МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЧОЛОВІКІВ В ПЕРІОД КРИЗИ ДОРОСЛОСТІ

Виконав: студент ІІ курсу,
групи 8.0530-2з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Трубач Сергій Олександрович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Лукасевич О.А.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Трубача Сергія Олександровича

Тема роботи: Психологічні особливості самоактуалізації чоловіків в період кризи дорослості

керівник роботи Лукасевич О.А. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки дослідити проблему самоактуалізації чоловіків, як соціально – психологічного феномена; виявити особливості самоактуалізації в період кризи дорослості; визначити індивідуально – психологічні особливості чоловіків, в період кризи.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Лукасевич О.А., доцент		
Розділ 1	Лукасевич О.А., доцент		
Розділ 2	Лукасевич О.А., доцент		
Висновки	Лукасевич О.А., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над другим розділом	вересень 2021 р	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ С.О.Трубач

Керівник роботи _____ О.А.Лукасевич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 58 сторінка, 4 таблиці, 3 рисунка, 35 джерел, 4 додатків.

Об'єкт: самоактуалізація як психічний феномен в структурі особистості чоловіків.

Предмет: Психологічні особливості самоактуалізації чоловіків в період кризи дорослості.

На підставі цього була поставлена мета:

Мета: дослідити психологічні особливості самоактуалізації у чоловіків в період кризи дорослості.

Гіпотези:

1.Існує зв’язок між самоактуалізацією чоловіків та сформованістю у них цінностей та сенсожиттєвих орієнтирів.

2.Рівень самоактуалізації чоловіків проходить динамічні вікові зміни.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз існуючих точок зору в психологічній літературі щодо проблеми самоактуалізації, а також емпіричний аналіз взаємозв’язку рівня суб’єктивного розвитку свідомості і таких індивідуально – психологічних особливостей як агресивність, креативність.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з людьми зрілого віку.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЗРІЛИЙ ВІК,САМОРОЗУМІННЯ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ.

SAMMARY

Trubach S.A. Psychological features of self-actualization of men during the crisis of adulthood.

Qualifying work of the master: 58 pages, 4 tables, 3 figures, 35 sources, 4 appendices.

Object: self-actualization as a mental phenomenon in the structure of men's personality.

Subject: Psychological features of self-actualization of men during the crisis of adulthood.

Based on this, the goal was set:

Purpose: to investigate the psychological features of self-actualization in men during the crisis of adulthood.

Hypotheses:

1. There is a connection between the self-actualization of men and the formation of their values and meaningful life guidelines.

2. The level of self-actualization of men undergoes dynamic age changes.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing).

The scientific novelty of the work is that a comprehensive analysis of existing points of view in the psychological literature on the problem of self-actualization, as well as an empirical analysis of the relationship between the level of subjective development of consciousness and such individual psychological features as aggression, creativity.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, psycho-preventive and psycho-correctional work with adults.

PSYCHOLOGICAL FEATURES, MATURITY, SELF-ACTUALIZATION**,** SELF-UNDERSTANDING.

ЗМІСТ

ВСТУП……..6
РОЗДІЛ 1. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ КРИЗА ДОРОСЛОСТІ, СЕНС ЖИТТЯ……11
1.1. Теоретичний аналіз теорій самоактуалізації…….....11
1.2. Криза середнього віку …….....26
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ДОРОСЛИХ ЧОЛОВІКІВ.....33
2.1. Організація та методи дослідження. Характеристика вибірки.…….....33
2.2. Результати досліджень……..……..……..…….....37
ВИСНОВКИ…….……..…….....50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….….....57
ДОДАТКИ…….……..…….....60

ВСТУП

Згідно з гуманістичною теорією особистості основними потребами людини є самоактуалізація, прагнення до самовдосконалення та самовираження.

У науковому плані проблема самоактуалізації має складний міждисциплінарний характер, але саме психологія є провідною в питаннях можливості та умов розкриття потенціалу людини.

У сучасній психології самоактуалізація особистості розглядається з точки зору внутрішньої активності особистості, максимального використання ресурсів для подальшого самовдосконалення у процесі розвитку.

Відомий психолог Абрахам Маслоу говорив, що «якщо ви навмисно збираєтеся стати менш значущою особистістю, ніж дозволяють вам ваші здібності, ви будете глибоко нещасні все життя»[17].

Поняття самоактуалізація означає особливий вид діяльності, реальний процес розвитку та саморозвитку людини. Маються на увазі ті процеси, в яких людина як суб'єкт активності здійснює діяльність, спрямовану на розвиток самого себе, через систематичну зміну уявлень про себе та світ, життєвий план, з метою повного розкриття та реалізації свого потенціалу на користь себе та суспільства. Ця діяльність здійснюється шляхом реалізації свідомого вибору на користь розвитку та зростанню в кожній життєвій ситуації, та дій на підставі цього вибору. Головним критерієм справжності досягнення, правильності вибору є пікові переживання, що свідчать про справжню цінність обраної життєвої стратегії. Погляди на феномен та природу самоактуалізації, особливості її прояву в житті людини ґрунтовно викладені в роботах таких зарубіжних психологів як А.Маслоу, К.Роджерс, У Франкл.

У сучасному житті прагнення особистості до самоактуалізації, зустрічає на своєму шляху багато перешкод внутрішнього та зовнішнього

характеру, дія яких неминуче призводить до зростання психоемоційної напруги, потребує витрат адаптаційних ресурсів особистості. Сучасні темпи прогресу висувають надмірні вимоги до адаптаційних можливостей особистості, додаткове навантаження загрожує особистості перевтомою, погіршенням функціонального стану, нервовими зривами, спробами уникнути реальності будь-яким способом.

В продовж кризи середнього віку у деяких осіб відбувається переоцінка внутрішніх цінностей, перегляд власного "Я". Людина проходить через критичний період самооцінки та переоцінки того, що було досягнуто в житті до цього часу, робить аналіз автентичності життя: вирішує проблеми моралі; проходить через невдоволення рівнем службового зростання, або життєдіяльності, з'являються ознаки погіршення здоров'я, втрата привабливості та фізичної витривалості, відчуження в сім'ї та у стосунках з дітьми, що подорослішали.

Симптоми, характерні для кризи, – нудьга, зміна місця роботи або партнера, помітні прояви насильства, негативні думки та деструктивні вчинки, непостійність у стосунках, депресія, тривога та зростаюча нав'язливість. За цими симптомами ховаються два факти: існування величезної внутрішньої сили, що чинить дуже сильний тиск зсередини, і повторення колишніх форм поведінки, що стримують ці внутрішні імпульси, у крайніх випадках зростає супутня їм тривога. Кожна людина проживає період кризи середнього віку по-своєму, так як у кожної людини свій характер, різноманітні здібності, кожен носить у собі безліч простих і складних ролей. У кожної людини, є свій внутрішній світ, свої потреби, особистісні цінності, які надають сенсу всьому, з чим людина стикається, формуючи ставлення до них на основі особистій смисловій структурі. Конструктивне проживання кризи середнього віку вінчається новим етапом розвитку особистості - самоактуалізацією.

Розвиток особистості протягом усього життєвого шляху у своїй епігенетичній теорії життєвого циклу розглядав Е. Еріксон. На відміну від

дитячих та підліткової криз, криза середнього віку вивчена значно менше. Її наслідки нерідко руйнівні: саме на цей період припадає найбільша кількість розлучень, неврозів, професійних крахів, алкоголізму. На нашу думку серйозного дослідження та ефективного супроводу у цьому напрямку практично немає. Розвиток особистості в період зрілості - одна з найскладніших і недостатньо досліджених проблем.

Основні питання, які ми ставили перед собою у цьому дослідження такі: яка особливість самоактуалізації сучасних чоловіків під час проживання кризи середнього віку? Який взаємозв'язок сенсожиттєвих орієнтацій та самоактуалізації особистості в цей складний кризовий період життя?

На основі проведеного теоретичного аналізу було розроблено мету та завдання емпіричного дослідження.

Об'єкт: самоактуалізація як психічний феномен в структурі особистості чоловіків.

Предмет: Психологічні особливості самоактуалізації чоловіків в період кризи дорослості.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості самоактуалізації у чоловіків в період кризи дорослості.

Гіпотези:

1.Існує зв’язок між самоактуалізацією чоловіків та сформованістю у них цінностей та сенсожиттєвих орієнтирів.

2.Рівень самоактуалізації чоловіків проходить динамічні вікові зміни.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Дослідити теоретичні аспекти самоактуалізації та кризи середнього віку.

2. Проаналізувати психологічні особливості самоактуалізації особистості у період кризи середнього віку.

3. Емпірично дослідити особливості самоактуалізації в період кризи середини життя та їх взаємозв'язок.

Теоретична основа дослідження: теорія мотивації А.Маслоу, теорія особистості К. Роджерса, теорія життєвих смислів В. Франкла, ідея зростання та розвитку за Е. Фроммом, класифікація показників самоактуалізованої особистості К.К. Платонова, новоутворення в життєдіяльності людини, особиста компетентність. (К.О. Абульханова-Славська).

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані теоретичні, психодіагностичні методи, а також методи статистичної обробки даних:

1. Теоретичні методи (аналіз, систематизація психологічних доробок на тему дослідження).

2. Психодіагностичні методи:

2.1. Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАО в адаптації Н. Ф. Калініної.

2.2. Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) в адаптації Д.А.Леонтьєва.

2.3. Тест міжособистісних відносин Лірі.

Обробка зібраних даних проводилася методами описової статистики. Було узагальнено первинні результати; дані згруповані за їх значеннями; застосовано метод розрахунку достовірності показників; здійснено кореляційний аналіз; визначено відсоткове співвідношення деяких показників; проведено графічний аналіз.

Для виявлення взаємозв'язку показників смисложиттєвих орієнтацій зі шкалами самоактуалізації використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати емпіричного дослідження були статистично оброблені за допомогою пакету Microsoft Excel.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечувалася вихідними методологічними позиціями, які відповідали меті та завданням дослідження та адекватністю використаних методів дослідження, а також використанням статистичних методів.

База дослідження: група чоловіків з вищою освітою. У дослідженні взяло участь 30 чоловіків.

Випускна кваліфікаційна робота містить вступ, теоретичний розділ, в якому розглядаються сутність та ознаки кризи середнього віку, аспекти самоактуалізації, методи визначення та вимірювання рівня самоактуалізації та ознак кризи середнього віку. У другому розділі роботи зроблено дослідження особистостей, з ознаками кризи середнього віку, виявлено особливості самоактуалізації в період кризи середнього віку та залежність ряду показників смисложиттєвих орієнтацій особистості та самоактуалізації.

У висновку роботи підбито підсумки та сформульовано висновки дослідження. Додатки включають опис статистики, діагностичний інструментарій; програму тренінгу.

РОЗДІЛ 1
САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ КРИЗА ДОРОСЛОСТІ, СЕНС ЖИТТЯ

1.2. Теоретичний аналіз теорій самоактуалізації

Самоактуалізація - процес повної реалізації особистісного потенціалу, розкриття у людині того найкращого, що закладено у ній природою, а не задається культурою ззовні. Самоактуалізація немає зовнішньої мети і не може задаватися соціумом: це те, що йде зсередини людини, висловлюючи його внутрішню, позитивну, природу.

