

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ
СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0531
спеціальності 053– Психологія
Лебедева Євгенія Вікторівна
Керівник: к.психол.н., доц. Железнякова Ю.В.
Рецензент: к.психол.н., доц. Грандт В.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра практичної психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доц. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНЦІ

Лебедева Євгенія Вікторівна

1. Тема роботи Психологічні особливості самоактуалізації сучасної української жінки
керівник роботи Железнякова Ю.В., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз наукових джерел
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) здійснити науково-теоретичний аналіз сутності поняття «самоактуалізації»; виявити основні характеристики самоактуалізованої особистості та детермінанти самоактуалізації особистості сучасної жінки; дослідити гендерні особливості самоактуалізації сучасної української жінки; проаналізувати результати практичного дослідження щодо особливості прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації сучасної української жінки.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вибір та узгодження теми роботи	Січень 2022 р.	Виконано
2	Робота зі вступом	Березень 2022 р.	Виконано
3	Розробка першого розділу	Березень-травень 2022 р.	Виконано
4	Розробка другого розділу	Липень-серпень 2022 р.	Виконано
6	Проходження передзахисту	Листопад 2022 р.	Виконано
7	Проходження нормоконтролю	Листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ Є. М. Лебедева

Керівник роботи _____ Ю.В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 56 сторінки, 4 таблиці, 24 джерела.

Об'єкт дослідження. Самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження. Гендерні відмінності у прагненні до самоактуалізації.

Мета. Визначити особливості прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації сучасної української жінки.

Методи дослідження. В роботі використані теоретичні методи: аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань з питань вивчення феномену самоактуалізації та гендерних відмінностей у його прояві та емпіричні методи: (опитувальник «Маскуліність-фемінність» С. Бем, з метою вимірювання ступеня прояву маскуліності-фемінності в кількісному вигляді та «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної) з метою вивчення самоактуалізації особистості та особливостей її прояву.

Новизна роботи полягає у розширенні та поглибленні знань про самоактуалізацію сучасної української жінки.

Практичне значення роботи полягає у виявленні особливості прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації сучасної української жінки.

АКТУАЛІЗАЦІЯ, ГЕНДЕР, ПОТРЕБА, ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я, САМОАКТУАЛІЗОВАНА ОСОБИСТІТЬ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ.

SUMMARY

Lebedeva E.V.. Psychological Features of Self-actualization of Modern Ukrainian Women.

Master's thesis: 55 pages, 4 tables, 24 sources.

Object of study. Self-actualization of personality.

Subject of study. Gender differences in the desire for self-actualization.

Goal. To determine the peculiarities of the manifestation of gender differences in the desire for self-actualization of modern Ukrainian women.

Research methods. The work uses theoretical methods: analysis and systematization of the knowledge available in psychological science on the study of the phenomenon of self-actualization and gender differences in its manifestation, and empirical methods: (the questionnaire "Masculinity-Femininity" by S. Bem, with the aim of measuring the degree of manifestation of masculinity-femininity in a quantitative in the form and "Diagnostics of self-actualization of personality - SAMOAO" by A.V. Lazukin, adapted by N.F. Kalina) with the aim of studying self-actualization of personality and the peculiarities of its manifestation.

The novelty of the work lies in the expansion and deepening of knowledge about the self-actualization of modern Ukrainian women.

The practical significance of the work consists in revealing the peculiarity of the manifestation of gender differences in the striving for self-actualization of a modern Ukrainian woman.

Key words: actualization, gender, need, psychological health, self-actualized personality, self-realishment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	10
1.1. Проблема самоактуалізації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях.....	10
1.2. Характеристики самоактуалізованої особистості.....	20
1.3. Детермінанти самоактуалізації особистості сучасної жінки.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ.....	35
2.1. Організація дослідно-експериментальної роботи щодо гендерних особливостей самоактуалізації сучасної української жінки.....	35
2.2. Результати практичного дослідження гендерних особливостей самоактуалізації сучасної української жінки	42
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Сучасна епоха швидких соціальних змін ставить людину перед необхідністю перетворювати себе, розвивати весь свій творчий і сутнісний потенціал. Особливо гострим це питання є в умовах світової кризи, а саме – у рамках військового конфлікту на території України. Самоактуалізація є необхідним атрибутом життєдіяльності людини, тому особливо актуальним є створення умов для самоактуалізації, мотивації до особистісного зростання. Процес самоактуалізації, самоздійснення можливий через самовизначення особистості в різних сферах життя.

Проблема самоактуалізації в науковому плані носить складний міждисциплінарний характер, але саме психологія досліджує можливості й умови розкриття потенціалу людини. Самоактуалізація особистості в сучасній психології розглядається в аспекті внутрішньої активності особистості, максимального використання її ресурсів для повного самоздійснення в процесі розвитку.

Поняття самоактуалізації означає реальний процес розвитку, особливий вид діяльності й саморозвитку людини. Маються на увазі ті процеси, у яких людина як суб'єкт активності реалізує діяльність, спрямовану на розвиток самої себе, через систематичну зміну уявлень про себе та світ, свого життєвого плану з метою повного розкриття й реалізації власного потенціалу в інтересах себе й суспільства. Діяльність ця здійснюється шляхом реалізації свідомого вибору на користь розвитку та зростання в кожній окремій життєвій ситуації, а також у подальших діях на підставі цього вибору.

Дослідженнями прагнення до розкриття своїх внутрішніх потенційних можливостей займалися А. Маслоу (самоактуалізація), А. Адлер (прагнення до досконалості), К. Роджерс (прагнення до самореалізації), К.Г. Юнг (індивідуація), а також сучасні українські дослідники О. Яремчук (самоактуалізація, саморозвиток), С. Максименко (самоздійснення) та ін.

Прагнення особистості до самоактуалізації в сучасному житті зустрічає на своєму шляху багато перешкод зовнішнього і внутрішнього характеру, дія яких неминуче призводить до зростання психоемоційної напруги, що вимагає витрат адаптаційних ресурсів особистості. Сучасні темпи прогресу висувають підвищені вимоги до адаптаційних можливостей особистості, а додаткове напруження адаптаційних механізмів загрожує особистості перевтомою, погіршенням функціонального стану, нервовими зривами та спробами піти від реальності будь-яким способом.

Цей процес стає досить гострим, коли йдеться про самоактуалізацію жінок. У суспільстві, яке набуло рис високої конкурентності та агресивності через жорсткі вимоги до людини в умовах відсутності соціальної захищеності, особливо великі проблеми в професійному самовизначенні відчують саме жінки.

Психологічні умови, у яких відбувається професійне самовизначення жінки, окрім жорстких вимог перебудови ховають у собі багато підводних каменів, як-от: жінка не завжди має можливість поєднувати професійну та сімейну ролі; змушена займатися тією професійною діяльністю, яка суперечить її бажанням, щоб забезпечити дітей і себе, якщо немає чоловіка; часто працює, щоб компенсувати свою неспроможність у сім'ї; безробіття затримує її професійне самовизначення. У цих умовах не дивно, що кількість досліджень і публікацій з гендерної проблематики зростає.

Щоб відповідати кон'юктурі ринку, де в маскулінному світі до жінки пред'являються вищі вимоги, ніж до чоловіка, вона повинна мати високий рівень освіти, той потенціал, який розуміється як «багатофакторна цінність» – «спосіб впливу на ситуацію у вирішенні кадрових питань, задоволенні елітарних домагань та загальноосвітніх знань» [5]. Тому багато сучасних авторів пов'язують успішність життєвих стратегій жінок із рівнем їхньої освіти, який «суттєвим чином впливає на можливості самоактуалізації» [10; 11; 13]. Це диктує необхідність дослідження особливостей самоактуалізації в жінок із різним освітнім рівнем.

Однак усе більше жінок успішно долають вищезазначені труднощі. Доказом цього є численні приклади результативної роботи жінок-підприємців, керівників і жінок-успішних політиків. Таким чином, незважаючи на економічні проблеми суспільства, професійна праця в сучасних умовах є не тільки способом забезпечення матеріального добробуту, а й джерелом духовного зростання, сферою реалізації потреби самоактуалізації з позицій її ідеалів і високого рівня самосвідомості особистості.

Водночас намітилася й інша тенденція, коли рольовий конфлікт «родина-робота» вирішується на користь сімейної сфери, де жінка відчувається щасливою та повністю реалізованою.

Аналіз літератури не дає однозначної відповіді на питання, які ж психологічні особливості впливають на процес самоактуалізації. Саме цей факт і зумовлює актуальність цього дослідження.

Об'єктом дослідження є самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження – гендерні відмінності в прагненні до самоактуалізації.

Мета дослідження – визначити особливості прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації сучасної української жінки.

Відповідно до об'єкта, предмета й поставленої мети були виокремлені завдання дослідження.

1. На основі розгляду праць вітчизняних і зарубіжних учених дослідити сутність поняття «самоактуалізація» в сучасній психологічній літературі. Проаналізувати наукову літературу з питань гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації.

2. Виявити основні характеристики самоактуалізованої особистості.

3. Емпірично дослідити особливості гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації.

4. Проаналізувати особливості прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації.

Для досягнення поставлених завдань магістерської роботи використовувались такі методи дослідження:

- теоретичні – аналіз і систематизація наявних у психологічній науці знань із питань вивчення феномена самоактуалізації та гендерних відмінностей у його прояві;
- емпіричні – психодіагностичний метод, зокрема тестування (опитувальник «Маскулінність-фемінність» С. Бем з метою вимірювання ступеня прояву маскулінності-фемінності в кількісному вигляді та «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної з метою вивчення самоактуалізації особистості й особливостей її прояву.

Наукова новизна роботи полягає в розширенні та поглибленні знань про самоактуалізацію сучасної української жінки.

Практична значимість дослідження. Результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіти, а також можуть використовуватися для психологічної просвіти й подальших теоретичних розробок у галузі гендерної психології.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, 2-ох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг магістерської роботи становить 55 сторінки, основний зміст викладено на 55-ох сторінках. Магістерська робота містить 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Проблема самоактуалізації у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях

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».

Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) походить від слова «актуалізація», що означає «перехід від стану можливостей до стану дійсності».

«Self» перетворює об'єктивний займенник у 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». Самоактуалізація характеризується як дещо синтезоване, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого й 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 [6, 59].

Проблема самоактуалізації особистості має тривалий період свого становлення. Першим у науковий обіг це поняття ввів нейрофізіолог Курт Гольдштейн. Він вважав самореалізацію головною потребою організму. Учений стверджував, що всі живі організми охоплені ідеєю максимально розкрити свою природу: «Організм має певні потенції, і тому в нього є потреба актуалізувати чи реалізувати їх. Задоволення цієї потреби є самореалізацією організму» [1, 41].

