успішна самореалізація приходить із метою. Тобто виходить, що людина повинна постійно ставити перед собою якісь цілі, до яких вона буде прагнути. Напрямки можуть бути різного характеру, починаючи від далеких, великих, що вимагають певних тимчасових та інших витрат, до невеликих, недавніх.

2. Цілеспрямованість означає правильне розташування часу, тобто розумний розподіл часу. Люди з низьким рівнем самореалізації часто скаржаться на те, що у них не вистачає часу на те, що їм цікаво. Це можуть бути танці, читання літератури, спів тощо.

3. На латині самореалізація звучить як аутореалізація. auto можна перекласти як автономний або незалежний. Тобто самоактуалізація характеризується самостійністю та саморегуляцією. Це означає, що за потреби людина здатна поклатися на себе і підтримувати себе – бути автономною

4. Для самореалізації важливо відчувати власну цінність: цінність особистості, цінність умінь і навичок. Це внутрішній зміст самооцінки або кордонів. Відчуття власної повноцінності, здатність повноцінно себе оцінювати - цінність пов'язана з достатньою самооцінкою і впевненістю в собі.

Якщо людина відчуває свою цінність, вона може зрозуміти, що іншим людям теж потрібно від неї щось особливе.

5. Для самоактуалізації дуже важливо дотримувати внутрішній і зовнішній баланс. По суті, самоактуалізація робить людину більш врівноваженою. Наприклад, знаходження балансу між власними та чужими потребами, між

особистими стосунками та професійною діяльністю, між власними поглядами та поглядами інших тощо.

6. Навчіться розставляти пріоритети. У кожного є важливі справи, які не можна відкладати, і речі, які можна відкласти. Найчастіше людина змінює ці поняття, не приділяючи достатньо часу ситуації, яка дійсно має значення. У підсумку результат виявився зовсім не таким, як очікувалося.

7. Принципи та цілі, які підтримують або спрямовують людей, що самореалізуються, також сприяють самоактуалізації.

Процес самореалізації вимагає від людини насамперед активного вольового зусилля в умовах конкретної діяльності.

ВИСНОВКИ

Елементи сучасної освіти та гуманістичного виховання сприяють зниженню загального невротизму підростаючого покоління жінок. Вони були більш відкритими і гнучкими у своїх взаємодіях (шкала «викриття») і здатні прийняти свій негативний досвід і негативні характеристики (шкала «прийняття агресії»). Навчання на факультеті психології закріплює позитивні установки на самоактуалізацію особистості: Дівчата розуміють важливість орієнтації на сьогодення – принцип «тут і зараз» (основна шкала – «напрямок часу»).

У пізньому дорослому віці, коли жінки пристосовуються до змін, пов'язаних із фізичним здоров'ям і соціальними ситуаціями, стає важливим мати можливість бачити своє життя цілісно, відчувати неподільність минулого, теперішнього та майбутнього, а також повною мірою переживати теперішній момент. Такий світогляд підвищує участь у життєвому процесі, мотивацію долати труднощі, самостійність у виборі власного шляху.

У ранньому та пізньому дорослому віці незалежність поглядів і переконань, ціннісна орієнтація, а також самоприйняття і самооцінка пов'язані з участю в життєвому процесі, вірою в те, що позитивні дії дозволяють впливати на результат того, що відбувається, від чого відбувається і до загальної життєздатності. Здатність отримати з цього цінний досвід. В обох групах виявилось, що поведінкова гнучкість, спонтанність, залученість і креативність позитивно корелюють із загальною життєвою силою. Незалежно від віку здатність брати участь у процесі життя, отримувати цінний досвід від того, що відбувається, пов'язана з умінням швидко й адекватно реагувати на мінливі ситуації.

Проведені дослідження показують, що в ранньому дорослому віці дівчатам необхідно робити вибір і адаптуватися до нових соціальних ролей, аспектів самореалізації, таких як бажання слідувати власним принципам, набуття незалежності дій, досягнення гнучкості тощо. Поведінкові цінності, рефлексії людини починають розвиватися позитивно і спонтанно, приймаючи себе та інших такими, якими вони є. Більшою мірою для цього віку характерна готовність

сприймати новий досвід, як позитивний, так і негативний, і віра в те, що все, що відбувається, сприяє розвитку.

Експерименти з різними функціями показали, що оволодіння поведінкою спочатку відбувається зовні (соціально), у співпраці з дорослими, а потім самі ознаки і функції поступово стають внутрішніми. Цей закон називається загальним спадковим законом розвитку культури кожна функція в культурному розвитку дітей проявляється двічі у двох схемах, спочатку соціальної, потім психологічної, спочатку між людьми, як інтерпсихічна категорія, а потім усередині дитини, як інтрапсихічна категорія. Це ж стосується довільної уваги, логічної пам'яті, формування понять і вольового розвитку.