Людина постійно перебуває у розвитку. Актуальна потреба у саморозвитку, прагнення до самовдосконалення є показниками особистісної зрілості та водночас умовою її досягнення.

У юнацькому віці закладаються цінності та основи уявлень про світ з позиції розуміння себе та оточуючих, формується світогляд, відбувається розвиток самоактуалізації. Молодих людей цього періоду нерідко називають максималісти, що означає потребу у самовираженні вони тісно пов'язують уявлення про себе і тим, як влаштований цей світ. Цей час є найбільш сприятливим для самореалізації, оскільки здорові амбіції будуть спонукати до рішучих дій, вести до нових перемог. У молодості самоактуалізація – це не просто потреба, а значна складова становлення особистості. Але й цілком доросла людина, що відбулася, може почуватися не на своєму місці в діяльності, якою займається, відчувати труднощі в особистому житті під час вибудовування відносин. Самоактуалізація індивіда в зрілому віці багато в чому залежить від того, наскільки він дозволяє собі робити те, що йому подобається. Найчастіше, досягаючи дорослості, багато людей "заспокоюються" і нерідко зупиняються на досягнутому. У той самий час саме цей період розвитку може стати стартовим майданчиком до певних

звершень, якщо індивід захоче змінити своє життя і докладає до цього значних зусиль. Самоактуалізація тут виступає сигналом, що веде до змін.

Проблемою самоактуалізації більшою мірою були зацікавлені фахівці гуманістичної психології, такі як К. Роджерс та А.Маслоу. А. Маслоу розробив теорію особистості, що самоактуалізується. Головне його припущення щодо самоактуалізації полягало в тому, що для досягнення поставлених цілей та уникнення розчарування в природі людини, індивіду необхідно, відмовитися від нав'язаних йому ілюзій щодо неї, а саме сприймати себе та оточуючих такими, якими вони є насправді [12].

Намагаючись досягти самоактуалізації, людина проживає життя, наповнене смислами, пошуками та хвилюваннями. В той же час самоактуалізована людина живе екзистенційно, невимушено насолоджуючись кожним моментом життя і повністю бере участь у ньому. Попри труднощі, людина здатна зробити своє життя більш вдалим, творчим та щасливим. Щоб розкрити ці можливості, необхідно визначити головні орієнтири, вибрати свою концепцію життя, осмислити саме своє життя.

Процес життєтворчості передбачає: осмислення людиною свого призначення; вироблення життєвої концепції та життєвого кредо; свідомий вибір життєвих цілей та оформлення їх у життєву програму як систему довготривалих цілей та засобів їх досягнення у певній тимчасовій перспективі. Протягом усього свого життя людина робить вибір. Вибір визначається внутрішнім світом людини, думками, системою цінностей. В кожен момент свого життя індивід обирає усвідомлено чи ні рух до захисту, безпеки, комфорту чи ризику.

При цілеспрямованному типі дій людина визначає зміст свого життя більш гнучко та індивідуально. Цей сенс залежить від тієї конкретної життєвої ситуації, в якій вона перебуває і яку прагне раціонально осмислити, зрозуміти. Життєві ситуації довкола змінюються, тому вони вимагають постійного аналізу, осмислення. На основі цього осмислення індивід може вибудовувати стратегію своєї діяльності, ставити цілі та методи їх

досягнення, які відповідають його світогляду та конкретній життєвій ситуації.

Для людини, що діє таким шляхом, неможливо втратити сенс життя - цей сенс завжди можна переформулювати і переосмислити з урахуванням умов, що змінилися. Потреба самоактуалізації властива кожній особистості. Але не кожна особистість зможе досягти стану, що уможливлює досягнення мрії. Для того, щоб постійно рухатися в потрібному напрямку, людині потрібна певна сміливість.

Приналежність до групи та почуття самоповаги – необхідні умови для самоактуалізації, індивід може зрозуміти себе лише отримуючи інформацію про себе від інших людей. І навпаки, розвитку особистості заважає: пасивна позиція стосовно дійсності; витіснення та інші способи захисту «Я», заміщення, спотворення справжнього стану речей для внутрішньої рівноваги і спокою. Знайти самого себе, розкрити, що ти собою уявляєш, що для тебе добре, а що погано, яка мета твого життя – для цього потрібно виявити свої захисні механізми та знайти в собі сміливість подолати їх.

Однак, тенденція актуалізації не просто націлена на зниження напруги (збереження життєвих процесів та пошук комфорту та спокою). Вона також передбачає підвищення напруги. Процес розвитку потребує постійної спроможності ризикувати, помилятися, відмовлятися від старих звичок. Це збільшує страх і тривогу людини, та збільшує тенденцію повернення до безпеки і захисту. Більшість людей мають сильну тенденцію зберігати специфічні звички, тобто дотримуватись старого стилю поведінки. Реалізація ж потреби в самоактуалізації вимагає відкритості новим ідеям і іншого досвіду.

У будь-якому розвитку потрібно свідоме вольове зусилля для продовження особистих змін, це вольове зусилля має мати постійний, систематичний характер. Серйозні заняття будь-якою системою, що розвивається, вимагають досить великої кількості часу, а також матеріальних ресурсів.

Будь-яка діяльність автоматично відокремлює індивіда від його найближчого оточення, яке не поділяє його захоплення. Людина яка серйозно захоплюється особистим розвитком може остаточно бути зрозуміла лише серед однодумців, сформоване раніше ближнє оточення таким не є.

Актуалізація своїх можливостей багато в чому залежить від умов зовнішнього середовища, соціальних умов, але вона не може бути нав'язана з зовні, так як прагнення до розвитку, не має перед собою якоїсь зовнішньої мети і визначається суто внутрішньою мотивацією людини. Соціальне та культурне оточення часто пригнічує тенденцію до актуалізації певними нормами. У кожної людини свій характер, різноманітні здібності, безліч простих і складних ролей, свій внутрішній світ, свої потреби, особисті цінності, які вона використовує в житті.

При високому рівні самоактуалізації у зрілості більш значущі вищі потреби та цінності (творчість, саморозвиток, знання), а при низькому рівні самоактуалізації – вузько особисті (матеріальні, власний престиж, суспільне визнання, становище, вплив).

Маслоу А. сформулював такі характеристики людей, що самоактуалізуються:

1. Більш адекватне сприйняття дійсності. Вони здатні сприймати світ навколо себе, включаючи інших людей, адекватно та об'єктивно. Вони бачать дійсність такою, якою вона є, а не такою, як їм хотілося б її бачити. Вони менш емоційні і об'єктивніші у своєму сприйнятті і не дозволяють надіям і страхам вплинути на свою оцінку.

2. Абсолютне прийняття себе та своєї особистості, навколишнього середовища, інших людей. Вони не надкритичні до своїх недоліків та слабкостей, не обтяжені надмірним почуттям провини, сорому та тривоги. Люди, що самоактуалізуються, приймають свою фізіологічну природу із задоволенням, відчуваючи радість життя. Вони не мають непереборної потреби повчати, інформувати чи контролювати. Вони можуть переносити

слабкості інших і не бояться їхньої сили. Вони усвідомлюють, що страждають, старіють і зрештою помирають.

3. Безпосередність, простота та природність. Такі люди дещо спонтанні, відкриті, ніколи не хитрують, при цьому завжди чітко знають свою мету та рухаються до неї. Їх внутрішнє життя (думки та емоції) далекі від умовності, природні і безпосередні. Люди, що самоактуалізуються, можуть пристосовуватися, щоб захистити себе та інших людей від болю або несправедливості. Однак вони, не сумніваючись, відхиляють соціальні норми, коли вважають, що це потрібно.

4. Зосередження на проблемі. Це дозволяє чітко розставляти пріоритети, відокремлюючи важливе від другорядного. Ці особи повністю віддаються завданню, обов'язку, покликанню або улюбленій роботі, яку вони вважають важливою.

5. Незалежність: потреба побути на самоті. Люди, що самоактуалізуються, дуже потребують недоторканності внутрішнього життя і самотності. Люди, що самоактуалізуються, можуть тривалий час перебувати на самоті без відчуття самотності.

6. Автономність: самоактуалізовані люди вільні у своїх діях, незалежно від фізичного та соціального оточення.

7. Свіжість сприйняття. Люди, що самоактуалізуються, мають здатність гідно оцінювати навіть звичайні (рутинні) події в житті, при цьому відчуваючи новизну, благоговіння, задоволення і навіть екстаз.

8. Пікрві, або містичні переживання. Вивчаючи процес самоактуалізації, Маслоу дійшов несподіваного відкриття: в багатьох його досліджуваних було те, що він назвав вершинними переживаннями. Це моменти сильного хвилювання або високої напруги, а також моменти розслаблення, умиротворення, блаженства та спокою. Вони є екстатичними станами, які переживаються в кульмінаційні моменти любові та інтимності, у поривах творчості, осяяння, відкриття та злиття з природою.

9. Суспільний інтерес. Коли люди, що самоактуалізуються, стурбовані, засмучені, а то й розгнівані недоліками роду людського, проте, їх ріднить з ним глибоке почуття близькості. Вони мають щире бажання допомогти своїм «смертним» побратимам вдосконалити себе. Це прагнення виражається почуттям співчуття, симпатії та любові до всього людства.

10. Глибокі міжособистісні відносини. Люди, що самоактуалізуються, прагнуть до більш глибоких і тісних особистих взаємин, ніж «звичайні» люди. Найчастіше ті, з ким вони пов'язані, більш здорові та близькі до самоактуалізації, ніж середня людина. Тобто люди, що самоактуалізуються, схильні встановлювати близькі відносини з тими, хто має подібний характер, талант і здібності. Зазвичай коло їхніх близьких друзів невелике, оскільки дружні стосунки у стилі самоактуалізації потребують великої кількості часу та зусиль. Люди, що самоактуалізуються, також відчувають особливу ніжність до дітей і легко спілкуються з ними.

11. Демократичний характер. Самоактуалізовані особи, «найдемократичніші» люди. У них немає упереджень, і тому вони поважають інших людей, незалежно від того, до якого класу, раси, релігії, статі належать, який їх вік, професія та інші показники статусу.

12. Розмежування коштів та цілей. У повсякденному житті особистості, що самоактуалізуються, більш визначені, послідовні і тверді, ніж звичайні люди, щодо того, що правильно і що помилково, добре чи погано. Вони дотримуються певних моральних та етичних норм.

13. Філософське почуття гумору. Іншою примітною характеристикою людей, що самоактуалізуються, є їх явна перевага філософського, доброзичливого гумору.

14. Креативність. Усі без винятку люди, що самоактуалізуються, мають здатність до творчості.

15. Опір окультурюванню. Люди, що самоактуалізуються, перебувають у гармонії зі своєю культурою, зберігаючи в той же час певну внутрішню

незалежність від неї. Мають автономність і впевненість у собі, їх мислення і поведінка не піддається соціальному і культурному впливу.

Поняття "Самоактуалізація" - одне з ключових понять у гуманістичній психології. При цьому різні дослідники в різні часи вкладали в нього різний зміст, у зв'язку з чим у визначенні самоактуалізації існують серйозні розбіжності.

А. Маслоу писав: «Найкращим шляхом до хорошого життя для його пацієнта може бути лише один: ще більше бути самим собою. Навчитися вивільняти пригнічене, пізнавати власне Я, прислухатися до "голосу імпульсу", розкривати свою величну природу, досягати розуміння, проникнення, осягати істину – ось що потрібно». [11].