Саме існування індивіда сприймається як реалізація себе, а неможливість досягти самореалізації стає головною причиною душевних хвороб. Слід особливо наголосити, що К. Гольдштейн одним із перших став розглядати довкілля як джерело позитивних змін, а не як протидіючу силу [4, 13].

У зарубіжній психологічній науці поняття самореалізації особистості розвивалося переважно в межах гуманістичного підходу. У його контексті особистість сприймається як унікальна, цілісна система, що має «відкриту можливість» самоактуалізації, властиву лише людині. Слід відзначити, що в гуманістичній психології поняття самоактуалізації виступає синонімом самореалізації, у зв'язку з чим варто зазначити деяку відмінність. Реалізація, як частина поняття «самореалізація», передбачає насамперед усвідомлення, когнітивну діяльність. Самоактуалізація ж є по суті самим прагненням людини до більш повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Це не лише результат, але також і сам процес втілення властивих індивіду здібностей, рух якого йде вгору по піраміді потреб від базових до задоволення вищих потреб. Самоактуалізація передбачає тривале, постійне залучення до процесу зростання й розвитку здібностей до максимально можливого рівня [9; 14; 18].

Таким чином, самоактуалізація та самореалізація є двома нерозривними сторонами одного процесу. Відомий американський психолог і автор моделі ієрархії потреб А. Маслоу визначав самоактуалізацію як найвищу потребу особистості в структурі ієрархії потреб. Вона є основою сенсу життя людини та визначає значущість людського Я в очах інших людей. А. Маслоу говорить про те, що самоактуалізація не означає відсутності проблем; вона також не є статичною характеристикою. Це постійний, безперервний процес розвитку особистістю власних можливостей, відкриття своєї «самості» та внутрішнього потенціалу. Поняття самоактуалізації розглядається А. Маслоу в контексті теорії мотивації. В ієрархії потреб самоактуалізація займає найвище місце і є

найвищою потребою, досягнення якої можливе за умови задоволення всіх базових потреб або при усвідомленій відмові від їхнього задоволення [24, 21].

А. Маслоу припустив, що потреби людини вроджені й організовані в ієрархічну систему домінування:

- фізіологічні потреби;
- потреби безпеки та захисту;
- потреби приналежності й кохання;
- потреби самоповаги;
- потреби самоактуалізації.

В основі цієї схеми лежить припущення, що домінуючі потреби повинні бути більш-менш задоволені до того, як людина зможе усвідомити наявність і бути мотивованою вищими потребами – потребами самоактуалізації. Потреби ніколи не бувають задоволені за принципом «все або нічого», вони можуть задовольнятися частково. Також вони можуть збігатися, і людина може бути одночасно мотивована на декількох рівнях потреб. На підставі результатів свого дослідження А. Маслоу виділив список характеристик, властивих самоактуалізованій особистості.

1. Ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємини з нею.
2. Прийняття (себе, інших, природи).
3. Спонтанність, простота, природність.
4. Служіння. Самоактуалізованих людей мало турбують особисті проблеми, оскільки вони мають покликання і справу, яким вони служать.
5. Потреба бути на самоті.
6. Автономність, незалежність від культури й середовища, воля та активність.
7. Свіжий погляд на речі.
8. Містичні та вищі переживання. З погляду А. Маслоу, це стан граничної концентрації на чомусь, повного занурення в проблему.
9. Почуття ідентифікації з людством, любов до людей.

10. Розбірливість у взаєминах із людьми, зумовлена тим, що самоактуалізована людина розглядає близькі відносини як такі, що вимагають від неї величезної самовіддачі.

11. Демократичність.

12. Уміння відрізнити добро від зла.

13. Філософське почуття гумору.

14. Креативність.

15. Опір культуральним впливам.

Людина в процесі самоактуалізації має гарне психологічне здоров'я. Її базові потреби задоволені, тому вона спонукається мотивами вищого порядку й прагне до зростання [24].

Е. Фромм, розглядаючи людину-творця, представив самореалізацію у вигляді пошуку сенсу життя, що здійснюється за вже існуючим планом. Змісту життя Е. Фромм надає особливого значення, оскільки він становить суть самої самореалізації. «Розуміння людської душі має ґрунтуватися на аналізі людських потреб, що виростають із умов існування» [1, 21]. Говорячи про самореалізацію, він не обходить стороною і поняття свободи, яка, здавалося б, від самого народження супроводжує людину протягом усього її існування. На думку вченого, особистість домагається свободи, яка є і гідністю, і самою природою людини [1, 23].

Ідея зростання та розвитку в Е. Фромма виражена через поняття «плідна орієнтація» в житті людини; Істинна самість (true self) розуміється як установка на реалізацію людиною властивих їй можливостей, гідна використання своїх сил [16, 52]. Виділені Е. Фроммом п'ять основних екзистенціальних потреб людини (потреба у встановленні зв'язків, потреба в подоланні, потреба в корінні, потреба в тотожності з самим собою, потреба в системі поглядів і відданості) збагатили наукові уявлення про механізми самоактуалізації [16, 55].

К. Роджерс у своїй концепції також розглядає аспект самоактуалізації. На його думку, актуалізація можливостей і здібностей веде до розвитку

«повноцінно функціонуючої людини», якої насправді не існує, до цього ідеалу можна лише наближатися. Така людина рухається до повного знання себе та свого внутрішнього досвіду. Вона відкрита цьому досвіду, тобто може сприймати його без захисних реакцій, не боїться, що усвідомлення власних почуттів, думок і відчуттів позначиться на її самоповазі. Її уявлення про себе відповідає досвіду, а він, у свою чергу, правдиво виражається вербальними й невербальними засобами комунікації. Така людина не лицемірить, висловлюючи те, що відчуває. Оптимально актуалізуючись, вона насичено живе в кожний новий момент життя. Ці люди рухливі, добре пристосовуються до мінливих умов, терпимі до інших. Вони довіряють своєму цілісному організму; як важливе джерело інформації використовують швидше свої відчуття, почуття та думки, ніж поради інших людей. Такі люди вільні у виборі свого життєвого шляху. За всіх обмежень перед ними завжди є вибір, вони вільні обирати й відповідальні за наслідки цього вибору [12, 42].

Із поняттям «повноцінно функціонуюча людина» К. Роджерс пов'язує також поняття «сенс життя» і «хороше життя». «Хороше життя», на думку вченого, – це не життя, повне задоволень, не багатство чи влада, не досягнення повного контролю над собою, чесноти чи врівноваженості та спокою. Це рух шляхом, обраним людським організмом, коли він внутрішньо вільний розвиватися в будь-якому напрямі, причому якості цього напрямку мають певну всезагальність [12, 44].

Вивчаючи особистість крізь призму гуманістичного підходу, бачимо, що центром усіх психічних процесів і явищ, які так чи інакше відбуваються в житті людини, є внутрішній зміст особистості. Роль культури й соціального середовища ніби знаходиться осторонь, будучи певним тлом, але ніяк не одним із основних факторів, що впливають на самоактуалізацію. Навколишній світ, безумовно, важливий, оскільки особистість, розвиваючись і постійно адаптуючись, так чи інакше перебуває в безперервній взаємодії із соціумом (навчання в університеті, робота у великому або, навпаки, у маленькому колективі).

Розуміння самоактуалізації Г. Олпорта репрезентовано в положенні про позитивну природу самості, у концепції власної функціональної автономії. Самість, або за визначенням Г. Олпорта, пропріум, – це та частина суб'єктивного досвіду, яка характеризується словом «моє»; є позитивною, творчою властивістю людської натури, що прагне до зростання й постійного розвитку. Різні аспекти пропріума послідовно формуються в онтогенезі й забезпечують формування цілісного «Я», об'єкта суб'єктивного пізнання й відчуття. Достатній рівень сформованості аспектів самості є необхідною умовою становлення зрілої особистості [16, 47].

Багато зарубіжних учених розглядають самореалізацію крізь призму поняття сенсу життя. Особистість, яка знаходиться на шляху самореалізації, або знаходить сенс свого життя, або прагне знайти його.

Теоретик психології особистості С. Мадді виступає проти того, щоби вважати прагнення самоактуалізації мотивом, оскільки воно вроджене й пов'язане з механічними реактивними видами поведінки. Дослідник пропонує вважати мотивами потребу в позитивному, поважному ставленні до себе та інших, а також прагнення до досягнення, які на рівні мотивації становлять прагнення до актуалізації [1, 123].

М. Бубер вважає, що самоактуалізація має бути кінцевим результатом розвитку й замикатися в собі. Хоча людям треба розпочинати пошук себе, вони не повинні закінчувати цей пошук на собі. Необхідно починати з себе, щоб забути себе й розчинитись у світі; ми розуміємо себе для того, щоб не бути весь час зайнятими собою [5, 4].

В. Франкл також вважає, що не варто наголошувати на самоактуалізації: «Людина займається собою, тільки якщо в неї немає сенсу в житті. Ідеалізація самовираження, якщо вона є метою, унеможлиблює існування значущих відносин» [5, 7].

На зародження психології самореалізації особистості як галузі психологічного знання у вітчизняній науці вплинуло вчення про індивідуальність Б. Г. Ананьєва. Учений виділяє активність як показник

людської індивідуальності, маючи на увазі «активність творчої діяльності, що створює, втілення, реалізація в ній усіх великих можливостей природи людини» [12, 132].

У цьому випадку діяльність постає як головна умова вираження індивідуальності й самореалізації особистості. Б.Г. Ананьєв у центрі вчення про індивідуальність виводить поняття «потенціал особистості», межі якого визначаються лише соціально-технічним прогресом.

Поняття «потенції» використовується Б.Ф. Ломовим у зв'язку з постановкою питання про можливості людської психіки, про ще невикористані резерви, здатні актуалізуватися під впливом певних умов [12, 153]. Потенційну базисну освіту, поряд із процесуальною, у складі психічного виділяє В.М. Мясищев. На його думку, це утворення здатне забезпечити людині зростання й розвиток завдяки системі її взаємин із різними сторонами об'єктивної дійсності та власною індивідуальністю [12, 174].

Сучасні дослідження різних аспектів самоактуалізації свідчать про актуальність цієї проблеми. О.Г. Гордєєва проводила дослідження ціннісних орієнтацій, самоактуалізації і самореалізації підлітків, молоді і дорослих. У ході дослідження було встановлено, що самоактуалізація в підлітків головним чином пов'язана з пізнавальними потребами, із прагненням до отримання знань. Для молоді першорядну важливість має цінність матеріального добробуту й професійне зростання [2, 16].