Ознака самоактуалізації особистості є універсальною ознакою, сформованою на основі самоактуалізації особистості. Вони є результатом взаємодії багатьох особистих якостей. Кожна з цих ознак являє собою не набір окремих ознак, а систему зв'язків. Отже, існує тісна взаємозалежність, взаємодія та підпорядкованість між атрибутами особистості, які складають загальні характеристики особистості.

Серед структурних компонентів особистості, що самоактуалізується, найбільш важливі (загальнолюдські цінності, прагнення до творчості, знання) і слаборозвинені (спонтанність, самоактуалізація, гнучкість спілкування). Виявлено оптимізацію внутрішніх контрольних точок, єдине ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього часу, об'єктивізацію самооцінки стимулює самоактуалізацію молодших школярів. Емпіричне дослідження пікового досвіду зарубіжними вченими можна назвати унікальним.

Критерієм виявлення головних (стрижневих, генетичних первинних) якостей особистості, що самоактуалізується, вважається порядок появи новоутворень у контексті духовного життя людини.

У другій частині статті ми проводимо емпіричне дослідження особливостей жіночої самоактуалізації. На основі дослідження, яке ми провели в розділі 2, ми визначили, що її успіх і загальна продуктивність життя значною мірою залежали від реалізації нею свого потенціалу. Головною умовою високого рівня

життєдіяльності особистості можна вважати самоактуалізацію.

Аналіз літератури показує, що особливості самоактуалізації в різних вікових групах і на різних рівнях в одній і тій же віковій групі не були повністю враховані в теорії та експериментально не досліджені. Постановка запитань про вік є важливою, оскільки досвід є важливим фактором у цьому процесі. При розробці програм підготовки до життєдіяльності та під час індивідуальної роботи психолога, спрямованої на розвиток і гармонізацію внутрішніх умов самоактуалізації особистості, необхідно враховувати вікові особливості.

У сучасну епоху, коли суспільство швидко змінюється і змушує людей постійно перебудовувати усталені життєві відносини та самореформуватися, використання та розвиток людського потенціалу постає абсолютно по-новому. Найважливіше те, що активні відносини суб'єкта відіграють все більшу роль у процесі його розвитку.

Людині важливо усвідомити, що у своєму житті вона повинна залежати насамперед від себе. Віра в те, що індивідуальний вибір може вплинути на результати, була позитивно пов'язана з творчою орієнтацією індивідів в обох групах. Отримані дані також повторюють дослідження, проведені раніше.

При цьому можна припустити, що чим впевненіша жінка у своїй здатності робити вибір, тим вільніше вона зможе виражати свої почуття. У молодих дівчат така впевненість у собі пов'язана з вірою в те, що участь у тому, що відбувається, максимізує те, що людина вважає цінним і цікавим, і має здатність отримувати цінний досвід із того, що відбувається. На відміну від жінок, здатність дівчини зрозуміти себе, свої потреби та почуття пов'язана зі здатністю витягувати цінні уроки з того, що відбувається. Здатність вільно виражати свої почуття, невимушеність дівчини пов'язані з умінням бачити будь-яку ситуацію як важливий етап розвитку. Здатність сприймати негатив як природне вираження людської природи в молодому віці пов'язана з участю в життєвому процесі. У жінок пізнього дорослого віку такого зв'язку не виявлено.

Виразність і загальна жвавість цих інгредієнтів дозволяє жінкам ефективно справлятися з життєвими змінами, труднощами і перешкодами, що виникають у

житті. Врахування вікових особливостей процесів жіночої самоактуалізації та життєдіяльності (і взаємозв'язку цих явищ) може допомогти більш грамотно розробити навчальні та індивідуальні програми психологічного зростання та розвитку.

Спонтанність і невимушеність, прагнення до пізнання навколишнього світу, творче самовираження, глибокі, емоційно насичені стосунки з людьми цього віку сприяють активізації участі у власних життєвих процесах, сприяють задоволенню власною діяльністю та проактивності поглинання знань з досвіду і використовувати його далі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Освіта регіону. – №1 від 3.2010. С. 97- 101.
2. Барвінський А. О. Соціологія. Курс лекцій / А. О. Барвінський. – Київ : ЦНЛ, 2005. – 327 с. – 966-8365-96-8.
3. Бендлер Р., Лавалль Дж. Мистецтво переконувати. Київ; Софія, 2002.
4. Вербець В. Соціологія: теоретичні та методичні аспекти: Навч.-метод. посіб. / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. — Рівне : РДГУ, 2005. — 202с.
5. Воронцова Ж. В. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності: дис. канд. пед. наук, спец.: 13.00.09 «теорія навчання» / Воронцова Жанна Вадимівна; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна.– Х., 2007. – 243 с.
6. Гармаш С.А. Педагогічні умови самореалізації особистості старшокласника у позакласній виховній роботі: дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Гармаш Світлана Анатоліївна; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. –Х., 2004. – 245 с.
7. Герасимчук А. Соціологія: Навчальний посібник/ Андрій Гера-симчук, Юрій Палеха, Оксана Шиян,; Ред. В. Я. Пипченко, Н. М. Труш. -3-є вид., вип. й доп.. -К.: Вид-во Європейського ун-ту, 2003. -245 с.
8. Дворецька Г. Соціологія: Навч. посібник / Київський національний економічний ун-т. — 2-ге вид., перероб.і доп. — К. : КНЕУ, 2002. — 472с.
9. Додонов Р. Соціологія: Навч. посібник для курсантів і студ. вищих навч. закл. МВС України / Донецький юридичний ін-т МВС при Донецькому національному ун-ті. — Донецьк, 2005. — 224с.
10. Зарицька В. В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: дис. ... канд. психол. наук, спец.: 13.00.07 «теорія та методика виховання» / Зарицька Валентина Василівна; Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. Та муніципального управління». – Запоріжжя, 2006. – 209 с.
11. Краснощок І.П. Особистісна самореалізація майбутнього вчителя в навчально-виховному середовищі педагогічного університету: дис. ...канд. пед.