Поняття самоактуалізації дедалі активніше входить у наше повсякденне життя. Все більше людей серйозно замислюються над тим, як повною мірою реалізувати закладений у них потенціал, розуміючи, що використовуючи свої неусвідомлені можливості, людина може змінити якість свого життя. Ми часто не підозрюємо, яка внутрішня сила ховається у нас. Вираз своєї справжньої сутності запорука успішності особистості, гармонії із самим собою та навколишнім світом.

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

Першим, хто сформулював термін самоактуалізації, був К.Гольдштейн. Це особливий настрій свідомості, коли на перший план виходять потреби творчої реалізації, розкритті своїх здібностей, вивільненні можливостей. Особа, яка відчула в собі необхідність самоактуалізації, робитиме все, щоб досягти своєї мети, у тому числі долати виникаючі перешкоди, не боячись розчарувань. [6].

У концепції А. Адлера поняття «самоактуалізація» є тотожним поняттю «прагнення до переваги» або досконалості. Конструктивне прагнення до досконалості разом з громадським почуттям і кооперацією є основними рисами здорового індивідума. Психологічне зростання – це рух від зосередженності на собі й цілей особистої переваги до завдань конструктивного оволодіння середовищем та соціально корисного розвитку [2].

В.Франкл стверджував, що самоактуалізація є результатом, наслідком здійснення смислу [26]. К.Роджерс припустив, що ця поведінка людини надихається і регулюється певним мотивом, що він назвав самоактуализація [21].

Відповідно до поглядів К.Г. Юнга, людина має тенденцію до розвитку в напрямку стабільної єдності, результатом якого є «набуття самості», або «Я» [31]. Розвиток в напрямку досягнення психічної цілісності кожної людини охоплює процес, який отримав назву індивідуації. Індивідуація припускає свідому реалізацію людиною своєї унікальної психічної реальності, повний розвиток і вираження всіх елементів особистості. Результатом здійснення індивідуації є самореалізація, як кінцева стадія розвитку особистості.

Ідею зростання та розвитку у Е. Фромма виражено через поняття «пліднаорієнтація» в житті людини, Істинна самість, яка розуміється як установка на реалізацію людиною властивих їй можливостей, гідне використання своїх сил [27]. Виділені Е. Фроммом п'ять основних екзистенціальних потреб людини (потреба у встановленні зв'язків, потреба в подоланні, потреба в корінні, потреба тотожності з самим собою, потреба в системі поглядів і відданості) збагатили наукові уявлення про механізми самоактуалізації [28].

А. Маслоу робить самоактуалізацію наріжним каменем цілої філософсько-світоглядної системи. Прагнення до самоактуалізації визначається як «безперервна актуалізація потенцій, здібностей і талантів, як

здійснення місії, як повне знання й прийняття власної потаємної суті, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції та синергії особистості» [13]. Рівновага, адаптація, вкоріненість в середовищі зменшують або знищують прагнення до самоактуалізації. Прагнення до самоактуалізації у А. Маслоу виявляється вершиною піраміди ієрархії потреб. Відповідно до того як людина підіймається за ієрархією потреб, вона стає все більш вільною у виборі напрямку особистісного зростання. Дотримуючись обраного напряму, людина обов'язково розвивається як індивід, як особистість, як суб'єкт діяльності.

К. Роджерс поглиблює це положення, вказуючи, що самоактуалізація сприяє розвитку індивіда в напрямку все більшої складності, самодостатності, зрілості та компетентності. Передбачається, що в кожній людині є прагнення ставати компетентним настільки, наскільки це можливо для неї біологічно[22].

Самоактуалізація – це головний мотив людини, фундаментальний аспект людської природи, що спонукає людину рухатися до більшої конгруентності і до реалістичнішого функціонування і є основним джерелом життя. Крім цього, самоактуалізація – це прагнення стати собою, справжнім, автентичним і цілісним [21].

У гуманістично орієнтованих психологічних теоріях репрезентується уявлення про потенціали особистості, які нерозривно пов'язані з реалізацією власне особистісного способу існування.

По-перше, це здатність особистості до автентичного (справжнього) буття, в основі якого лежать повне усвідомлення ситуації, в якій людина здійснює вибір з низки можливостей; здійснення адекватного вищим цінностям вибору, що призводить до розвитку особистості; і, нарешті, прийняття відповідальності за свій вибір.

По-друге , це здатність до безперервного зростання особистості і до безмежної творчості.

С.Л. Рубінштейн розглядає категорію «суб'єкт» як основний інструмент, який дозволяє окреслити механізми втілення в реальність потенційних можливостей людини. На думку С.Л. Рубінштейна, основними ознаками суб'єкта є здатність до саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення. Він підкреслює, що людину як особистість характеризують не тільки актуальні її характеристики, а й ті потенційні універсальності, які вона активно прагне реалізувати. Поняття «самоактуалізація» визначається ним через категорію «спрямованість» як інтегральну характеристику особистості, у якій поєднані динамічний, змістовий, відображальний і стосунковий (емоційний) аспекти [25].

Б.Г. Ананьєв феномен самоактуалізації розглядає через категорію індивідуальності. Індивідуальність як найвищий рівень розвитку психіки складається на підставі взаємозв'язку особливостей людини як особистості та як суб'єкта діяльності, які обумовлені її природними властивостями. Становлення особистості відбувається поряд зі становленням цілісності в процесі її розвитку й діяльності [3]. Вищезазначені положення розкривають теорію саморозвитку особистості під час діяльності.

С.Д. Максименко розглядає самореалізацію як природну й тотально-загальну властивість (якість) кожної особистості. Потреба в самореалізації визначається як джерело активності особистості, яка, зокрема, визначає ті види діяльності, в яких ця потреба буде задовольнятися в конкретних умовах життєвого шляху [10].

Поняття самоактуалізації розглядається в якості духовного самопізнання і самопізнання особистості. За визначенням Н.П. Паттуріної, духовне зростання припускає усвідомлення людиною своїх трансцендентних здібностей, пошук і реалізацію засобів і способів їх здійснення, а також встановлення людиною оновлених стосунків з іншими. Особистісне зростання сприяє духовному зростанню, і навпаки. Цей процес нескінченний; усвідомлюючи себе і оточуючих людей незалежними носіями духовної сутності, людина досягає вищої цілісності [17].

О.Г. Асмолов розглядає самореалізацію особистості як процес відстоювання індивідуальністю своїх мотивів і цінностей, самоздійснення «антикультури», як нормотворчість, що відбувається під час діяльності [4].

Самоактуалізація у вітчизняній психології розуміється як прагнення до осягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в індівідуальних та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Самоактуалізація забезпечує автентичність і цілісність особистості як наслідок розкриття, усвідомлення та інтеграції різних сторін індивідуальності. Процес становлення цілісності особистості, перетворення її з об'єкта соціальних впливів у суб'єкта індивідуального й суспільного розвитку відбувається протягом усього життєвого шляху людини. Завдяки самоактуалізації людина досягає вершин життя, особистісної та професійної зрілості. Організуючим і спрямовуючим початком самоактуалізації є система складних взаємин особистості з різними реаліями дійсності і з власною індивідуальністю.

Дефіцит волі може бути істотною перешкодою на шляху зростання та розвитку. Аналогічною перешкодою, згідно з уявленнями екзистенційно-гуманістичного та діяльнісного підходів, може слугувати й відсутність сенсу в житті, і прагнення до його розуміння, що є рушійною силою розвитку особистості (рушійною силою самоактуалізації) (Д.О. Леонтьєв, В. Франкл).

Процесуальність як характеристика самоактуалізації підкреслює наявність свідомої діяльності людини з перетворення потенційних здібностей і можливостей в актуальні. Самоактуалізація має зв'язок з процесами самопізнання, самоосмислення, смислового оцінювання. Важливою, насамперед, є теорія Ф. Перлза – основоположника гештальт-психології, яка вплинула на розвиток гуманістичної психології як онтологічного постулату категоріального судження про цілісність особистості. Як критерій здоров'я особистості та її адекватності Ф. Перлз розглядає вміння чітко сформувати гештальт і провести межу між власним Я і навколишнім середовищем. Висуваючи положення про необхідність балансу між особистістю та її

оточенням, Ф. Перлз розглядає як єдиний шлях до цього повне й нескінченне усвідомлення себе, своїх потреб [18].

Розуміння самоактуалізації як дискретного процесу, що складається з окремих частин або актів, дозволяє стверджувати наявність проміжних результатів самоактуалізації, досягнення певного рівня самоактуалізованої особистості на відповідному етапі. Результат самоактуалізації можна зафіксувати, визначивши наявність певних показників – характеристик самоактуалізованої особистості. На думку Л.О. Коростильової, рівень самореалізації (самоактуалізації) «обумовлено ступенем розвитку інтегральних психічних утворень, сформованістю особистісно-смислових механізмів, що концентрують такі утворення» [15].

Характеристики особистості, що повноцінно функціонує, запропонував К. Роджерс. Це відкритість переживань (здатність чути себе, свої переживання, почуття й думки), екзистенційний спосіб життя (жити повно й насичено щомоментно), організмічна довіра (здатність приймати свої внутрішні відчуття й орієнтуватися на них під час вибору поведінки, а не на зовнішні обставини), емпірична свобода й внутрішній локус контролю (здатність робити вільний і відповідальний вибір), креативність. Водночас, К. Роджерс підкреслює, що особистість є поточним процесом становлення, постійно мінливою сукупністю можливостей, а не фіксованою сукупністю рис [22].

Е. Шостром дає опис рис «актуалізатора» [30]. Йому притаманні компетентність у часі (здатність жити «справжнім», відчувати нерозривний зв'язок минулого, теперішнього й майбутнього, сприймати своє життя цілісним); опора (незалежність цінностей і поведінки від впливу ззовні, впевненість у собі); прийняття цінностей самоактуалізації; гнучкість поведінки (здатність до самозміни); сензитивність до себе (розуміння, усвідомлення своїх потреб і почуттів); здатність до спонтанної поведінки й вираженню своїх почуттів; самоповага й самоприйняття; уявлення про цілісність, неантагоністичність природи людини; синергічність (здатність до

цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей); прийняття агресії як природного прояву людської природи; контактність; пізнавальні потреби; креативність .

Класифікація показників самоактуалізованої особистості відповідно до її структури, виділено в концепції К.К. Платонова. Біологічний рівень особистості визначає потенціал, який повинен бути актуалізованим. Рівню психічних процесів відповідають показники новизни сприйняття, розвиненої уяви, творчого мислення тощо. До рівня досвіду особистості віднесено природність поведінки, широту світосприймання, здатність розуміти сутність речей, здатність до ясного розуміння власних почуттів, ставлення до інших, до світу тощо. Рівень спрямованості особистості представлено такими показниками як: відповідальність, демократичність характеру; незалежність, суб'єктивний локус контроль, відчуття причетності до людства в цілому; потреба в глибоких міжособистісних стосунках тощо [20].