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

Згідно з дослідженням А.А. Березовської, самооцінка різних показників життєдіяльності безпосередньо взаємопов'язана з рівнем самоактуалізації особистості і, відповідно, з рівнем її психологічного здоров'я. Тобто,

підвищуючи самооцінку фізичного і психологічного стану особистості, можна сприяти самоактуалізації та зміцненню психологічного здоров'я [2, 18].

О.М. Мірошниченко досліджувала особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. При порівнянні результатів молодіжної та дорослої вибірок виявлена статистично значуща відмінність за шкалою «Погляд на природу людини». Представники середнього віку мають більш позитивну оцінку природи людини, ніж молодь [17, 56].

У ході дослідження М.Г. Ватковською було встановлено, що самоактуалізація і смисложиттєві орієнтації особистості в зрілому віці взаємопов'язані й характеризують людину як активну, цілеспрямовану, здатну ставити досяжні цілі, відповідальну, таку, яка працює над собою в плані особистісного зростання, поважає себе й інших. Це дослідження також підтвердило, що в наш час освіта проходить через усе життя значної кількості людей зрілого віку, які продовжують своє навчання й підвищення кваліфікації [5, 6].

Однак аналіз літератури показує, що сьогодні ще недостатньо розглянуті в теоретичному плані й експериментально не вивчені особливості самоактуалізації в різні вікові періоди та при різних її рівнях на одних і тих же вікових етапах. Постановка вікової проблематики є важливою у зв'язку з тим, що досвід виступає значущим чинником у цьому процесі. Вікові особливості необхідно враховувати при складанні програм для розвитку життєстійкості, а також при індивідуальній роботі психолога з метою розвитку й гармонізації внутрішніх умов самоактуалізації особистості [4; 8; 11; 14].

А.А. Піскопель розглядає запропоноване А. Маслоу поняття внутрішньої природи людини в контексті її взаємозв'язку з культурно-антропологічним прототипом [12, с. 156]. На його думку, у теорії особистості, що самоактуалізується, містяться важко поєднані уявлення про природу внутрішньої «самості» людини. Автор припускає, що ці розбіжності зумовлені, з одного боку, зміною самих поглядів А. Маслоу, а з іншого – незавершеністю, відкритим характером концепції. Для систематизації цього

матеріалу він пропонує виділити і згрупувати основні положення концепції внутрішньої природи людини у дві різні моделі. Згідно з першою моделлю, внутрішня природа людини є незмінним і автономним початком людської індивідуальності й особистості. А. Маслоу часто характеризує її як природну, справжню, вроджену, біологічну. На думку А.А. Піскоппеля, початковою світоглядною і методологічною установкою автора психології розвитку й самоактуалізації є вихідний і принциповий натуралізм, одним із проявів якого є постійне акцентування біологічної приналежності внутрішньої природи людини. Але автор називає це етичним натуралізмом, із якого внутрішня природа виступає в ролі, з одного боку, позасоціального начала, а з іншого – своєрідного постійного зразка людського. А. Маслоу виділяє особливий елемент свідомості, функцією якого є рефлексування людиною власної внутрішньої природи. А.А. Піскоппель, аналізуючи теорію А. Маслоу про внутрішню природу людини, бачить у ній сповідання натуралістичного індивідуалізму З. Фрейда під час розгляду взаємин людини й суспільства, коли першопочатковим є буття індивіда поза суспільством і подальший вплив суспільства на це буття сприймається як його спотворення, придушення. Така світоглядна оцінка А. Маслоу констатує історичну аварію всіх цінностей, що знаходяться поза індивідом. Вибудовуючи всі справді людські якості в автентичну самість, внутрішню природу, А. Маслоу мислить її такою, що володіє власними «внутрішніми» законами, які забезпечують автономне незалежне існування. На думку А.А. Піскоппеля, він протиставляє зовнішньому об'єктивному світу світ внутрішній, інтрапсихічний, власне людський [12, с. 167].

Д.О. Леонт'єв, на противагу поглядам А.А. Піскоппеля, говорить про неможливість існування двох різних моделей внутрішньої природи. На його думку, у основі припущень А.А. Піскоппеля лежить розрізнення між «внутрішньою природою людини» та «матеріалом внутрішньої природи». Але насправді під «матеріалом» А. Маслоу розуміє не «матеріал внутрішньої природи людини», а саму цю внутрішню природу, яка є «сирим матеріалом»

по відношенню до людини, яка формує власне «Я». А саме це «Я» є аж ніяк не внутрішньою природою людини, а результатом ранньої адаптації, що формується в перші роки життя в умовах зіткнення внутрішньої природи людини із зовнішнім світом. Тобто, у самого А. Маслоу немає відмінностей між внутрішньою природою та «матеріалом» [1, 243].

На думку В.І. Муляра, реалізація та звільнення людини передбачає звернення до традиційного співвідношення між особистістю та сутністю, а саме: особистість має стати пасивною щодо її сутності. Вихід людини з інтерперсонального плану насправді в трансперсональний план реальності перетворює істотно всю психологічну структуру людини. Особистість гармонізується, її об'єктно-суб'єктна межа зникає. Об'єктний полюс постає як цілісне інтегроване світовідчуття, а суб'єктний – як цілісне інтегроване самовідчуття [18, 139]. В.І. Муляр вважає, що основними перешкодами на шляху дійсного розвитку людини є її власні якості.

1. Здатність до ідентифікації (тобто повне ототожнення себе з тим, що відбувається). Різновидом ідентифікації є «запобіжність» – самоототожнення з очікуваннями інших людей. В.І. Муляр розрізняв два типи такої запобіжності:

- внутрішня запобіжність – виявляє себе в постійному відчутті дефіциту, нестачі уваги та приязні з боку інших людей, а також у постійному прагненні заповнити цей дефіцит ідентифікацією з очікуваннями інших;

- зовнішня запобіжність – пов'язана з розвиненою самосвідомістю і є внутрішньо мотивованою практикою емпатії, не обумовленої діями, переживаннями й очікуваннями інших людей [18, 163].

2. Здатність брехати, тобто говорити те, що насправді невідомо. Брехня є проявом знання без справжнього розуміння.

3. Нездатність кохати. Ця якість тісно пов'язана зі здатністю до ідентифікації у формі внутрішньої запобіжності.

Усі ці внутрішні перешкоди на шляху самодослідження та самовдосконалення людини є наслідками процесу формування особистості, наслідками тієї обставини, що первісна людська сутність опиняється в полоні

власної особистісної «оболонки». Хибне самоототожнення пов'язане з самонеприйняттям і з неприйняттям інших людей. Воно призводить до стагнації особистісного розвитку. У разі помилкового самоототожнення особистість панує над сутністю, поступово формує людину відповідно до законів і норм персоналізуючого спілкування. На думку В.І. Муляра, чим далі просувається «емпірична» особистість у цьому розвитку від універсальної автентичності свого дитинства, тим нищівнішим є її фінал [18, 178].

У роботі «Проблема самоактуалізації особистості» А.В. Забеліна говорить про те, що самоактуалізація – це основна властивість психологічно здорової, зрілої особистості, яка прагне повноцінної реалізації власного потенціалу до саморозвитку, збереження та максимального прояву своїх кращих рис. Це процес, що передбачає певний вибір. Якщо цей вибір робиться щоразу на користь особистісного розвитку, це і є рухом до самоактуалізації та психологічного здоров'я. Самоактуалізованим людям властива усталена система особистих цінностей, глибока рефлексія та адекватний образ свого «Я». Цінності для особистості, яка актуалізується, виступають у ролі потреб [3].

1.2 Характеристики самоактуалізованої особистості

Суспільство пропонує багато цінностей, але шлях до них індивідуальний: це пошук сенсу життя, свого місця в ньому. Е. Еріксон пов'язує такий пошук із вирішенням проблеми ідентичності. В. Франкл уперше виділяє особливу форму активності, характерну для становлення й розвитку людини – смислоутворювальну активність. Сенс життя завжди індивідуальний. «Зрештою, людина не повинна запитувати, у чому сенс її життя, але вона повинна усвідомлювати, що це вона сама – та, кого запитують. Людині, яка живе у світі, запитання задає життя, і вона може відповісти життю, тільки приймаючи відповідальність на себе» [6; 9].

Розмірковування про сенс життя й пов'язані з ними питання про життєві цінності хвилювали багатьох філософів і психологів-гуманістів. У тому чи іншому аспекті ці питання досліджувалися в роботах С.Л. Рубінштейна, І.А. Бердяєва, Е. Фромма, К. Роджерса та інших. Аналіз даних, отриманих А. Маслоу в результаті дослідження особистостей, які самоактуалізуються, дозволив виявити найбільш цілісні характеристики самореалізованих особистостей. Характеристики самоактуалізованих особистостей – це інтегральні властивості, які формуються на підставі самоактуалізації. Вони є результатом взаємодії цілої низки особистісних властивостей. Кожна з цих характеристик не є сукупністю окремих властивостей, а є системою взаємозв'язків. Тому особистісні властивості, які складають інтегральні характеристики особистості, перебувають у тісній взаємозалежності, взаємодії, супідрядності. Відкритість системи «людина» відповідно до світу, підсистемою якого вона є, визначає необхідність розглядати її розвиток, самоактуалізацію як процес набуття нею якісно нових властивостей, зростання самосвідомості й різноманітності форм активності під впливом соціальних і особистісних чинників [24, 156]

Для більшості досліджуваних були характерні описані нижче особливості.

1. Більш ефективно сприйняття реальності та зручніші відносини з нею. Особистості, які проходять процес самоактуалізації, бачать складну й заплутану реальність точніше і правильніше, ніж інші. Їхні прогнози на майбутнє практично не пов'язані з їхніми бажаннями, потягами, тривогою і страхом, з властивими характеру загальним оптимізмом або песимізмом. Було виявлено, що люди, які самоактуалізуються, краще за інших відрізняють свіже, конкретне й індивідуальне від загального, абстрактного й стереотипного. Тому вони здатні жити в реальному світі, а не в тій штучній масі понять, абстракцій, очікувань, переконань, стереотипів, які більшість людей сприймають за реальність. Саме тому вони здатні сприймати сам об'єкт, а не власні бажання, страхи, надії та тривоги. Герберт Рід назвав цю

здатність «невинним оком». Особи, які актуалізуються, на відміну від середньостатистичної людини, не бояться невідомого, але приймають його. Часто невідоме навіть привабливіше для них, ніж відоме. Вони не тільки терплять невизначене й неконструктивне, вони прагнуть до нього. Коли загальна об'єктивна ситуація вимагає цього, вони можуть добре почуватися в неупорядкованому, хаотичному, сумнівному. Коливання, сумніви та невизначеність, які для більшості людей здаються небезпечною загрозою, для цих людей є приємним стимулюючим викликом.