наук, спец.: 13.00.07 «теорія та методика виховання» / Краснощок Інна Петрівна; Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2002. – 214 с.

12. Крючков А. И., Крючкова Л. М. Мировоззренческий портрет современного украинского студента // Чернігівський державний педагогічний університет ім. Т. Г. Шевченка. Вісник ЧдПУ. - Чернігів, 2003. - Вип. 20: Серія: Філософські науки. - С. 71-76.

13. Курчаба Т. Соціологія: навч.-метод. посіб. / Тетяна Курчаба. – Львів: П.П. Сорока Т. Б., 2015. – 183 с. – 978-966-2598-45-2.

14. Лерш Ф. Структура особи / Пер. з нім. І. Івашенка, О. Семотюка і П. Тарашука. Київ : Пульсари, 2014. 560 с.

15. Лукашевич М. Соціологія : Базовий курс: Навчальний посібник/ Микола Лукашевич, Микола Туленков,; . -К.: Каравела, 2005. -310 с.

16. Макеєв С. Соціологія: Навч. посібник / Сергій Олексійович Макеєв (ред.). — 2.вид., випр. і доп. — К. : Знання, 2003. — 454с.

17. Піча В. М. Соціологія: загальний курс: навч. посіб. / В. М. Піча. – Київ: Каравелла, 1999. – 247 с. – 966-95596-0-Х.

18. Примуш М. В. Загальна соціологія: навч. посіб. / М. В. Примуш. – Київ: Професіонал, 2004. – 590 с. – 966-8556-39-9.

19. Сасіна Л. Соціологія : Навчальний посібник/ Людмила Сасіна, Наталя Мажник; М-во освіти і науки України, Харківський нац. економічний ун-т. -Харків: ВД «ІНЖЕК», 2005. -206 с.

20. Самчук Р. Постмодерна ідентичність: гендерний вимір / Р. В. Самчук // Мультиверсум. Філософський альманах. - 2015. - Вип. 9-10. - С. 52-64.

21. Сірий Є. В. Соціологія: загальна теорія та методологія, історія розвитку, спеціальні та галузеві теорії: навч. посіб. / Є. В. Сірий. – Вид. 3-тє, випр. і доп. – Київ: Атіка, 2009. – 491 с. – 978-966-326-2-321-2.22.

22. Титаренко Т. М. Постмодерна особистість у динаміці самоконструювання // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. Київ : Інформаційно-аналітична агенція, 2010. Т. 2. Вип 6. С. 5–14.

23. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія» / Нестеренко Галина Олегівна; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 2002. – 201 с.
24. Підлісний М.М. Шубін В.І. Цінності та буття особистості / Дніпропетровська державна фінансова академія. - Д.: ДДФА, 2005. - 128 с.
25. Соціальні проблеми молоді в Україні // Національний інститут стратегічних досліджень. Аналітичні записки щодо проблем і подій суспільного розвитку. - квітень 2008. - С. 26-38.
26. Чхеайло І. І. Самореалізація особи (соціально- філософський аналіз): дис. канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія» / Чхеайло Ірина Іванівна; Харківський військовий ун-т. – Х., 2000. – 181 с
27. Шаповал М. Загальна соціологія / Микола Шаповал. – Вид. 3-тє. – Київ: Укр. центр духовної культури, 1996. – 367 с. – 966-7009-04-1.
28. Adler A. The individual psychology of Alfred Adler: A stematic presentation in selections from his writings / H.L. Ansbacher & R.R. Ansbacher, Eds. N.Y.: Harper & Row, 1956.
29. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. – In: Challenges of Humanistic Psychology. – NY., 1967.
30. Schwartz S.H. A theory of cultural value orientations: Explication and applications // Y. Esmer, T. Pettersson (eds.). Measuring and mapping cultures: 25 years of comparative value surveys. Leiden, The Netherlands: Brill, 2007a. P. 33– 78.
31. Schwartz S.H. Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations // R. Jowell, C. Roberts, R. Fitzgerald, G. Eva (eds.). Measuring at titudes crossnationally: Lessons from the European Social Survey. London: Sage, 2006b. P. 169–203.