Як перешкоди до самоактуалізації, А. Маслоу розглядає негативний вплив минулого досвіду й звички як його результат, які примушують людину дотримуватися непродуктивної поведінки; соціальні впливи й груповий тиск; внутрішні захисти. Розглядаючи Его-захисти як внутрішні перешкоди зростання, А. Маслоу до традиційного психоаналітичного переліку психічних захистів додає ще два типи: десакралізацію й "комплекс Іони". Десакралізація – це збіднення власного життя через відмову ставитися до чого-небудь з глибокою серйозністю й залученістю. "Комплекс Іони" – це відмова від спроб повної реалізації своїх здібностей, що виявляється в тому, що людина віддає перевагу безпеки середніх, які не потребують великих досягнень, на відміну від цілей, що вимагають повноти власного розвитку [14].

К. Роджерс вважає, що психологічний захист характеризує незрілу особистість, яка страждає від неможливості самореалізації та самоактуалізації. Він розглядає психологічний захист як спосіб ухилення від зростання, тому що закономірності особистісного зростання передбачають

альтернативний вибір між самоактуалізацією та захистом [24]. Крім цього, дослідник акцентує увагу на двох перешкодах особистісного зростання, а саме: не конгруентність (відмінність між усвідомленням, досвідом і повідомленням про досвід) і «умовні цінності» (поведінка або відношення, яке заперечує деякий аспект самості як нецінний для значущих осіб (формується з дитинства) [22].

У вітчизняній психології самоактуалізацію багато дослідників (Є.Є. Вахромов, Л.О. Коростильова, Е.В. Галажинський та ін.) розглядають як вроджену властивість особистості, природні потенційності, які актуалізуються у вікових новоутвореннях. Новоутворення у вітчизняній психології пов'язано з кризами у розвитку, коли відбуваються спочатку приховані, а потім реальні істотні перебудови в картині світу людини, в її ціннісних орієнтаціях та їх ієрархізації, у стратегіях і тактиках вирішення життєвих завдань. Новоутворення – це нова якість, що одномоментно виявляється як результат попереднього накопичиння кількісних змін. Новоутворення, що реалізували себе в життєдіяльності людини, можна визначити як соціальну чи особисту компетентність. (К.О. Абульханова-Славська,).

Самоактуалізація як підстава для формування новоутворень передбачає утворення нових психічних властивостей і якостей особистості. Цей аспект пояснюють синтетичною природою самоактуалізації, її істотних характеристик: цілеспрямованістю, інтенціональністю, процесуальністю, результативністю. Формування новоутворень завжди супроводжує процес самоактуалізації особистості, зумовлює її результат.

Порядок появи новоутворень, на тлі психічного життя людини, розглядають як критерій для виявлення основних (стрижневих, генетично первинних) якостей самоактуалізованої особистості. Серед таких виділяють: рефлексію як інструментальну складову самореалізації, прийняття себе, гуманістичну спрямованість, позитивну «Я-концепцію» як змістовну підставу самоактуалізованої особистості. З точки зору, (К.О. Абульханової-

Славська) самоактуалізація можлива тільки у дорослої людини. Ми дотримуємося останнього твердження і за К.О. Абульхановою-Славською [1] вважаємо, що для самоактуалізації є необхідними завершення самопізнання своїх здібностей, сформованість «образу Я» і готовність особистості забезпечити всі зовнішні умови для подальшої самореалізації.

У сучасному світі розвиток самоактуалізації є не лише актуальним питанням, а й дуже проблематичним. Швидкий темп життя, розвиток технологій, постійні зміни в зовнішньому середовищі, що диктує сучасний світ - ставлять перед кожною людиною завдання пристосування до цих умов. Процес актуалізації себе забезпечує збереження цілісності внутрішнього світу, його баланс. Протягом усього життя людина має два шляхи: розвиток і деградація. Якщо ми не розвиваємось – ми деградуємо. Між розвитком та деградацією є фаза стабільності, але в ній не слід довго затримуватися.

Будуючи «еталоном» особистісного розвитку, індивід стикається з проблемою вибору, в якій сфері та якою мірою він повинен обмежити претензії до актуалізації особистих властивостей. Розставляючи пріоритети та занижуючи вимоги до себе, він починає відчувати та переживати свою неспроможність, що часто пов'язане з переживанням провини, тривоги, розчарування. Включення его-захисних механізмів, переживання стресів, нервових зривів може вплинути на особистість неоднозначно. Для індивіду в певній ситуації це може стати потужним поштовхом до особистісного розвитку, або ж може стати першим кроком на шляху до глибокої дезадаптації.

Тому особливого значення набуває детальне вивчення всіх чинників, у різноманітті їх зв'язків та відносин, які надають позитивний, або негативний, вплив на самоактуалізацію особистості. Ф.Є. Василюк визначає механізм подолання критичних ситуацій. Ним є переживання, яке спрямоване на відновлення психологічної можливості нормального перебігу життєдіяльності «Результат переживання цієї неможливості – метаморфоза

особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу «я». [5]

Передумовою стратегії життєвого успіху є, передусім мотиваційна активність, яка розрахована на суспільне визнання. Для стратегії самореалізації характерна творча активність. Для періоду середнього віку найбільш характерною є стратегія самореалізації.

Таким чином, у подоланні критичних ситуацій кризи зростання важливе місце належить внутрішній активності особистості, а результатом є формування нового задуму, цінностей та образу «я». Іншими словами, це перехід особистості в нову цілісність (за Еріксоном).

Отже, самоактуалізація - внутрішня активність суб'єкта, метою якої є виявлення потенційних можливостей, цінностей і смислів. Результатом такої активності є осягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, становлення людини як суб'єкта власної життєдіяльності. Аналіз різних підходів до проблеми самоактуалізації особистості дозволяє зробити висновок про те, що зростання і розвиток особистості залежить від самої особистості.

1.2. Криза середнього віку

Будь-яка психологічна криза, як нормативна, так і ненормативна, містить у собі можливості розвитку та можливості регресу. Особливістю кризи є те, що в результаті її вирішення особистість може перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності те, що було приводом і причиною для переживання може стати внутрішнім досвідом, що регулює подальші принципи та програму життєдіяльності.

Кризові явища завжди пов'язані з глибинним переживанням сенсу життя і є найбільш масштабними (за Ф. Є. Василюком), вони протікають у рамках життєвого шляху особистості, будучи етапами її індивідуальної

історії. До середини життя людина накопичує великий життєвий і професійний досвід. Відбуваються закономірні фізіологічні зміни, у багатьох починають виникати проблеми зі здоров'ям.

Це відбивається на функціонуванні когнітивної сфери людини, знижує її працездатність, але зберігається його трудова та творча активність. У цей період свого життя людина має великі знання, вміння оцінювати події та інформацію у ширшому контексті та здатна справлятися з невизначеністю, ефективність його мислення вище, ніж у молодої людини.

Середній вік – це найактивніший, працездатний стан людини, розквіт її розумової продуктивності. Це період життя, коли людина може знайти в собі сили для досягнення успіху в суспільстві, в сім'ї, самоповазі та саморозуміння за рахунок розвитку своїх індивідуальних здібностей, за рахунок повернення до сенсу свого життя, за рахунок усвідомлення своїй екзистенційності. У цьому віці загострюються такі потреби як реалізація свого творчого потенціалу, необхідність передати щось наступному поколінню, коригування діяльності, турбота про збереження близьких відносин з рідними та друзями, підготовка до спокійного та забезпеченого життя у старості.

При цьому сукупність переживань людини у цьому віці протікає нерівномірно. Одна з особливостей періоду середнього віку – крайній суб'єктивізм людини. У цей період люди часто відчувають депресію та почуття самотності.

Актуалізуються всі базові екзистенційні проблеми (смерть, ізоляція, втрата смислів), різко загострюється потреба знайти своє призначення та самореалізуватися та виникає ряд специфічних соціально-психологічних проблем (соціальна самотність, дезадаптація, повна зміна цінностей, зміна соціального статусу),апатія, тривожність, депресія.

У переважної більшості людей перехід у середній вік проходить непомітно та плавно. Криза середини життя загрожує в першу чергу тим, хто схильний уникати самоаналізу та використовує захисний механізм

заперечення, намагаючись не помічати змін, які відбуваютьсяв в його організмі та житті.

Криза середнього віку - це період тривалої емоційної пригніченості, який виникає як наслідок переоцінки життєвого досвіду. Це час для прийняття рішень та зміни частини своїх поглядів та переконань, це період переходу на інший рівень життя. Це особливий проміжок життя, після якого вже ніколи все не стане так, як раніше.

У кризі середнього віку людина залишається зі своїми проблемами віч-на-віч.

Нерозв'язані проблеми попередніх криз, відлуння незавершеної сепарації, знову обрушуються на людину. Якщо свого часу підліток не зміг звільнитися з-під батьківського впливу, повстати проти життєвого укладу нав'язуваного ними, тоді в середньому віці його раптом осяює, що живе і діє він досі за чужими правилами. І виникає природне бажання пошуку себе, свого шляху. Цей період має на увазі масштабну і остаточну переоцінку власних цінностей (криза ідентичності).

Найцікавіше в цьому те, що більшість розумних та освічених людей до настання кризи навіть не підозрюють про можливість таких змін. Вони вступають у другу половину життя зовсім неінформованими, переконані в тому, що криза їх не стосується. Криза середнього віку пов'язана з внутрішньою проблемою, яка характеризується втратою сенсу життя. Людина потрапляє в стан, якому його особистість перестає функціонувати так, як раніше. Звичні моделі поведінки перестають працювати та приносити задоволення.

На думку К. Юнга, сутність цієї кризи - зустріч людини з своїм несвідомим. Але для того, щоб людина могла зустрітися зі своїм несвідомим, вона повинна здійснити перехід від екстенсивної позиції до інтенсивної, від прагнення розширити та завоювати життєвий простір – до концентрації уваги на своїй самоті. Тоді друга половина життя послужить для досягнення мудрості, кульмінації творчості, а не для неврозу і розпачу [32].

Ерих Фромм говорив про екзистенційну кризу таке. «Коли порушені зв'язки, що давали людині впевненість, коли індивід протистоїть світові навколо себе як чомусь зовсім чужому, коли йому необхідно подолати нестерпне почуття безсилля та самотності, перед ним відкриваються два шляхи. Один шлях веде його до «позитивної» свободи; він може спонтанно пов'язати себе зі світом через любов і працю, через справжній прояв своїх чуттєвих, інтелектуальних та емоційних здібностей; таким чином, він може знову набути єдності з людьми, миром і з самим собою, не відмовляючись при цьому від незалежності та цілісності свого власного "я".

Інший шлях – це шлях назад: відмова людини від свободи у спробі подолати свою самотність, усунувши розрив, що виник між його особистістю та навколишнім світом. Цей другий шлях ніколи не повертає людину в органічну єдність зі світом, в якому вона перебувала раніше, поки не став «індивідом», – адже її відокремленість вже необоротна, – це просто втеча з нестерпної ситуації, в якій вона не може далі жити. Індивід виявляється «вільним» у негативному сенсі, тобто самотнім і таким, що стоїть перед лицем чужого і ворожого світу »[29].

М. Пек звертає увагу на болючість переходу від однієї життєвої стадії до іншої. Причину цього він бачить у труднощах розставання з виношеними ідеями, звичними методами роботи, ракурсами, з яких звично дивитись на світ. Багато людей, на думку Пека, не хочуть або не здатні витримати душевний біль, пов'язаний з процесом відмовитися від того, що вони переросли. Тому вони чіпляються за старі стереотипи мислення та поведінку, відмовляючись вирішувати кризу[19].