2. Прийняття себе, інших та світу. Для особистостей, які самоактуалізуються, характерне прийняття власної людської природи, розуміння її недоліків і розходження з ідеалом. Вони не відчують із цього приводу реального занепокоєння. Вони приймають слабкості й вади, зло і злочин людської природи з тим самим почуттям, із яким звичайні люди набувають рис природи. Для самоактуалізованої людини характерне більш ясне сприйняття реальності: вона бачить природу такою, яка вона є, а не такою, якою вона вважає за краще її бачити. Перший і найбільш очевидний рівень прийнятого – рівень тварини. Особистості, які самоактуалізуються, прагнуть бути хорошими тваринами, повнокровними у своїх потребах, і одержувати задоволення без жалю й сорому, та без самомилування. Тісно пов'язана з прийняттям себе та інших відсутність у самоактуалізованих особистостей захисних реакцій, масок, поз, а також їхня нелюбов до подібного роду штучності в інших. Хитрість, лицемірство, прагнення справити враження – усе це не властиве їм.

3. Спонтанність, простота, натуральність. Усі люди, які проходять процес самоактуалізації, можуть бути описані як достатньою мірою спонтанні в поведінці й у внутрішньому житті, думках, імпульсах. Їхня поведінка відзначається простотою та натуральністю, відсутністю штучності й бажання справити враження. Особистість, яка самоактуалізується, не дозволяє конвенційності змусити себе робити те, що вважає важливим і основним. Саме в такі моменти проявляється її внутрішня неконвенційність – предмет

власного усвідомленого й довільного вибору. Через це відчуження від звичайних умовностей такі особистості іноді почуваються чужинцями й вигнанцями. Властива їм легкість проникнення в реальність, близькість до дитячого чи тваринного сприйняття зумовлюють повніше усвідомлення ними власних імпульсів, бажань, оцінок і суб'єктивних реакцій взагалі.

4. Проблемна центрація. Самоактуалізовані люди більшою мірою проблемоцентровані, а не егоцентровані, тобто мають зовнішню мету стосовно себе, досягнення якої потребує більшої частини їхньої енергії. Ці цілі є позаособистісними, заснованими на довгострокових, універсальних, широких цінностях.

5. Потреба в самотності. Особистості, позитивно спрямовані на саморозвиток, прагнуть самотності більше, ніж проста людина. Вони можуть залишатися осторонь того, що захоплює та поглинає інших; вважають зручним і легким невтручання, відчуженість, холодність. Можливо, це частково є наслідком їхньої тенденції ґрунтуватися на власній інтерпретації ситуації, а не на тому, що думають і відчувають у ній інші люди. Ця здатність до самоусунення пов'язана також із їхньою проблемною центрацією. Інтенсивна зосередженість на проблемі має побічним наслідком такі явища, як розсіяність, забудькуватість, ігнорування безпосереднього оточення. Самоактуалізовані особистості не потребують інших у звичайному розумінні. Це ускладнює стосунки з ними та нелегко приймається іншими людьми. Іншим наслідком їхньої автономії є здатність до самостійних рішень, самоврядування, до того, щоб бути сильним, активним, відповідальним суб'єктом своєї дії, а не лялькою в руках інших людей. Вони самі приходять до власних оцінок, думок і рішень.

6. Автономність – незалежність від культури та оточення. Однією з характеристик людей, які самоактуалізуються, є їхня відносна незалежність від фізичного та соціального оточення. Оскільки ними рухає мотивація зростання, самоактуалізовані люди незалежні в її задоволенні від реального світу, інших людей і зовнішніх обставин. Незалежність від оточення означає

відносну стабільність перед втратами, фрустрацією, ударами долі. Детермінанти задоволення їхніх потреб зазвичай не соціальні, а індивідуальні. Вони досить сильні, щоб бути незалежними від думки та навіть почуттів інших людей. Слава, статус, популярність є для них менш значущими, ніж саморозвиток і внутрішнє зростання.

7. Безпосередність оцінок. Самоактуалізовані люди мають дивовижну здатність отримувати свіже й наївне задоволення від простих радощів життя, які давно набридли звичайним людям. Для них схід сонця або квітка так само гарні в тисячний раз, як і в перший. Повсякденна, рутинна праця такій людині здається насолодою. Можливо, що загостреність і багатство суб'єктивних переживань є аспектами безпосередніх взаємин із реальністю.

8. Пікові та містичні переживання. Для більшості особистостей, які самоактуалізуються, характерні пікові переживання, досить поширені в їхньому повсякденному житті. Ці переживання можуть мати різний рівень інтенсивності. Але, на відміну від звичайних людей, у самоактуалізованих особистостей вони зустрічаються значно частіше. Ті ж люди, для яких пікові переживання не є характерними, частіше бувають практичними, діловими людьми, відмінно пристосованими до світу, у якому живуть. На відміну від них, особистості, які відчують пікові переживання, пов'язані і з іншими реальностями – поезією, естетикою, символікою.

9. Почуття спільності з людством. По відношенню до інших людей особистості, які самоактуалізуються, відчують глибоке почуття ідентифікації, любові й симпатії. Вони мають справжнє бажання допомогти людям. Незважаючи на те, що самоактуалізовані особистості сильно відрізняються від інших людей, вони все одно відчують глибоку спорідненість із ними.

10. Міжособистісні стосунки. Самоактуалізовані люди мають більш глибокі та всеосяжні міжособистісні взаємини, ніж інші люди. Вони здатні до більшої самовіддачі, любові, досконалішої ідентифікації. Партнери цих людей, як правило, самі є здоровішими та ближчими до самоактуалізації, ніж

середня людина. Винятково глибокі зв'язки самоактуалізовані особистості мають із дуже небагатьма людьми. Коло їхніх друзів невелике ймовірно через те, що притаманна їм ступінь близькості вимагає дуже багато часу. Проте такі люди прагнуть бути добрими або, принаймні, терпимими до всіх без винятку.

11. Демократична структура темпераменту. Демократичність характеру самоактуалізованих особистостей полягає в тому, що у спілкуванні з людьми вони не помічають таких відмінностей, як класовість, освіта, політичні переконання, колір шкіри тощо. Крім того, вони здатні вчитися в будь-якої людини, яка здатна їх чомусь навчити. Вони можуть поважати та схилитися перед людьми, які знають і вміють більше, ніж вони. Подібні демократичні почуття не є ознакою нерозбірливості чи відсутності вибірковості. Для них характерне прагнення виявити певну мінімальну кількість поваги будь-кому просто тому, що він є людиною. Це почуття притаманне їм за будь-яких обставин.

12. Відмінність цілей і засобів, добра і зла. Люди, які самоактуалізуються, мають сильні моральні стандарти. Часто їхні уявлення про правильне й неправильне, добро та зло не збігаються із загальноприйнятими. Поведінка таких людей передбачає чітке розрізнення ними засобів і цілей. Вони фіксовані не так на засобах, скільки на цілях, і чітко підпорядковують їм засоби.

13. Філософське почуття гумору. Гумор таких людей можна назвати реалістичним, оскільки він базується здебільшого на реальних людських недоліках, а також може набувати форми глузування з себе. Це осмислений філософський гумор, здатний викликати скоріше сміх, аніж злість, що внутрішньо притаманна ситуації, а не привнесена ззовні. Він завжди спонтанний і найчастіше не може бути повторений у іншій ситуації.

14. Творчість. Більшість людей, які самореалізуються, виявляють властиві їм здібності до творчості, оригінальності, винахідництва. Творчість самоактуалізованої особистості подібна до наївної всеосяжної творчості незіпсованої дитини. Це фундаментальна характеристика людської природи,

потенціал, даний від народження кожному. Творчість як показник здоров'я особистості проектується по всьому світу і прикрашає будь-яку діяльність, у якій бере участь людина. Самоактуалізовані особистості менш загальмовані, менш пригнічені, менш обмежені. Натомість вони спонтанніші, природніші, більш творчі.

15. Трансцендентність по відношенню до будь-якої культури. Люди, які самоактуалізуються, співіснують із культурою загалом, але при цьому дещо внутрішньо відсторонені від культури, у яку вони занурені. Вони не надають великого значення загальноприйнятим умовностям, але при цьому дотримуються їх, коли вони не надто суперечать їхнім внутрішнім відчуттям і бажанням. Для них не характерна нормальна пасивна прихильність до культурних стандартів. Вони досліджують культуру, приміряються до неї і потім виносять власні незалежні судження [24].

Таким чином, А. Маслоу у своїх працях висловлює надію та переконання, що «можна створити натуралістичну науку про людські цінності, оскільки справжні цінності можна «відкрити», вивчаючи здорових, повноцінних (самоактуалізованих) людей. Він зазначає: «У принципі ми можемо отримати описову, натуралістичну науку про людські цінності. Найстаріше взаємовиключне розуміння того, що є, і того, що має бути, ми можемо вивчати вищі цінності або цілі людського існування, як ми вивчаємо цінності мурах, коней або дубових дерев. Ми можемо відкрити (а не створити чи винайти), які цінності рухають людину вперед, за які цінності вона бореться, яких прагне, як вони стверджують свою цінність і як втрачаються цінності, коли людина хворіє» [24, с. 97]. Отже, оцінюючи особливості особистостей, які самоактуалізуються, можна назвати деякі характеристики, що відрізняють їхню відмінність від інших людей. Ці характерні особливості, ймовірно, сприяють внутрішньому зростанню і розвитку особистості, відкриттю нею власної самості.

1.3 Детермінанти самоактуалізації особистості сучасної жінки

У вітчизняній науці процеси самоактуалізації жінок досліджують із різних точок зору, а саме: у зв'язку з вивченням вікових закономірностей формування особистості (Л.І. Божович, Л.С. Славіна, І.С. Кон тощо); з позицій аналізу проблеми формування людини як суб'єкта професійної діяльності (А.В. Брушлінський, Ю.М. Забродін, Є.О. Клімов, О.О. Конопкін, В.І. Моросанова тощо); у межах концепції системогенезу професійної діяльності (особистісно-мотиваційні дослідження Б.Г. Ананьєва, Ю.В. Поваренкова); з точки зору місця й ролі здібностей та інтересів у процесах професійного становлення (С.П. Крякжде, А.К. Маркова, В.Д. Шадріков, Б.М. Теплов, Д.М. Завалішина тощо); з позицій осмислення проблем життєвого шляху й самовизначення особистості (С.Л. Рубінштейн, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, К.О. Абульханова-Славська, Є.І. Головаха, О.О. Кронік та ін.) [1; 9; 10; 12].

Створюються цілісні концепції самоактуалізації, які майже охоплюють увесь процес самоактуалізації жінки. Самоактуалізацію визначають як цілісний безперервний процес становлення особистості фахівця і професіонала, який починається з моменту вибору професії, триває протягом усього професійного життя людини й завершується, коли вона припиняє свою професійну діяльність [22, 752].