Китайське слово «криза» складається з двох ієрогліфів, що означають відповідно «небезпека» та «можливість». Саме в критичні моменти життя людина здатна змінитися, переосмислити те, що з нею відбувається, знайти способи вирішення проблеми кризи.

Проблема вибору вирішується формуванням ціннісної свідомості механізму, який позбавляє людину від болісної необхідності постійних

виборів, від сумнівів та коливань, від нескінченного зважування всіх «за» та «проти», що робить вибір автоматичним. З роками у людини виробляються певні погляди "принципи", а насправді - переконаність, що "це правильно" і «так має бути». Розчарування у своїх (тобто засвоєних) переконаннях може спричинити потрясіння.

Криза середнього віку містить три етапи зміни особистості:

Перший етап - безповоротна втрата та розставання з минулим.

Другий етап – критичний, називається лімінальністю. Період лімінальності триває довго. Спроба передчасно завершити цей період, небезпечний припиненням реалізації творчого потенціалу, ставить під загрозу його існування та перехід до наступного життєвого етапу. У цей період відбувається формування нового світу, а для цього необхідно час.

На третьому етапі народжується нова особистість із високим рівнем соціальної відповідальності, адаптована до умов свого оточення (соціуму), яка перебуває у стані безперервного розвитку, самовдосконалення, постійно відкриває для себе нові горизонти та відчуває задоволення і радість тут і зараз, а також з оптимізмом дивиться у майбутнє. Поведінка виглядає рішучою, ці особи не схильні до нескінченних коливань, здатні до швидкого прийняття рішень.

Криза триває кілька місяців, за несприятливого збігу обставин розтягуючись до року або навіть двох років. Відбуваються значні зрушення у розвитку, особистість різко змінюється у багатьох своїх рисах. Криза починається і завершується непомітно, її межі розмиті, невиразні. Загострення настає у середині періоду. Залежно від того, на що людина більше орієнтується в житті – на отримання задоволень або на саморозвиток, залежить її реагування на проблеми, що виникли, в психологічну кризу.

На думку Д. Левінсона, вирішення кризи зазвичай відбувається через визнання життєвих обмежень та потреб, як у професійній, так і в сімейній сфері. Це веде до зростання самодисципліни, організованості, концентрації

зусиль навколо бажаних змін. Багато хто звертається до підвищення рівня своєї освіти [8].

Чинники, що ускладнюють вирішення кризи:

- проекція кризи людиною на своє оточення, а не на самого себе;

- страх змін.

Багато людей звертаються до релігії, реалізуючи аж ніяк не релігійну потребу, а бажання заповнити самотність, отримати підтримку, втіху, уникнути відповідальності або вирішити будь-які інші нерелігійні проблеми. У середньому віці від людини потрібна значна гнучкість. Один важливий вид гнучкості включає «здатність змінювати емоційний внесок від людини до людини і від діяльності до діяльності». Емоційна гнучкість необхідна у будь-якому віці, але у середньому віці вона стає особливо важливою у міру того, як помирають батьки, віддаляються діти. Нездатність до емоційної віддачі по відношенню до нових людей та нових занять веде до застою. Інший вид гнучкості, який також потрібний, це «духовна гнучкість». Серед людей зрілого віку існує тенденція до зростаючої ригідності у своїх поглядах та діях, щоб протидіяти змінам та не прийняття нових ідей. Ця розумова жорсткість може перерости у нетерпимість чи фанатизм, нездатність знаходити творче розв'язання проблем.

Чинник, що полегшує благополучне вирішення кризи, - це вміння бути щасливим, тобто знаходити радість і отримувати задоволення від існуючої ситуації. Як правило, основними джерелами щастя є відносини близькості, можливість творчості. Творчість може виявлятися як у сімейній, так і у професійній сфері.

Це вікова криза. Отже, в його основі лежать біологічні, соціальні та психологічні детермінанти. На біологічному рівні зміни полягають у переході до старіння. На психологічному рівні криза середнього віку є екзистенційною кризою. У своїй основі вона має усвідомлення кінцівки існування, та вирішення особистістю екзистенційних проблем.

Відмінною особливістю даної кризи є її можлива «циклічність» – у відсутності продуктивного подолання, екзистенційні переживання, властиві даному періоду, можуть бути на якийсь час пригнічені, витіснені особистістю, а потім повернутися, і проживання особистістю повториться (або продовжиться). Переживання кризи середнього віку є необхідним ступенем психічного розвитку.

Однак, продуктивне подолання кризи зрілого віку призводить до досягнення індивідом особистісної зрілості, яка є необхідною умовою самоактуалізації особистості. Як діагностичні критерії, що дозволяють встановити факт актуального проживання особистістю кризи зрілого віку можуть бути використані: по-перше, – наявність екзистенційних переживань. по-друге – високий рівень психоемоційної напруженості.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У ДОРОСЛИХ ЧОЛОВІКІВ

2.1. Організація та методи дослідження. Характеристика вибірки

Метою емпіричного дослідження є визначення психологічних особливостей самоактуалізації чоловіків в період кризи дорослості.

Об'єктом дослідження – самоактуалізація як психічний феномен в структурі особистості чоловіків.

Предметом емпіричного дослідження є психологічні особливості самоактуалізації чоловіків в період кризи дорослості.

Виходячи з мети та завдань дослідження само актуалізації чоловіків, було організовано констатуючий експеримент, який спрямований на вивчення факторної структури самоактуалізації чоловіків та ступеню їх прояву.

Експеримент здійснювався у декілька етапів:

1. На першому етапі проводився збір біографічного анамнезу чоловіків різних вікових категорій для виявлення ознак кризи середнього віку.

2. На другому етапі здійснювалась діагностика за опитувальником діагностики самоактуалізації особистості САМОАО Е. Шострома (в адаптації Н. Ф. Калініної), тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), в адаптації Д.А. Леонтьєва, тест міжособистісних відносин Лірі.

3. На третьому етапі проводилась проводилась статистична обробка результатів дослідження.

Отримані результати емпіричного дослідження оброблялися за допомогою методів описової та дискрептивної статистики, кореляційного аналізу, графічного методу та інших. Дані дослідження були піддані

кореляційному аналізу з метою виявлення більш глибоких і стійких зв'язків між факторною структурою самоактуалізацією чоловіків і кризою середнього віку. Багатофакторний кореляційний аналіз був виконаний за допомогою методу лінійної кореляції Пірсона.

У дослідженні взяли участь 70 осіб. Всі випробувані чоловічої статі належать до трьох вікових періодів 30-40 років, 41-50 років, 51 і старше що відповідає стадії середнього віку, відповідно до вікової періодизації Е. Еріксона - це період («десятиріччя фатальної риси»), коли відбувається усвідомлення розходження між мріями, життєвими цілями людини та її реальним становищем [7].

Усі випробувані мають вищу освіту, на момент дослідження були працівниками різноманітних сфер діяльності. Вибірка є неоднорідною за віком і гомогенною за статтю. Вибірка відображає генеральну сукупність людей, що є об’єктом дослідження.

На першому етапі експериментальної діяльності ми виявили людей, мають ознаки кризи середнього віку. Проведено зустріч із 70 чоловіками віком 30-75 років. Їм запропоновано участь в емпіричному дослідженні на тему даної роботи.

У процесі розмови розкрито поняття самоактуалізації та кризи середнього віку, відмічено деструктивне та конструктивне проживання кризи, проведено знайомство з діагностичними методиками, які використані у роботі. Присутні попереджені про можливі психологічні зміни у процесі дослідження.

У результаті брати участь у дослідженні виявили бажання 30 осіб. З ними проведено бесіду. За результатами якої для дослідження відібрано 30 осіб у яких виявлено наявність базових екзистенційних та ряд специфічних ознак, притаманних кризі середнього віку. Всі вони виявили згоду взяти участь у констатуючому експерименті, а 15 респондентів виявили бажання стати учасниками тренінгу самопізнання та особистісного розвитку.

Вибір методів дослідження визначався теоретично обґрунтованим уявленням про те, що потреба в самоактуалізації є основною складовою проживання кризи середнього віку, і тісно пов'язана усвідомленістю та сенсожиттєвою орієнтацією.

Відповідно до мети та завдань дослідження респондентам пропонувалося заповнити такі опитувальники:

1) опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАО Е. Шострома (в адаптації Н. Ф. Калініної) (Додаток А);

2) тест смисложиттєвих орієнтацій (методика СЖО), в адаптації Д.А. Леонтьєва (Додаток Б);

3) тест міжособистісних відносин Лірі (Додаток В).

Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАО Е.Шострома (в адаптації Н. Ф. Калініної) є російсько мовна адаптація опитувальника POI (Опитувальник особистісних орієнтацій) Еверетта Шострома, призначений для визначення рівня самоактуалізації особистості (Додаток А). Методика включає 100 парних тверджень, кожне з яких включає два судження ціннісного чи поведінкового характеру, розподілених за 11 шкалами (орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба у пізнанні, прагнення до творчості, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні), а також передбачає обчислення "Загального показника самоактуалізації".

При розробці тесту були однозначно визначені норми для високого, середнього та низького рівня самоактуалізації. За даними Е.Шострома, тестові оцінки людей із справді високим рівнем самоактуалізації розташовані близько 60 Т-балів. Практика використання методики САМОАО у різних дослідженнях та психотерапевтичної роботи показала, що «діапазон самоактуалізації» близький до норм POI (55-70 Т-балів) і це значення говорить про реальну самоактуалізацію особистості.

У дослідженні також застосований тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Джеймса Крамбо та Леонарда Махоліка, в адаптації Д.А.Леонтьєва, який спрямований на вивчення сенсожиттєвих орієнтацій особистості, що становлять основу образу Я (Додаток Б).

Дана методика кількісно вимірює наявність мети життя та дозволяє тим самим діагностувати ступінь «екзистенційного вакууму», суб'єктивного відчуття втрати сенсу, що є наслідком «екзистенційної фрустрації», тобто. невдачі у пошуку людиною сенсу життя.

Дана методика являє собою 20 симетричних шкал-питань,складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком. Показники тесту включають загальний показник свідомості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації («Мета в житті», «Процес життя чи інтерес та емоційна насиченість життя», «Результативність життя або задоволеність самореалізацією») та два виду локусу контролю («Я» і «керованість життям»).

Тест Лірі. Методика створена Т. Лірі, Р. Лефоржем, Р. Сазеком у 1954 р. і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе й ідеальному "Я", а також для вивчення взаємовідносин в малих групах (Додаток В). З допомогою даної методики виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємини з оточуючими. Т. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих ("зі сторони"), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я". Згідно з цими рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді. Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах.

Кожен досліджуваний заповнював бланки відповідей на тести (СЖО ,САМОАО, ЛІРІ) в онлайн-тестах. Обробка даних, отриманих під час опитування, здійснювалася автоматично. Результати видано у вигляді двох

таблиць: першим проти ім’я кожного респондента містяться дані інтерпретації його відповідей, у другій – усереднені результати інтерпретації.

Отже діагностику самоактуалізації як у чоловіків так і у жінок, ми пропонуємо здійснювати поетапно, за такою концептуальною схемою:

– збір біографічного анамнезу, аналіз особливостей поведінки, комплектування груп;

– визначення факторної структури рівня самоактуалізації за особистісними тестами-опитувальниками;

– складання прогнозу подальшої самоактуалізації та успішності конструктивного проходження вікових криз.

На нашу думку, після складання прогнозу подальшої самоактуалізації, з бажаючими доцільно проводи тематичні тренінги особистісного зростання. Темою такого тренінгу має стати питання самоактуалізації та конструктивного вирішення вікових криз.

2.2. Результати дослідження

У констатуючому експерименті взяли участь 30 чоловіків віком 30-75 років. За рівнем освіти 100% респондентів мають вищу освіту. На момент дослідження всі чоловіки були зайняті в різних видах діяльності.

Для порівняльного аналізу загальна сукупність досліджуваних була розділена на три групи: група I – початкова зрілість, група (30-40 років), II – зрілість (40-50 років), група III – зрілий вік (старші 50 років).

Після обробки результатів тестування за тестом-опитувальником САМОАО нами здійснено аналіз результатів. Загальні результати тестування досліджуваних викладені в додатку Г та рис.1.

З таблиці 1 видно, що група 1 має низькі показники на рівні 42-46, високі показники на рівні 56-57; група 2 – низькі показники на рівні 40-42, високі показники на рівні 50-51; група 3 – низькі показники на рівні 45-49, високі показники на рівні 56-62.

Таблиця 2.1

Крайні показники складових самоактуалізації в досліджуваних групах (тест САМОАО), (n=30) (констатуючий експеримент)

№	Показники	Група I		Група II		Група III	
		В	Н	В	Н	В	Н
1	Самоповага	57	-	51	-	56	-
2	Креативність	56	-	-	-	56	-
3	Цінності	-	46	-	-	-	49
4	Гнучкість поведінки	-	42	-	42	56	-
5	Познав. потреби	-	-	-	40	-	-
6	Контактність	-	-	-	-	62	-
7	Сінергія	-	-	50	-	-	45
8	Підтримка	-	-	-	-	56	-
9	Спонтанність	-	-	-	-	56	-
10	Уявлення про природу людини	-	-	50	-	56	-

Переважна більшість показників самоактуалізації середні і вище середнього. Проведемо аналіз самоактуалізаційного профілю досліджуваних групи 1. Її профіль характеризується низьким рівнем сформованості (від 42 до 46 балів) складових що характеризуються такими шкалами:

цінності – 42 бали - низький показник може інтерпретуватися як відсутність цінностей, які притаманні самоактуалізованій людині або людині що не визначилась з досягненнями;

гнучкість поведінки 46 балів – низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, може свідчити про можливість не адекватного реагування на зміни в ситуаціях. Шкали Ціннісної орієнтації та Гнучкості

поведінки, доповнюючи одна одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості реалізації в поведінці.

Високі показники самоактуалізованості в групі 1 визначені за шкалами: самоповага - 57 балів - діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них; креативність – 56 балів - характеризує виразність творчої спрямованості особистості до життя.

Аналіз показників самоактуалізації групи 2 має такі результати: пізнавальні потреби - 40 балів – низький показник - визначає ступінь виразності у суб'єкта прагнення набути знання про навколишній світ; гнучкість поведінки 42 бали. – низький показник. Наступні показники знаходяться в середині шкали, але тим не менш не актуалізовані і це: 50 балів – синергія - визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей; 50 балів – уявлення про природу людини - ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей, може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість; 51 бал – самоповага.

Показники самоактуалізації групи 3 мають низькі значення за шкалами: синергія – 45 балів; цінності – 49 балів. Високі показники самоактуалізації: самоповага – 56 балів; креативність - 56 балів; гнучкість поведінки – 56 балів; уявлення про природу людини – 56 балів; підтримки – 56 балів - високий бал за цією шкалою, відносно незалежна людина у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, настановами та принципами, що, однак, не означає ворожості до оточуючих та конфронтації з груповими нормами. Вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («внутрішньо вмотивована» особистість); спонтанність – 56 балів - визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, що самоактуалізація стала способом життя, співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість, діяльність без зусилля; 62 бали – контактність - спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з

оточуючими, як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми (рис.1).

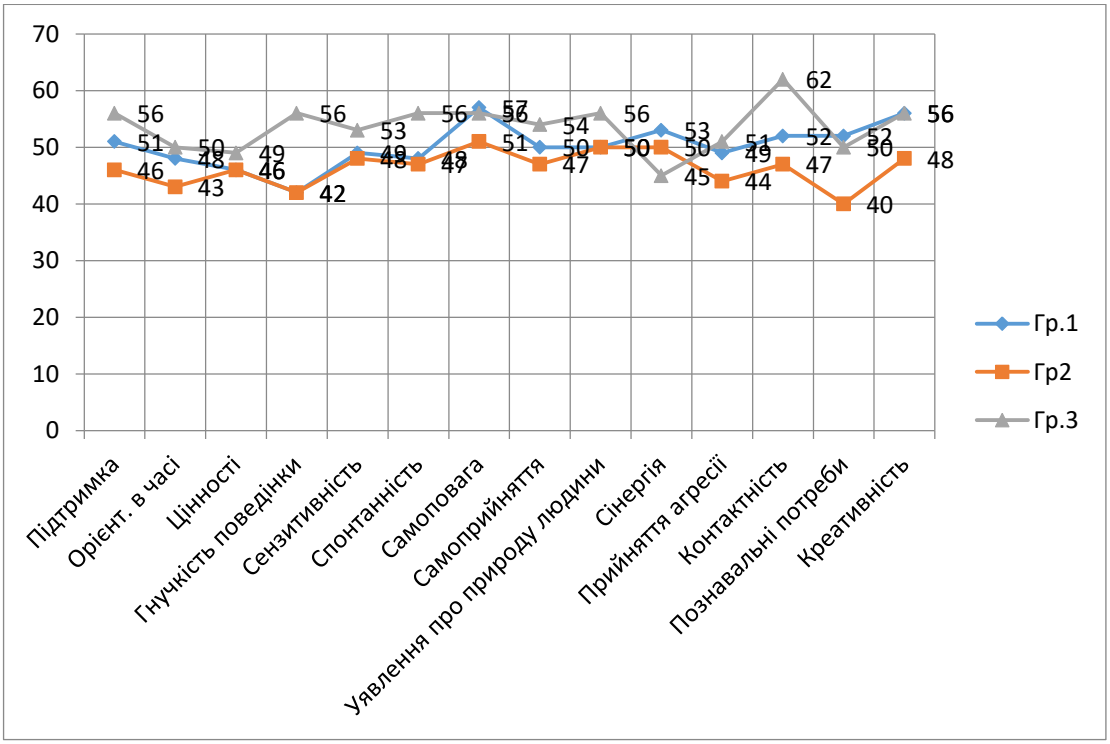

Рис. 2.1 Порівняльні данні рівня самоактуалізації особистості у представників досліджуваних груп, (n=30) (констатуючий експеримент)

Висновок. Спираючись на результати середніх значень визначених за тестом САМОАО, що графічно зображені можливо констатувати, що чоловіки в групі 1 самоактуалізовані в шкалах самоповага, та креативність. При дослідженні групи 2 виявлено, що респонденти не досягли рівня самоактуалізації по жодній шкалі, що може свідчити про тривале проходження кризи 40 років.

В групі 3 – виявлено, що знов повертаються актуалізовані шкали самоповаги і креативності, та додаються до самоактуалізації наступні шкали: контактність, підтримка, спонтанність, уявлення про природу людини. Слід звернути увагу на шкалу – гнучкість поведінки, якщо в групі 1 вона знаходилась серед низьких показників(42 бали), то в групі 3 серед високих показників самоактуалізації (56).

Для профілю респондентів групи 3 характерне зниженні рівня показників за шкалами синергія і пізнавальних потреб. Ці показники можуть свідчити про зменшення інтересу працювати в команді та освоювати нові знання, що в цілому відповідає і віковим особливостям, і більш високим рівнем самоактуалізації.

Привертає увагу також той факт що показники за шкалою орієнтація в часі більш високі у чоловіків третьої групи, на нашу думку, це свідчить, що чоловіки зрілого віку сприймають минуле, як скарбничку досвіду. Майбутнє, як джерело формування цілей для досягнення, а теперішнє, як єдину потенційну можливість досягнення визначених цілей.

Таблиця 2.2

Середні показники смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних групах (тест СЖО), (n=30) (констатуючий експеримент)

№	Показники	Условна норма	Значення на дослідницькому етапі		
			Група I Початкова зрілість	Група II Зрілість	Група III Зрілий вік
1	Осмисленість життя	88-118	109	94	103
2	Цілі в житті	27-39	34	27	34
3	Процес життя	27-35	32	30	31
4	Результативність життя	21-30	29	26	27
5	Локус контроля “Я”	17-25	22	18	20
6	Локус контроля “життя”	24-36	32	26	30

Осмисленість життя визначається як наявність мети в житті, як переживання онтологічної значущості життя. Осмисленість життя є необхідною і достатньою умовою розвитку особистості. Вивчення взаємозв'язку осмисленості життя та особистісних особливостей стало предметом проведеного емпіричного дослідження (рис.2).

2.

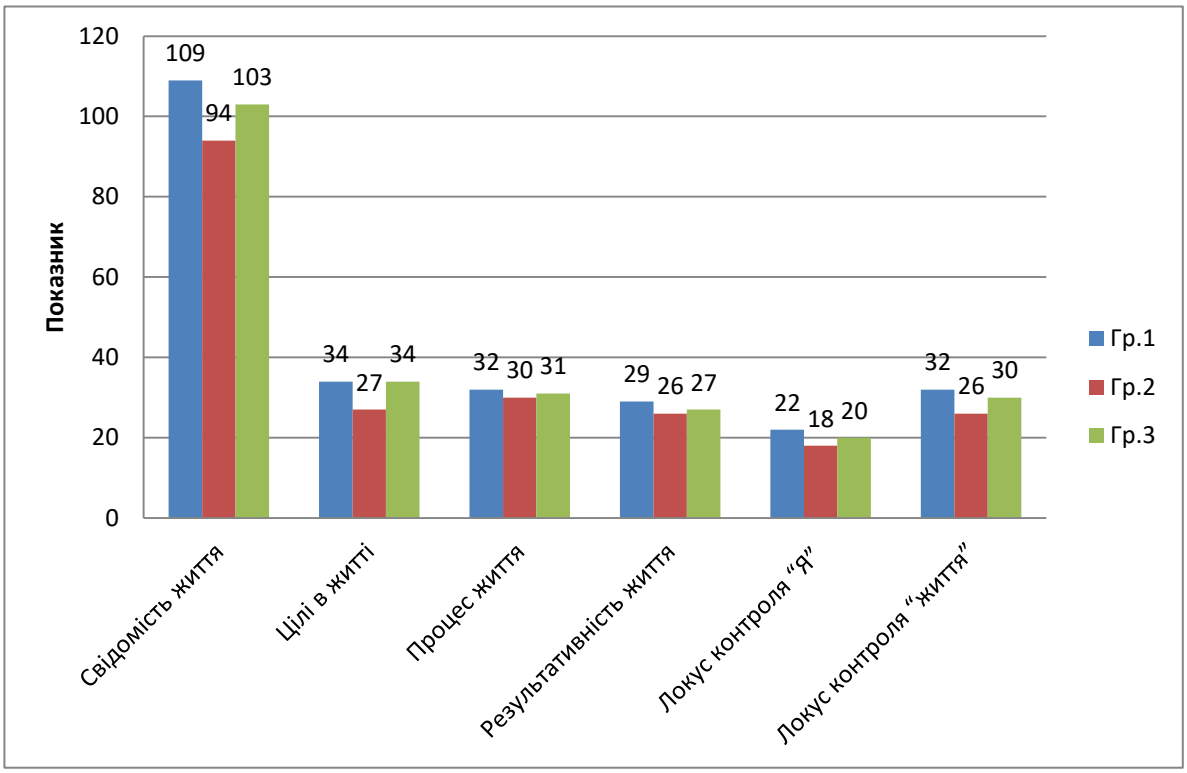

Рис. 2.2 Порівняльні данні смисложиттєвих орієнтацій у представників досліджуваних груп, (n=30) (констатуючий експеримент)