У деяких напрямках сучасної західної психології самоактуалізація висувається на роль головного мотиваційного фактора на протипагу біхевіоризму і фрейдизму, які вважають, що поведінкою особистості рухають фізіологічні сили, а її зміст полягає в розрядці створюваної ними напруги і пристосуванні до середовища. Справжня самоактуалізація передбачає наявність сприятливих соціально-історичних умов. У психології та педагогіці гуманістичного спрямування стверджується, що тільки за допомогою самоактуалізації людина здатна реалізувати себе, знайти сенс власного

існування, стати тим, ким вона здатна стати, «а не тим, ким їй нав'язують бути оточуючі» [4; 17].

На думку А. Маслоу, самоактуалізація – це прагнення стати будь-ким; бажання самовдосконалення, саморозвитку, втілення в життя свого потенціалу. Такий маршрут нелегкий, його супроводжує почуття страху і тривоги у зв'язку з невідомістю й відповідальністю, але він веде до насиченого, наповненого, внутрішньо багатого життя. На думку К. Роджерса, самоактуалізація – це та велика рухома сила, яка змушує людину постійно розвиватися, починаючи з самого народження до смерті, включаючи її творчі пориви. Людина, яка самоактуалізується – «повністю функціонуюча особистість»; її риси дуже схожі з рисами дитини: вона так само самостійно вивчає і оцінює світ, беручи приклад із дорослих.

Д.О. Леонт'єв, будучи представником гуманістичного спрямування психології, стверджує: «Самоактуалізація – процес розгортання і дозрівання спочатку закладених в організмі й особистості задатків, потенцій, можливостей». Він також він цитує А. Маслоу, відзначаючи: «Різні автори називають її по-різному: самоактуалізація, самореалізація, інтеграція, психічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, креативність, продуктивність, – але всі вони згодні в тому, що все це синоніми реалізації потенцій індивіда, становлення людини в повному сенсі цього слова, становлення тим, чим вона може стати» [24, 132].

Поняття «самоактуалізація» має два основних значення. По-перше, його можна застосувати в рамках теорії мотивації як мотив для максимальної реалізації особистісних можливостей. По-друге, це фінальний період становлення особистості (відповідно до теорії особистості А. Маслоу). Після задоволення всіх основних потреб (фізіологічних, потреб у безпеці, соціальних) людина може підійти до найвищих рівнів усвідомлення, де вона розуміє проблеми й завдання навколишнього світу і не бореться з ними. Індивіди, які досягли рівня самоактуалізації, відчувають повне прийняття себе зі всіма недоліками і труднощами і прагнуть до творчості протягом усього

періоду життя. Сучасна епоха швидких соціальних змін ставить людину перед необхідністю перетворювати себе, розвивати весь свій творчий і сутнісний потенціал. Самоактуалізація є необхідним атрибутом у життєдіяльності людини, тому особливо актуальним постає питання про необхідність створення умов для самоактуалізації, мотивації до особистісного зростання. Процес самоактуалізації, самоздійснення можливий через самовизначення особистості в різних сферах її життя. Самоактуалізація – одне з концептуальних понять гуманістичної психології. Уперше цей термін ввів у науковий обіг Курт Гольдштейн. Індивідом, на думку дослідника, рухає тенденція максимально повно актуалізувати закладені в ньому можливості, здібності, власну «природу». Процес виявлення цих можливостей і був названий самоактуалізацією, яка розглядалася як основний мотив і мета людського життя.

А. Маслоу суттєво розвинув визначення самоактуалізації, запропоноване К. Гольдштейном. Він зазначав, що людина має вроджені потреби та здібності. Відповідно до його концепції, потреби людини мають ієрархічну структуру, представлену у вигляді піраміди. Ієрархія потреб у порядку їхнього домінування включає такі потреби: фізіологічні, у безпеці, у приналежності й любові, у повазі, у пізнанні, у гармонії, у самоактуалізації. У А. Маслоу самоактуалізація тлумачиться як найвища з ієрархії потреб – потреба в самовдосконаленні та реалізації власного потенціалу. Незважаючи на активний інтерес дослідників до концепції самоактуалізації, єдиного уявлення про те, що являє собою цей феномен, досі не вироблено [24, 53].

Так, наприклад, К. Альдерфер трактує самоактуалізацію як потребу розвитку – прагнення до вдосконалення, зростання особистості. На відміну від А. Маслоу, К. Альдерфер заперечував ієрархічну будову потреб і необхідність їх суворо послідовного задоволення. К. Роджерс розуміє самоактуалізацію як творчу тенденцію буття, властиву людині, що виражається в здатності створювати й перетворювати себе. Самоактуалізація співвідноситься зі здоровим, повноцінним розвитком людини [1, 101].

Р. Ассаджолі розглядав самоактуалізацію як психічне зростання і дозрівання, пробудження і прояв прихованих можливостей людини. К. Хорні вважала, що кожна людина має здібності, які дремають у глибині її свідомості. У кожній людині закладене природне прагнення до самоактуалізації, бажання розвинути як особистість, прагнення стати людиною сильною і цілісною. У вітчизняній психології В.В. Лапик визначає самоактуалізацію як актуалізацію людиною себе самої: вона сама розвиває власні здібності, сама визначає власні життєві цілі, сама їх реалізує і контролює, сама відповідає за все, не перекладаючи відповідальність на інших людей [1, 37].

Самоактуалізація пов'язана з людською потребою в самореалізації. Іншими словами, люди відчують потребу й прагнуть до здійснення того, що вони, ймовірно, можуть здійснити. Важливою умовою руху до самоактуалізації є досвід міжособистісних взаємин (у першу чергу, стосунки з близькими, значущими людьми).

Самоактуалізаційна діяльність – елемент життя людини, що вимагає свідомої, цілеспрямованої активності, і тому не може реалізуватися на ранніх етапах життя. Це доля «зрілої людини». Перебуваючи в періоді зрілості, людина створює власну сім'ю, яка стає для неї засобом самоактуалізації. У наш час проведено небагато досліджень, присвячених самоактуалізації особистості в умовах сім'ї та шлюбу. В.П. Кутіщенко, вивчаючи ціннісні структури свідомості жінок і чоловіків, відзначає, що вони різні: сім'я і любов – головні цінності у свідомості перших, робота й самоактуалізація поза сім'єю – у свідомості других [11, 97].

Д. О. Леонт'єв говорив про те, що самоактуалізація жінки відбувається шляхом реалізації себе у формі особистісних внесків у інших людей. Гендерна роль жінки нерозривно пов'язана з материнством як одним зі способів реалізації себе в іншій людині – дитині. Поряд зі змінами, що відбуваються в процесі розвитку суспільства, прискорюються процеси розвитку особистості жінки в сімейній і професійній сферах. Усе більше жінок починають займати керівні позиції, реалізуючись і самоактуалізуючись у професії, і все менше

приділяється увага розумінню сучасною жінкою своєї ролі в родині [13, 88]. Жінка ухиляється від свого головного призначення – дарувати життя, бути господинею і дружиною. При поєднанні сімейних і позасімейних ролей виникає цілий ряд конфліктів і тривог: жінки стурбовані тим, що змушені довіряти виховання своїх дітей іншим людям, завдаючи при цьому емоційних збитків власним дітям; з іншого боку, час і енергія, що витрачаються жінкою на сім'ю, заважають її професійній діяльності; що їхній шлюб страждає від усього цього; що їхні фізичні та емоційні ресурси напружені до межі; що вони не встигають виконати намічене. Хороша сім'я – важлива передумова повноцінного життя, із якою пов'язуються поняття «успіх», «самоактуалізація» [13, 89].

При вдалому виборі чоловіка шлюбно-сімейні взаємини можуть сприяти самоактуалізації жінки. Материнство також може бути сферою самоактуалізації сучасної жінки за умови, що воно є для неї провідною цінністю і покликанням. На жаль, сучасне суспільство не бачить у материнстві провідної цінності. Як зазначає О.М. Мірошніченко, існують деякі особливості розвитку материнства в сучасних умовах, у результаті чого воно займає незначне місце в ієрархії цінностей жінки, відтісняється іншими цінностями: професійними, пошуками матеріального добробуту тощо. І жінка, піддаючись впливу суспільства, втрачає своє справжнє призначення в реалізації інших цілей, більш бажаних для суспільства [17, 57].

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

підпорядковуються гендерним ролям, орієнтація на поєднання професії та гендерних ролей, вибір кар'єрного зростання та підтримки сім'ї [20, 112].

Як зазначає О.М. Мірошніченко, саме представниці «слабкої» статі частіше зазнають труднощів як у пошуку роботи, так і в процесі самореалізації в професії, оскільки ще й сьогодні існують стереотипи про неспроможність жінки поєднувати успіхи й досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом і повноцінною сім'єю. Крім того, наявний подвійний стандарт у підході до виховання підростаючого покоління, у розподілі обов'язків у сім'ї та на робочих місцях [15, 196].

На думку В.А. Гупаловської, успішна професійна самоактуалізація більшою мірою сприяє становленню особистості жінки, ніж її реалізація в сімейній сфері, оскільки позитивно впливає на психологічне здоров'я жінки, на позитивне переживання нею успішності становлення та задоволеність життям загалом, а отже, створює позитивне емоційне тло для сімейного життя й подальшого особистісного зростання [8, 31].

О.М. Мірошніченко констатує наявність певних психологічних проблем працюючих жінок, що перешкоджають процесу самоактуалізації: орієнтація на зовнішню позитивну оцінку, що призводить до несамостійності особистості; наявність тривоги, пов'язаної з необхідністю зробити вибір між сім'єю і кар'єрою; зниження продуктивності через орієнтацію тільки на «міжособистісний» спосіб самоактуалізації; гіпервідповідальність і схильність брати на себе виконання чужих обов'язків, що ведуть до появи образи на оточуючих; відсутність особистісної, смислової наповненості гендерних уявлень, що зумовлює ригідні, соціально-типові форми поведінки жінки [14, 151].

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

професій фемінного чи маскулінного типів за компенсаторним принципом, орієнтації на різні базові й термінальні цінності, задоволеності своїм професійним вибором та самореалізованості в обраній діяльності, співвідношення «Я-актуального» та «Я-ідеального» [15, 196].

На думку В.П. Кутішенко, самоактуалізація буде досягнута тоді, коли жінка перестане ігнорувати своє «Я», віднайде власну психічну реальність, відповідно, визначить адекватну до своїх здібностей сферу професійної діяльності, усвідомить можливості одночасного професійного та особистісного зростання, гармонійно поєднуватиме в собі ділові риси особистості з фемінними якостями, що дозволить їй обрати індивідуальний шлях кар'єрного зростання [11, 97].

Вивчення самоактуалізації жінок зумовлене, перш за все, особливостями сучасного стану нашого суспільства, у якому зроблений акцент на розвитку особистості. Серед факторів, які впливають на розвиток і взаємодію особистості з дійсністю, особливе місце займає її виховання. Особливості виховання впливають на розвиток особистості протягом онтогенезу, зокрема, на рівень та особливості її самоактуалізації. Орієнтири, які раніше слугували опорою в розвитку та становленні особистості, зазнають значних змін і трансформацій. Соціальні інститути також істотно змінюються в умовах сьогодення. Повноцінна сім'я скоріше стала виключенням, а не правилом. Високий відсоток розлучень, підвищення популярності так званих громадянських шлюбів свідчать про значну зміну простору, у якому народжується, росте й розвивається сучасна особистість [7; 20; 22].

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

Гендерний аспект особистості може сприяти або навпаки ускладнювати самоактуалізацію. Самоактуалізація сучасних жінок є більш мінливою, і на неї не впливає соціальний тиск. Жінки можуть повною мірою пережити цей момент у житті й розглянути життя в цілому, зосередитися на особистісному розвитку, намагатися керуватися власними цілями й упередженнями, проявляти гнучкість у поведінці, демонструвати високий ступінь прийняття агресії, уміти розуміти потреби та почуття, добре їх відчувати й відображати.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЖІНКИ

2.1 Організація дослідно-експериментальної роботи щодо гендерних особливостей самоактуалізації сучасної української жінки

Самоактуалізація як складний і багатогранний феномен не накладає жорстких обмежень на методи, які використовуються для її вивчення. У сучасних психологічних дослідженнях самоактуалізації використовується багатий набір інструментарію, який включає як психосемантичні методи, так і психодіагностичні методики.

У світовій психології емпіричними дослідженнями проблеми самоактуалізації займався цілий ряд науковців. Так, О. Мотков, вивчаючи ступінь гармонійності особистості старшокласників і студентів-філософів, використав методику САТ – самоактуалізаційний тест у варіанті М.В. Загіка. Це модифікація класичного тесту РОІ – Особистісного орієнтаційного опитувальника, розробленого учнем Абрахама Маслоу Евереттом Шостромом у 60-х роках. У своєму дослідженні він прийшов до певних висновків.

1. У багатьох випадках вимірний за методикою РОІ і САТ високий рівень самоактуалізації є лише частковою самоактуалізацією і не може служити показником загального розвитку особистості. Цей висновок стосується не тільки старшокласників, а й дорослих людей. Обидві ці методики вимірюють швидше сприятливий для самоактуалізації характерологічний потенціал особистості, але не цілісну систему її внутрішньої детермінації.

2. Підтверджено гіпотезу про те, що розвиток особистості має бути, у першу чергу, орієнтований на досягнення гармонійного процесу самоактуалізації, а не на досягнення максимальних успіхів у реалізації своїх потенцій. Інакше високі досягнення не приносять задоволення, внутрішнього спокою і радості.

3. Причинами незадоволеності високоактуалізованих учнів є серйозні дисгармонії в їхньому природному, базовому особистісному потенціалі, в одному або кількох його компонентах, частковість самореалізації. Зовнішні дисгармонії особистості породжуються внутрішніми.

4. Стан і ступінь гармонійності природного потенціалу особистості є головною детермінантою загальних соціокультурних і поведінкових характеристик людини.

5. Гармонійна самоактуалізація включає в себе структурну гармонійність особистості у вигляді інтеграції внутрішніх потенціалів, встановлення переважно оптимальних співвідношень усередині кожного з трьох компонентів базової особистості й між цими компонентами; емоційну гармонійність у вигляді переважно позитивних психічних станів і емоційного тону життя; процесуальну її гармонійність у вигляді переважно оптимального функціонування – розумного витрачання енергетичних ресурсів, помірної сили бажань, підтримки ігрового елемента в самоактуалізації, урівноваженості різних видів занять тощо.

6. Рівень гармонійності розвитку особистості може бути теоретично визначений за співвідношенням числа оптимальних і неоптимальних балансів у природному базовому та в Я-потенціалах людини.

О. Самаль у своєму дослідженні психологічного змісту самоактуалізації особистості в процесі навчання у ВНЗ використала самоактуалізаційний тест (Л.Я. Гозман, М.В. Кроз, М.В. Латинська), тест-опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (РСК), методику дослідження самоствавлення (С.Р. Пантелєєв, В.В. Столін), методику дослідження смисложиттєвих орієнтацій (Д.О. Леонтєв), опитувальник «Діагностика

мотиваційної структури особистості» (В.Е. Мільман), діагностику професійної спрямованості студентів (Т.Д. Дубовицька) та авторську анкету. Результати роботи дозволили дослідниці зробити цікаві висновки.

1. Самоактуалізація особистості в навчально-професійної діяльності – це внутрішня активність суб'єкта з виявлення потенційних можливостей, осягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, результатом якої є особистісно-професійне самовизначення, формування професійної ідентичності та готовності до майбутньої професійної діяльності. Критеріями самоактуалізації особистості в навчально-професійній діяльності є такі: осмисленість життя, визнання головними в ньому цінностей зростання та розвитку; позитивне сприйняття себе, інших, обраної професії, розгляд її як можливості реалізувати власні інтереси, задатки й цінності; інтернальність; креативність; відкритість до життя й готовність постійно вчитися.

2. Структура самоактуалізації студента-психолога включає три компоненти: ціннісно-смісловий, мотиваційно-потребовий, функціонально-регулятивний. Ціннісно-смісловий компонент, представлений факторами «Осмислене життя» і «Осмислений самоконтроль», відображає чіткі смисложиттєві орієнтації і цілі, значимість цінностей зростання та розвитку, інтерес до життя, задоволеність власними досягненнями. Мотиваційно-потребовий компонент відображає певну ієрархію мотивів, спрямованість особистості на зростання та розвиток або на задоволення загальножиттєвих потреб. Він представлений факторами «Мотиваційна спрямованість», «Соціальна успішність», «Потреба в пізнанні» і «Життєзабезпечення». Функціонально-регулятивний компонент забезпечує самоактуалізаційну активність за допомогою позитивного самоствавлення, внутрішнього локусу контролю, подолання ситуацій фрустрації, творчої активності. Його структуру складають фактори «Локус контролю», «Фрустрація», «Самоствавлення», «Самоактуалізаційна тенденція». Базовим є ціннісно-смісловий компонент.

3. Рівень професійної спрямованості справляє значний вплив на смисложиттєві орієнтації, рівень суб'єктивного контролю та мотиваційну

структуру особистості студента. Чим вищим він є, тим більш усвідомлене, продуктивне життя й вища відповідальність за досягнення в ньому, втілення й реалізацію цілей, цінностей і смислів. У структурі самоактуалізації студентів із високим рівнем професійної спрямованості базовим є функціонально-регулятивний компонент, представлений фактором «Самоактуалізаційна тенденція», що відображає активне прагнення до пізнання та розвитку себе. У студентів із низьким рівнем професійної спрямованості ціннісно-смиловий компонент представлений фактором «Результативність життя», що відображає незадоволеність досягнутими результатами, невпевненість у самостійній побудові життя, негативне самоствавлення.

4. Оцінка виразності самоактуалізаційних характеристик дозволила описати способи самоактуалізації студентів різних форм навчання. Студенти денної форми навчання самоактуалізуються через розуміння і осмислення власного життя й відповідальності в певних його областях, що сприяє позитивному сприйняттю і ставленню до себе, віри у свої сили й можливості. Студенти заочної форми навчання самоактуалізуються за допомогою активності і творчості в професійній діяльності, досягаючи й застосовуючи психологічні знання з користю для себе та інших, ставлячи чіткі цілі й несучи відповідальність за їхнє досягнення.

5. Існує взаємозв'язок між рівнем професійної спрямованості та ступенем самоактуалізованості студентів 3-5 курсів заочної та студентів-випускників денної форм навчання – чим вище рівень професійної спрямованості, тим вищий ступінь самоактуалізованості. У студентів 2-3-го курсів денної форми навчання в момент кризи навчально-професійної ідентичності та зниження рівня професійної спрямованості спостерігається активізація внутрішніх ресурсів для подолання труднощів, що виникли, вирішення внутрішніх протиріч, що виражається в зростанні ступеня самоактуалізованості. Криза ідентичності мобілізує і активізує внутрішній потенціал особистості студента [34].

Для досягнення мети роботи щодо визначення особливостей прояву гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації сучасної української жінки нами було проведено експериментальне дослідження.

Вивчення гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації проводилось у два етапи. Вибірка складалася зі 40 досліджуваних (20 жінок і 20 чоловіків), переважна більшість із вищою освітою або здобувають її. Вік жіночої частини вибірки складає від 20-ти до 47-ми років, чоловічої частини вибірки – від 20-ти до 45-ти років.

На першому етапі було проведено методику «Маскулінність-фемінність» С. Бем із метою вивчення гендерних характеристик досліджуваних, ступінь їхнього прояву та особливості. Використана методика дозволяє виміряти гендерні особливості особистості в кількісному вигляді. Окрім того, автор методики розглядає гендер не як дихотомічну шкалу, а як феномен, який може мати різну інтенсивність прояву, що відповідає теоретичним основам дослідження.

На другому етапі дослідження було проведено методику «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної), яка включає 11 шкал із метою дослідження самоактуалізації особистості й визначення особливостей її прояву. Використання цієї методики дозволяє дослідити самоактуалізацію як багатогранне явище, яке має безліч проявів і характеристик. Респондентам пропонувалося відповісти на запитання опитувальників і зазначити відповіді в спеціально підготовлених бланках.

Ця методика має ряд переваг, серед яких наявність шкал, що дозволяють всебічно дослідити поняття самоактуалізації в операціоналізованому вигляді, на відміну від методик, які вимірюють рівень самоактуалізації як середній показник, а також кількісний характер отриманих даних. Це забезпечує високу дослідницьку цінність результатів і значно розширює можливості інтерпретації. Методика має 11 шкал, кожна з яких діагностує рівень прояву окремого аспекту самоактуалізації.

1. *Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя на «потім» і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат за цією шкалою характерний для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя «тут і тепер», здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами й не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі та невпевнені в собі.

2. *Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності зрілої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив істину, добро, красу, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простоту, легкість без зусилля, гру, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових взаємин із людьми, далекими від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

3. *Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія до людей, довіра, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. *Висока потреба в пізнанні* характерна для особистості, яка самоактуалізується, завжди відкрита до нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, є більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями й потягами; людина при цьому не схильна судити, оцінювати й порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. *Прагнення до творчості або креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, який просто можна назвати творчим ставленням до життя.