Показники осмисленості життя в групі 1 – 109 балів – це вище середнього, але середній показник в цілому; група 2 – 94 бали; група 3 – 103 бали – середній показник. Цілі в житті - характеризують наявність чи відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленості, спрямованості та тимчасової перспективи. Низькі бали за цією шкалою навіть за загального високого рівня свідомості життя будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Група 1 – 34 бали – середні показники; група 2 – 27 балів – показники нижче середнього; група 3 – 34 бали – середні показники. Шкала процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією у тому, що єдиний сенс життя у тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Середні показники по всім групам. Група 1 – 32 бали;

група 2 – 30 балів; група 3 – 31 бал. Результативність життя, чи задоволеність самореалізацією. Показники за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивною і осмисленою була прожита її частина. Група 1 – 29 балів – високий показник, група 2 – 26 балів – середній показник, група 3 – 27 балів – показник вище середнього. За шкалою локус контролю – Я високі показники відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст. Низькі показники – невіра у свої сили контролювати події власного життя. Група 1 – 22 бали – показник вище середнього; група 2 – 18 балів – низький показник; група 3 – 20 балів – показник нижче середнього. Шкала локус контролю – життя, чи керованість життя. За високих балів – переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали - фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє. Група 1 – 32 бали – показник вище середнього, група 2 – 26 балів – низький показник, група 3 – 30 балів – середній показник.

Висновок. Загалом вище середині показники шкал у групі 1, в групі 2 загальні показники шкал знижуються і в групі 3 – показники шкал знов підвищуються до середнього рівня. Вартий уваги високий показник по шкалі результативність життя (29) у групі 1, який знижується в групі 2 (26) і знов підвищується в групі 3 (27) до вище середнього. Ці результати, як і результати діагностики за тестом САМОАО свідчать, що онтогенетичний розвиток чоловіків з позиції самоактуалізації відповідає певним віковим нормам чи особливостям. А саме представники групи 1 мають більш високий рівень домагань і віри у власні сили та можливості. У представників другої вікової групи відмічається певне зниження майже всіх показників, що, на нашу думку, зумовлено певними життєвими невдачами, а також необхідністю переоцінки цілей, можливостей тощо. Представники третьої

групи мають більш гармонійні сукупні показники за досліджуваними факторами, що як ми гадаємо, зумовлено прийняттям власних досягнень та конструктивним проходженням попередніх вікових криз.

У ході констатуючого експерименту нами також було вивчено динаміку міжособистісних відносин в процесі впливу вікових змін, здійснено порівняльний аналіз показників за тестом Т.Лірі досліджуваних в досліджуваних групах.

Таблиці 2.3

Граничні показники особливостей міжособистісних відносин у досліджуваних групах (тест Т. Лірі) , (n=30) (констатуючий експеримент)

№	Показники	Група I Початкова зрілість		Група II Зрілість		Група III Зрілий вік	
		В	Н	В	Н	В	Н
1	Шляхетний	**7,2**	-	-	4.4	**6**	-
2	Агресивний	**6,6**	-	**8,2**	-	-	**3,2**
3	Залежний	-	2,8	-	-	-	-
4	Покірливий	-	3,8	-	-	-	-
5	Владний	-	-	6,4	-	-	-
6	Незалежний	-	-	-	4,6	-	-
7	Співпрацюючий	-	-	-	-	6,2	-
8	Недовірливий	-	-	-	-	-	2,8

Провівши аналіз результатів дослідження за тестом Лірі ми дійшли висновків, що в групі 1: високі показники мають – **шляхетний** 7,2 бали - виражена потреба відповідати соціальним нормам поведінки, схильність до ідеалізації гармонії міжособистісних відносин, художній тип сприйняття та переробки інформації гнучкість у контактах, комунікабельність, доброзичливість, жертовність; **агресивний** – 6,6 балів - виявляє щирість, безпосередність, прямолінійність, наполегливість у досягненні мети; низькі показники – **залежний** - 2,8 бали потреба у допомозі та довірі з боку оточуючих, в їх визнанні; **покірний** – 3,8 бали - відображає такі особливості

міжособистісних відносин як скромність, сором'язливість, схильність брати чужі обов'язки. Група 2 – високі показники: **агресивний** – 8,2 бали; **владний** – 6,4 бали - виявляють впевненість у собі, вміння бути гарним наставником та організатором, властивості керівника; низькі бали – **шляхетний** 4,4 бали; **незалежний** – 4,6 бали виявляє стиль міжособистісних відносин впевнений, незалежний, суперечливий. Група 3 – високі показники – 6,2 бали – **співпрацюючий** - прагне до тісної співпраці з референтною групою, до дружніх стосунків з оточуючими; шляхетний – 6 балів; низькі показники – **недовірливий** – 2,8 балів - характерна реалістичність бази суджень та вчинків, скептицизм та неконформність; агресивний – 3,2 бали.

Таблиця 2.4

Середні показники особливостей міжособистісних відносин у досліджуваних групах (тест Т. Лірі), (n=30) (констатуючий експеримент)

	Владний	**Незалежний**	**Агресивний**	**Недовірливий**	**Покірний**	**Залежний**	**Співпрацюючий**	**Шляхетний**
Гр.1	4,2	5,2	6,6	3,8	3,8	2,8	6,2	7,2
Гр.2	6,4	4,6	8,2	6	6	5	5	4,4
Гр.3	5,8	5,4	3,2	2,8	4,6	3,4	6,2	6

Аналізуючи середні результати результатів тестування встановлено закономірність високих показників за шкалами шляхетний (7,2) і агресивний (6,6) в групі 1; підвищення значення агресивності (8,2) в групі 2 і зниження в цій групі показників шляхетності (4,4), поява високих показників в шкалі – владний (6,4); в групі 3 – звертає на себе увагу зниження показників агресивний (3,2), повернення – шляхетний (6) і поява показника співпрацюючий (6,2).

На нашу думку, такі зміни показників за шкалами агресивність і шляхетність свідчить про спробу чоловіків другої групи здійснити власну самоактуалізацію брутальною поведінкою, для якої саме й характерний

високий рівень владності, агресивності та низький рівень шляхетності в міжособистісних відносинах. Можливо, що брутальна поведінка у чоловіків цієї групи має захисний характер, адже саме на цей вік припадає зростання кількості вимог та формування нових життєвих цілей (освіта та працевлаштування дітей, старіння батьків тощо). Привертає увагу, ще й той факт, що чоловіки цієї групи мають більш високі показники за шкалами недовірливості, покірності та залежності. Ці показники, на нашу думку, свідчать про те, що для досліджуваних другої групи характерна занижена самооцінка, перед чоловіками, що мають кращі досягнення в житті. Отже і оцінка ними власного рівня самоактуалізації нестійка.

Певну задоволеність рівнем актуалізації, а отже, і більш спокійним ставленням до себе і до оточення показали досліджувані в третій групі. Отже, за результатами дослідження за тестом Лірі ми також виявили більшу задоволеність рівнем само актуалізації у першій та третій групах чоловіків і нижчу у другій групі. Ці результати також підтверджують нашу тезу про наявність вікової кризи у чоловіків другої групи встановлену за результатами тестів САМОАО та СЖО.

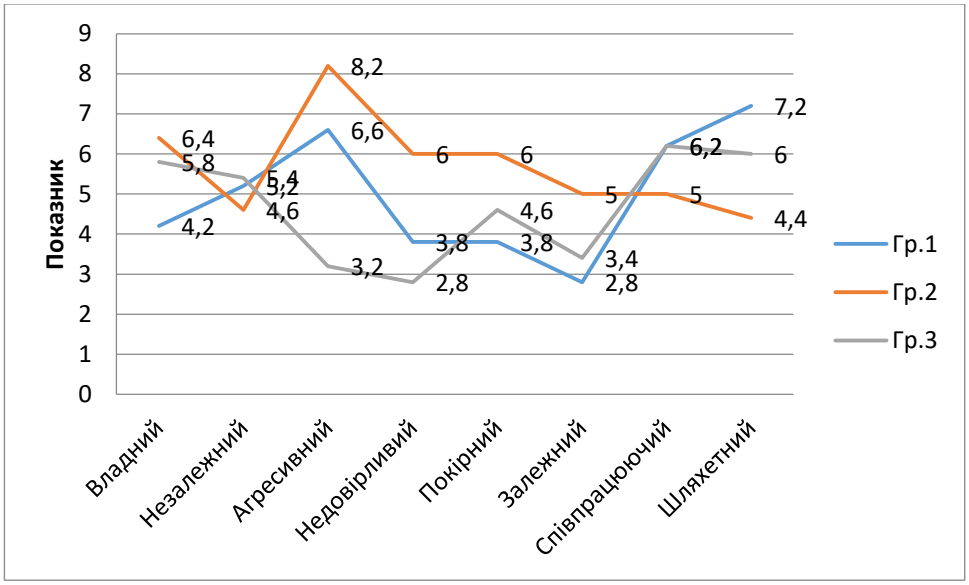

Рис. 2.3 Середні значення показників міжособистісних відносин у представників досліджуваних груп,(n=30) (констатуючий експеримент)

На завершальному етапі констатуючого експерименту нами був проведений кореляційний аналіз результатів дослідження. Для встановлення статистичної значимості результатів дослідженя, нами було визначене критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона. Оскільки ми визначали для двох вибірок, то маємо визначити кількість степенів свободи для нашого дослідження, а саме 30 -2. Таким чином кількість степенів свободи для нашої вибірки рівна 28. За таблицею критичних значень визначимо критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона для нашої вибірки. Відповідно до таблиці для рівня значимості $p<0,05$ статистично значущий рівень кореляції становить $r = 0,36$. Іншими словами всі взаємозв'язки в нашому дослідженні, що мають коефіцієнт кореляції нижче 0,36 при $p<0,05$ нами аналізуватись не будуть оскільки вони мають низьку статистичну значимість.

В теорії статистичного аналізу також прийнято вважати, що r від 0,3 до 0,5 - середня кореляція, r від 0,5 до 1,0 - висока кореляція.