6. *Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як «життєвість» і «самопідтримка» (Ф. Перлз), «спрямованість ізсередини» (Д. Рісмен), «зрілість» (К. Роджерс). Самоактуалізація автономна, незалежна та вільна, однак це не означає відчуження й самотності. У термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

7. *Спонтанність* – це якість, витоками якої є впевненість у собі й довіра до навколишнього світу, властива людям, які самоактуалізуються. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що вона стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати хіба що в маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. *Саморозуміння*. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічних захистів, що відокремлюють особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності й аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння притаманний людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих – Д. Рісмен називав таких людей «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

9. *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. *Шкала контактності* вимірює товариську особистість, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих стосунків із оточуючими. Тут контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навичок ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів із іншими людьми, необхідна основа синергетичної (здатної до самоорганізації) установки особистості.

11. *Шкала гнучкості в спілкуванні* співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, про здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самопред'явленням – стратегією і тактикою управління вдаваними враженнями. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, у тому, що вони цікаві співрозмовникові, а спілкування з ними може приносити задоволення [35, 99-111].

2.2 Результати практичного дослідження гендерних особливостей самоактуалізації сучасної української жінки

З метою вимірювання ступеня прояву маскулінності-фемінності в кількісному вигляді було проведено методичку «Маскулінність-фемінність» С. Бем.

У підсумку ми отримали такі результати. Серед чоловічої частини вибірки лише один досліджуваний (18m22) виявився маскуліним (-1,04) (див. табл. 2.1), решта ж досліджуваних здебільшого репрезентувала андрогінність, наближену до маскулінності, тобто відносну рівність між стереотипно жіночими та чоловічими якостями із незначною перевагою маскуліних рис.

Таблиця 2.1

**Результати методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем
(чоловіча частина вибірки)**

Шифр	IS (С. Бем)
1m25	0,23
2m34	0,46
3m24	0,69
4m45	0,46
5m21	-0,69
6m21	-0,34
7m28	-0,46
8m23	0,92
9m22	-0,11
10m20	-0,46
11m21	-0,34
12m43	-0,11
13m25	-0,34
14m22	0
15m30	-0,81
16m24	-0,34
17m21	0
18m22	-1,04
19m30	-0,23
20m21	0,23

У жодного з досліджуваних чоловіків не спостерігається яскравого прояву маскулінності чи фемінності. Отримані результати дозволяють зробити висновок про нерівномірність розповсюдження маскулінних, фемінних та андрогінних чоловіків із істотним переважанням останніх.

Таблиця 2.2

**Результати методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем
(жіноча частина вибірки)**

Шифр	IS (С. Бем)
1f37	0,58
2f25	0
3f23	-0,69
4f22	0,34
5f28	0,92
6f29	1,62
7f38	0,58
8f20	0,34
9f35	0,69
10f21	1,39
11f21	-0,23
12f27	-0,69
13f31	0,34
14f37	1,16
15f42	-0,34
16f23	-0,46
17f47	0,46
18f21	1,16
19f25	-0,23
20f20	0,92

За результатами тесту чотирьом досліджуваним жінкам притаманна фемінність (6f29: 1,62; 10f21: 1,39; 14f37: 1,16; 18f21: 1,16) (див. табл. 2.2). Решта ж досліджуваних характеризується андрогінністю з відносним наближенням до фемінності. Серед досліджуваних жінок у жодної не було

виявлено яскравого вираження маскулінності чи фемінності. Такі результати дозволяють робити висновок про нерівномірне розповсюдження маскулінних, фемінних та андрогінних жінок із значним переважанням останніх. Слід також звернути увагу на те, що фемінних жінок більше, ніж маскулінних чоловіків. Можна зробити припущення, що це спричинено особливостями гендерних норм у суспільстві, що накладають обмеження на агресивність, імпульсивність і домінантність, які є традиційно чоловічими рисами та підпадають під поняття маскулінності.

Причиною нерівномірності розповсюдження маскулінних, фемінних і андрогінних жінок зі значним переважанням останніх може бути трансформування суспільства та стирання чітких меж між гендерними ролями. Для того, щоб ефективніше взаємодіяти в соціумі, особистості необхідно володіти широким спектром як традиційно чоловічих, так і традиційно жіночих рис і характеристик. Сучасна модель гендерного розподілу передбачає комбінацію цих рис. Саме андрогінний тип особистості є найбільш адаптивним у сучасному соціумі, що інтенсивно трансформується та може вимагати від особистості відповідних норм поведінки та взаємодії, які, як і саме суспільство, зазнають постійних змін.

З метою вивчення самоактуалізації особистості та особливостей її прояву ми провели дослідження за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліної).

Показники середнього арифметичного були обраховані для більш наочного представлення даних із метою порівняння «ваги» різних шкал у цілому по вибірковій сукупності.

Після проведення дослідження рівня самоактуалізації ми отримали такі результати. Серед чоловічої частини вибірки найвищу суму балів отримали такі шкали, як «Орієнтація в часі» (8,4) та «Креативність» (8,4) (див. табл. 2.3). Тобто чоловічій частині вибірки притаманна властивість знаходитись у ситуації «тут і зараз», вони творчо ставляться до вирішення проблем і життя в цілому.

Таблиця 2.3

**Результати методики Діагностика самоактуалізації особистості –
САМОАО (чоловіча частина вибірки)**

Шкала	Шк. № 1	Шк. № 2	Шк. № 3	Шк. № 4	Шк. № 5	Шк. № 6	Шк. № 7	Шк. № 8	Шк. № 9	Шк. № 10	Шк. № 11	- X
1m25	9	8	4,5	10,5	10	10	10	6	7	10,5	7,5	8,45
2m34	7,5	6	1,5	4,5	5	2	3	7,5	4	4,5	4,5	4,54
3m24	7,5	10	7,5	9	11	8	7	7,5	7	6	9	8,13
4m45	7,5	6	6	9	5	5	6	10,5	4	10,5	9	7,13
5m21	10,5	8	9	9	8	10	8	9	8	7,5	6	8,45
6m21	4,5	10	4,5	6	6	8	6	7,5	9	6	4,5	6,54
7m28	4,5	10	7,5	7,5	11	11	9	2	10	9	6	7,95
8m23	9	12	7,5	9	9	6	7	7,5	4	9	7,5	7,95
9m22	9	6	7,5	3	8	5	6	4,5	10	7,5	6	6,59
10m20	10,5	9	6	4,5	10	7	5	3	7	6	6	6,72
11m21	9	10	7,5	6	12	4	6	6	8	6	7,5	7,45
12m43	7,5	6	6	4,5	3	10	10	10,5	10	9	7,5	7,63
13m25	12	7	4,5	6	6	10	9	10,5	11	10,5	10,5	8,81
14m22	4,5	8	3	6	12	8	5	7,5	9	3	9	6,81
15m30	12	9	7,5	9	11	11	11	15	11	9	10,5	10,54
16m24	7,5	6	6	9	7	6	3	6	4	7,5	10,5	6,59
17m21	4,5	6	4,5	7,5	9	8	8	7,5	8	7,5	6	6,95
18m22	9	10	4,5	12	11	10	9	12	12	9	7,5	9,63
19m30	10,5	9	7,5	9	8	8	5	4,5	5	9	9	7,68
20m21	13,5	7	1,5	10,5	7	7	2	7,5	7	7,5	7,5	7,09
– X	8,4	8,1	5,7	7,5	8,4	7,7	6,7	7,6	7,7	7,72	7,5	7,58

Слід зазначити, що середні показники за всіма шкалами відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед чоловічої вибірки, проте шкала «Погляд на природу людини» (5,7) (див. табл. 2.3) має дещо занижені, порівняно з іншими, показники. Тобто чоловікам властиво оцінювати оточуючих з дещо ворожої, підозрілої позиції. Їм важко встановлювати довірливі, гармонійні стосунки з людьми. Це може бути наслідком соціальної активності чоловіків. Для того, щоб досягти мети, людині необхідно ретельно підбирати союзників і бути підозрілим до «новачків». Звертають на себе увагу результати досліджуваних 15m30 та 18m22, які показали дещо вищий рівень самоактуалізації. Досліджуваний 15m30 продемонстрував високі показники за всіма шкалами, найнижчий показник отримала «Шкала погляду на природу людини». Досліджуваний 18m22 також показав високі результати за всіма шкалами, проте низькі бали отримала «Шкала погляду на природу людини». Як можна помітити з таблиці, ця шкала має відносно низькі показники в переважаючій більшості досліджуваних. Але в цілому можна зробити висновок про відносну гармонійність самоактуалізації в генеральній сукупності.

Таблиця 2.4.

**Результати методики Діагностика самоактуалізації особистості –
САМОАО (жіноча частина вибірки)**

Шкала	Шк. № 1	Шк. № 2	Шк. № 3	Шк. № 4	Шк. № 5	Шк. № 6	Шк. № 7	Шк. № 8	Шк. № 9	Шк. № 10	Шк. № 11	-
Шифр												X
1f37	1,5	7	3	9	8	7	4	3	6	7,5	9	5,81
2f25	6	10	7,5	9	11	6	3	4,5	3	9	9	7,09
3f23	4,5	6	4,5	6	9	13	13	9	13	9	9	8,72
4f22	10,5	10	10,5	4	10	3	3	3,5	5	5	5	6,31
5f28	10,5	8	10,5	6	7	7	4	6	5	9	7,5	7,31
6f29	10,5	11	12	6	11	3	8	12	10	9	9	9,22

Продовження таблиці 2.4

7f38	7,5	10	6	12	7	3	5	4,5	4	6	4,5	6,31
8f20	3	7	4,5	6	10	5	7	9	10	10,5	10,5	7,5
9f35	12	8	5	6	5	5	6	6	6	9	4,5	6,59
10f21	7,5	8	6	6	6	7	7	7,5	8	6	7,5	6,95
11f21	7,5	13	7,5	7,5	13	7	7	4,5	9	7,5	6	8,13
12f27	6	6	9	7,5	8	3	4	10,5	6	7,5	7,5	6,81
13f31	1,5	7,5	4,5	6	4	3	4	6	4	6	7,5	4,90
14f37	7,5	9	9	10,5	10	5	7	9	11	9	9	8,72
15f42	9	8	12	10,5	6	7	5	10,5	10	7,5	9	8,59
16f23	12	7	13	10,5	7	3	4	7,5	8	6	4,5	7,5
17f47	10,5	9	10,5	9	11	6	11	9	8	4,5	6	8,59
18f21	6	5	6	7,5	4	4	5	7,5	3	1,5	6	4,95
19f25	7,5	9	9	9	9	8	6	10,5	8	7,5	4,5	8
20f20	10,5	12	4,5	5	12	8	9	7,5	6	6	9	8,13
—\	7,5	8,5	7,7	7,6	8,4	5,5	6,1	7,3	7,1	7,1	7,2	7,31
X												

Серед жіночої частини вибірки найвищу суму балів отримали такі шкали, як «Цінності» (8,5) та «Креативність» (8,4) (див. табл. 2.4). Тобто для жіночої частини вибірки характерне творче ставлення до життя й неординарний підхід до вирішення проблем, ця частина вибірки також розділяє цінності зрілої особистості (істина, добро, краса). Можна припустити, що ці шкали набрали найбільшу кількість балів через те, що традиційно суспільство заохочує жінок бути добрими й чутливими. Слід зазначити, що середні показники за всіма шкалами відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед жіночої частини вибірки, проте шкала «Автономності» (5,5) (див. табл. 2.4) має дещо занижені показники. Це можна пов'язати з тим, що хоча

внаслідок емансипації жінки й здобули низку прав і свобод, що забезпечують рівноправ'я між статями, проте залежність від чоловіків у багатьох аспектах залишилася. Попри декларовані рівні права, жінки все ж покладають деякий рівень відповідальності за себе на чоловіків (наприклад, фінансова відповідальність), результатом чого і є зниження автономності.

Слід відзначити, що середній показник самоактуалізації в жіночій частини вибірки (7,31) (див. табл. 2.4) дещо нижчий за середній показник самоактуалізації чоловічої частини вибірки (7,58) (див. табл. 2.3). Це можна пояснити тим, що середній вік досліджуваних жінок (29 років) – вік, коли здебільшого створюються сім'ї. Проте якщо уважно поглянути на результати з урахуванням віку, можна помітити, що найнижчі показники продемонстрували досліджувані 13f31 ($X = 4,90$) та 18f21 ($X = 4,95$) 31-го та 21-го років (вік досліджуваних зазначений другою цифрою шифру), а найвищий показник продемонструвала досліджувана 6f29 ($X = 9,22$) (див. табл. 2.4) 29-ти років, що є підставою для висновку про те, що вікові особливості не вплинули на результати дослідження.

Порівняння результатів чоловіків і жінок виявило дві яскраві відмінності: жінки більш залежні від думки оточуючих, порівняно з чоловіками (7,7) (див. табл. 2.3), а чоловіки, у свою чергу, більш ворожо ставляться до оточуючих і розглядають особистість як таку, яка здатна на зраду, є недоброю по своїй природі (шкала «Погляд на природу людини» (5,7) (див. табл. 2.3). Це може бути пов'язане з тим, що чоловікам притаманно з недовірою ставитися до оточуючих з метою убезпечення свого благополуччя та благополуччя своєї родини (традиційна гендерна роль чоловіка-захисника).

Таким чином, серед чоловічої частини вибірки найвищу суму балів отримали такі шкали, як «Орієнтація в часі» (8,4) (див. табл. 2.3) та «Креативність» (8,4); серед жіночої – шкали «Цінності» (8,5) (див. табл. 2.4) та «Креативність» (8,4). Жінки більше залежать від оточуючих (шкала «Автономності» (5,5) (див. табл. 3.4) порівняно з чоловіками (шкала «Автономності» (7,7) (див. табл. 2.3). Чоловіки ж, у свою чергу, більш ворожо

ставляться до оточуючих і розглядають особистість як таку, яка здатна на зраду, є недоброю по своїй природі (шкала «Погляд на природу людини» (5,7) (див. табл. 2.3).

Загалом, слід відзначити, що жінки продемонстрували низькі показники за шкалою «Автономності», а чоловіки – за шкалою «Погляд на природу людини».

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дають нам підстави робити висновок про те, що існують гендерні відмінності в прагненні до самоактуалізації.

Досліджувані чоловічої статі репрезентували андрогінність, наближену до маскулінності, тобто відносну рівність між стереотипно жіночими й чоловічими якостями з незначною перевагою маскулінних рис. Лише один досліджуваний виявився маскулінним.

Досліджувані жіночої статі характеризуються андрогінністю з відносним наближенням до фемінності, четверо досліджуваних репрезентували фемінність.

Серед досліджуваних не виявилось жодного з яскраво вираженою маскулінністю чи фемінністю. Це може бути спричинено тим, що андрогінний тип особистості є найбільш адаптивним у сучасному соціумі, що інтенсивно трансформується й вимагає від особистості гнучкості в поведінці та взаємодії.

Середні показники за всіма шкалами в чоловіків відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед чоловічої вибірки, проте шкала «Погляд на природу людини» має дещо занижені показники порівняно з іншими.

Для жіночої частини вибірки характерне творче ставлення до життя та неординарний підхід до вирішення проблем, також ця частина вибірки розділяє цінності зрілої особистості (істина, добро, краса). Можна припустити, що ці шкали набрали найбільшу кількість балів через те, що традиційно суспільство заохочує жінок бути добрими та чутливими. Слід зазначити, що середні показники за всіма шкалами відносно рівні, не

спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед жіночої частини вибірки, проте шкала «Автономність» має дещо занижені показники.

Яскраво видно дві відмінності: жінки більше залежать від думки оточуючих порівняно з чоловіками, а чоловіки, у свою чергу, більш ворожо ставляться до оточуючих та розглядають особистість як таку, яка здатна на зраду, є недоброю по своїй природі (шкала «Погляд на природу людини»). Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки схильні з недовірою ставитися до оточуючих з метою убезпечення свого благополуччя та благополуччя своєї родини (традиційна гендерна роль чоловіка-захисника).

ВИСНОВКИ

У дослідженні було проведено теоретичний аналіз і емпіричне вивчення гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації, що дало можливість сформулювати такі висновки.

На основі аналізу наукової літератури був здійснено теоретичний аналіз проблеми гендерних відмінностей у прагненні до самоактуалізації. Зокрема розглянуті основні підходи до вивчення самоактуалізації у світовій та вітчизняній психології, описані поняття, характеристики й чинники самоактуалізації. Самоактуалізація – це процес розгортання та дозрівання початково закладених у організмі й особистості задатків, потенцій і можливостей. Самоактуалізація особистості може включати такі сфери: соціальні характеристики (взаємодія зі соціумом); психологічні якості (безпосередність, демократичний характер); лідерські характеристики (прагнення до влади); прагнення до творчості (креативність); професійна сфера (прагнення до влади); самосприйняття тощо.

Результати проведеного емпіричного дослідження дають нам підстави зробити висновок про те, що існують гендерні відмінності в прагненні до самоактуалізації.

Досліджувані чоловічої статі репрезентували андрогінність, наближену до маскулінності, тобто відносну рівність між стереотипно жіночими та чоловічими якостями з незначною перевагою маскулінних рис. Лише один досліджуваний виявився маскулінним.

Досліджувані жіночої статі характеризуються андрогінністю з відносним наближенням до фемінності, четверо досліджуваних репрезентували фемінність.

Серед досліджуваних не виявилось жодного з яскраво вираженою маскулінністю або фемінністю. Це може пояснюватися тим, що в сучасному соціумі, який інтенсивно трансформується, андрогінний тип особистості є найбільш адаптивним і здатним до гнучкості в поведінці та взаємодії.

Середні показники за всіма шкалами в чоловіків відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації, проте шкала «Погляд на природу людини» має дещо занижені показники порівняно з іншими.

Для жіночої частини вибірки характерне творче ставлення до життя та неординарний підхід до вирішення проблем, також ця частина вибірки розділяє цінності зрілої особистості (істина, добро, краса). Імовірно, ці шкали набрали найбільшу кількість балів через те, що суспільство традиційно заохочує жінок бути добрими та чуттєвими. Слід зазначити, що середні показники за всіма шкалами відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед жіночої частини вибірки, проте шкала «Автономність» має дещо занижені показники.

Очевидно, що жінки більше залежать від думки оточуючих порівняно з чоловіками, а чоловіки, у свою чергу, більш ворожо ставляться до оточуючих та розглядають особистість як таку, яка здатна на зраду, є недоброю по своїй природі (шкала «Погляд на природу людини»). Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки схильні з недовірою ставитися до оточуючих з метою забезпечення свого благополуччя та благополуччя своєї родини (традиційна гендерна роль чоловіка-захисника).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Електронний ресурс. Ред. кол. Н.Софій (голова), І.Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор), та ін. Київ: Контекст, 2000. 336 С. Режим доступу <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/soc/bandura>
2. Бех І.Д. Моральний розвиток особистості в історико-педагогічному осмисленні. Рідна школа. 2004. січень. С. 16–19.
3. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». Київ, 2004. 20 с.
4. Братаніч Б. В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. ФПО. 2011. №2. С. 13-2.
5. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. 2014. № 3. С. 3-8. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3.
6. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. «Психологія и социология». Психологія труда: Електронний ресурс. Режим доступу: <http://www.rusnauka.com>
7. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Вид. «Києво-Могилянська академія», 2007. 406 с.
8. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія* : 2014. Вип. 1. С. 31-35. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknp_2014_1_10.

9. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол наук: 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2007, 20 с.

10. Кузнєцова О.В. Зв'язок життєстійкості та самоактуалізації особистості. Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів. Одеса, 20 травня 2010 р. Одеса: СМІЛ, 2010. 251 с.16-19

11. Кутішенко В. П. Психологічні аспекти кар'єрного зростання жінки / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. *Науковий часопис НПУ імені А. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2014. Вип. 43. С. 93—99.

12. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д.Максименко , К.С.Максименко, М.В.Папуча. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

13. Мірошніченко О.М. Гендерні стереотипи та кар'єрні мотиви жінок. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету.* Випуск 25. Серія: психологічні науки. Чернігів, 2004. С. 87-90.

14. Мірошніченко О.М. Особистісне зростання як фактор психічного здоров'я. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету.* Випуск 31. Серія: психологічні науки. Том II. Чернігів, 2005. С. 150-153.

15. Мірошніченко О.М. Особливості самоактуалізації жінок-військовослужбовців. VII Всеукраїнська конференція молодих науковців «Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень». 28 жовтня 2004 року, м. Київ: Тези доповідей. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2005. С. 195-197.

16. Мірошніченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Випуск 20. Психологія. Київ, 2004. С. 36-38.9.

17. Мірошниченко О.М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві // Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9. С. 56-60.

18. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.

19. Пов'якель Н.І. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н.І. Пов'якель, І.О. Блохіна // Психологія: Зб. наук. пр. Вип. 2(5). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. С. 177–183.

20. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості монографія. Електронний ресурс / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10038/>

21. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка; 2019;VI(15):340–348.*

22. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 24. С. 752—762.*

23. О.В. Яремчук. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т.ХІV, част.2. Київ, 2012. С.140 – 151.

24. Maslow A. H. A philosophy of psychology. Personal problems and psychological frontiers / J. Fairchild (Ed.). N. Y. : Sheridan House, 1956. 156 p.