За результатами статистичної обробки результатів дослідження нами виявлено високий рівень кореляції Пірсона між шкалою осмисленість життя та наступними показниками самоактуалізації:

- орієнтація в часі - $r = 0,66$ при $p<0,05$;
- цінності - $r = 0,69$ при $p<0,05$;
- самоповага - $r = 0,55$ при $p<0,05$;
- креативність - $r = 0,58$ при $p<0,05$;
- незалежність - $r = 0,508$ при $p<0,05$;
- покірний - $r = - 0,57$ при $p<0,05$.

Середній рівень кореляції встановлено між показниками за шкалою осмисленість життя та шкалами:

- сенситивність - $r = - 0,49$ при $p<0,05$;
- спонтанність - $r = - 0,48$ при $p<0,05$;
- самоприйняття - $r = - 0,42$ при $p<0,05$;
- залежність - $r = - 0,49$ при $p<0,05$.

Крім цього високий рівень кореляції виявлено між шкалою цілі життя та шкалами: підтримка - $r = 0,54$ при $p<0,05$, орієнтація в часі - $r = 0,63$ при $p<0,05$,

цінності - r = 0,65 при p<0,05, спонтанність - r = 0,61 при p<0,05, самоповага - r = 0,60 при p<0,05, самоприйняття - r = 0,53 при p<0,05, прийняття агресії - r = 0,50 при p<0,05, креативність - r = 0,65 при p<0,05.

Високий рівень кореляції також виявлено між шкалою процес життя та шкалами: підтримка - r = 0,78 при p<0,05, орієнтація в часі - r = 0,83 при p<0,05, цінності - r = 0,85 при p<0,05, спонтанність - r = 0,81 при p<0,05, самоповага - r = 0,83 при p<0,05, самоприйняття - r = 0,79 при p<0,05, прийняття агресії - r = 0,79 при p<0,05, креативність - r = 0,82 при p<0,05.

Для встановлення зв'язку між показниками суб'єктивного розвитку свідомості та креативністю і агресивністю у чоловіків досліджуваних груп ми також вирахували коефіцієнт кореляції за іншими шкалами СЖО. Високий рівень кореляції встановлено також між показниками шкали результативність життя і креативністю - r = 0,83 при p<0,05, а для шкали прийняття агресії він складає - r = 0,82 при p<0,05.

Крім того креативність у досліджуваних групах корелює з локус контролем «я» на рівні - r = 0,64 при p<0,05, локус контролем життя - r = 0,71 при p<0,05, а рівень прийняття агресії має середню кореляцію з останніми шкалами.

Виходячи з результатів кореляційного аналізу ми можемо зробити висновок, що рівень суб'єктивного розвитку самосвідомості незалежно від його складових, має високий та середній кореляційний зв'язок з показниками самоактуалізації. Таким чином ці показники та складові смисложиттєвої організації можна застосовувати при визначенні рівня самоактуалізації особистості.

Однак слід зауважити, що високий рівень (за тестом) самоактуалізації є лише частковою самоактуалізацією й не може служити показником загального розвитку індивіда з позицій його самоактулізації, і однозначно вказувати на її рівень. Результати тесту, на нашу думку свідчать швидше про сприятливий для самоактуалізації характерологічний потенціал та соціально-психологічні особливості особистості, але не остаточно встановлений рівень самоактуалізації.

Крім того, розвиток особистості в процесі самоактуалізації повинен бути насамперед спрямований на досягнення гармонійності самого процесу. Інакше високі досягнення не приносять задоволення, внутрішньої гармонії, і досить часто шкодять психічному та фізичному здоров’ю людини.

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні здійснено теоретичний аналіз літературних джерел, у ході якого визначено основні поняття та розглянуто підходи як закордонних так і вітчизняних вчених до визначення феномену самоактуалізації взагалі, і його особливостей у чоловіків. Визначено факторну структуру поняття самоактулізація. Розглянуто питання вікової динаміки складових самоактулізації. У результаті теоретичних і емпіричних досліджень було виявлено психологічні особливості факторів самоактуалізації у чоловіків різних вікових категорій.

Процес самоактуалізації тісно переплітається з процесом життєдіяльності, виступаючи часом передумовою, а часом - результатом останньої. У цьому контексті самоактуалізація починає діяти як механізм соціальної та індивідуальної саморегуляції поведінки особистості у всіх її аспектах.

1. У процесі самоактуалізації формується та усвідомлюється специфічна система ціннісних орієнтацій, як індивідуальних так і групових, що визначають характер, зміст, засоби та способи досягнення визначених цілей особистості. В свою чергу вони можуть складати основу саморегуляції її соціальної поведінки. В той же час система ціннісних орієнтацій може складати підгрунтя для цілепокладання в напрямку самореалізації.

2. На основі прийняття особистістю відповідальності за власне життя, зміни ставлення до оточуючих як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей, та інших факторів самоактуалізації, у її процесі формується та розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, що передбачає усвідомлення необхідності ефективної взаємодії з соціальним середовищем та гармонійного ставлення до життєвого простору.

3. У процесі самоактуалізації формується та розвивається певна індивідуальна компетентність особистості в часі (за всіма її складовими).

Вона передбачає єдність її складових у свідомості людини, за якої минуле сприймається лише як джерело досвіду, а втрачені можливості вже не є джерелом внутрішніх конфліктів та невротизації особистості. Майбутнє - лише як сфера ціле покладання та остаточного вирішення екзистенцій. Сьогодення - як єдиний доступний активної діяльності часовий вимір, що в деяких випадках дає можливість надолужити втрачене або сформувати імпульс досягнення актуальних цілей в майбутньому.

4. У процесі самоактуалізації відбувається усвідомлення того, що реалізація завдань самоактуалізації пов'язана з наявним рівнем самоорганізації: аналіз ситуації, цілепокладання, планування, реалізація плану, що супроводжується регулюванням своєї поведінки, і аналізом результату. Самоорганізація сприяє забезпеченню самого процесу самоактуалізації, усвідомленості та адекватності, внаслідок чого вона є найбільш ефективною, визначальною та вкрай необхідною формою її здійснення. Зростання здатності до самоорганізації сприяє більш виваженому, компромісному, менш емоційному ставленню до оточуючих та власних помилок, що власне й характерне для чоловіків зрілого віку. Відсутність самоорганізації ставить під сумнів можливість самореалізації індивіда.

5. У процесі самоактуалізації проходять динамічні зміни смисложиттєвих орієнтацій та цінностей. Досить часто, у періоди вікових криз ці зміни можуть носити кардинальний характер. Адже, будучи системною якістю, сенс у життєвому просторі визначає спрямованість особистості людини та її життя, а сама система особистісних сенсів має відображати як особистісний розвиток індивіда, так і онтологічну складність всієї структури людського буття. Саме динамічні зміни сприяють конструктивному вирішенню та гармонійному ставленню майже до всіх екзистенційних складових людського життя.

Отже, одним з результатів самоактуалізації є формування суб'єктивно та об'єктивно узгодженого стилю життя - індивідуально обраної системи

засобів взаємодії з соціальним середовищем та досягнення власних цілей. Цей стиль має вдовольняти, як власника цього стилю життя, так і найближче соціальне оточення.

Ціннісні орієнтації та установки є результатом вибіркового засвоєння індивідом суспільних цінностей, які з часом стимулюють зміни самооцінки та поведінки. Соціальні установки та ціннісні орієнтації мають пріоритетне значення у системі саморегуляції поведінки особистості та процесі самоактуалізації. Реалізація соціальних установок і цінностей веде як до внутрішньо особистісної інтеграції шляхом самоприйняття та свідомого конструктивного вирішення внутрішніх конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співробітництво та сумісне створення суспільного продукту. Наявність системи соціальних установок та ціннісних орієнтацій є визначальним фактором специфічної організації індивідом власного соціального простору та соціально-психологічного часу, які, у свою чергу, сприяють подальшому втіленню в життя цих цінностей. Такі процеси формують потребу в само актуалізації, складають її сутність і є визначальною умовою самоактуалізації.

На нашу думку, процес самоактуалізації характерний для всього періоду онтогенетичного розвитку людини починаючи з підліткового віку. У період вікових криз як чоловіки, так і жінки переглядають свої життєві пріоритети і визначають, чи виконали вони раніше поставлені завдання. Переоцінка своїх домагань і досягнень має свої особливості в залежності від вікової кризи. Однак, незалежно від віку, звільнення від ілюзій власної всесильності, усвідомлення обмеженості власних можливостей та здібностей, може виявитися загрозливим для особистості та її психічного та фізичного здоров’я. В психології прийнято вважати кризу 40 років найбільш значимою для подальшої самоактуалізації особистості. Вдале досягнення зрілості в середньому віці вимагає значної гнучкості - як духовної, так і емоційної. Успішне розв'язання кризи включає зазвичай переформулювання ідей в

рамках більш реалістичної і стриманої точки зору і усвідомлення обмеженості часу життя кожної людини.

Для підтвердження виявлених та описаних психологічних особливостей та закономірностей проведено емпіричне дослідження: якісний і кількісний аналіз отриманих даних та статистична їх обробка. Проведене експериментальне дослідження та аналіз результатів дозволяють нам зробити наступні висновки.

Досліджувані І групи (30-40 років) більш здатні переживати кожен момент свого життя у всій його повноті, приймати себе, цілісно сприймати світ і людей. Також у них більш високий рівень самоприйняття, самовпевненості, креативності, агресивності однак ці компоненти потребують підкріплення позитивною думкою оточуючих щодо їх особистості. У цій групі більш виражене самозвинувачення, тобто 30-40-річні більшою мірою вважають себе відповідальними за результати власного життя. У них більш виражені цілі життя та усвідомленість життя, тобто притаманна усвідомленість життя й часова перспектива. Компоненти самоактуалізації більшою мірою пов’язані зі смисложиттєвими та ціннісними орієнтаціями, тобто структура особистості гнучка.

Досліджувані ІІ групи (40-50 років), менше розуміють закономірності буття, більш прагнуть пізнати світ. Однак, на відміну від 30-40-річних, вони менше проявляють інтерес до свого внутрішнього світу, менше розуміють себе, у них слабкіша сила волі. Аутосимпатія співвідноситься з прийняттям агресії, тобто їм може бути притаманна роздратованість і навіть агресивність, яка може стати засобом самоствердження і навіть зростання власної самооцінки. Вони менш схильні позитивно думати про себе, ніж 30-40-річні. Сім’я та робота є для них меншими життєвим цінностями, ніж для 30-40-річних. Однак компоненти самоактуалізації показують більшу пов’язаність з ціннісною сферою професії або виду діяльності, що свідчить про більшу значущість самореалізації у цій сфері для 40-50-річних. З точки зору часової перспективи, у чоловіків іноді формується відчуття останнього шансу

самореалізації в соціально значимих сферах. Компоненти самоактуалізації свідчать, що структура особистості більш стала і менш здатна до змін, ніж у досліджуваних I групи. Отже, досліджувані 40-50 років більше незадоволені рівнем своєї самоактуалізації, вони виявляють більшу невдоволеність собою та своїми досягненнями. Отримані показники свідчать про наявність у них вікової кризи.

У досліджуваних III групи (51 і більше років) знову повертається здатність переживати кожен момент свого життя у всій його повноті, приймати себе, цілісно сприймати світ і людей. Також у них більш високий рівень самоприйняття, самовпевненості, креативності, гнучкості поведінки, контактності, уявлення про природу людини. Зниження рівня показників за шкалами синергія і пізнавальних потреб про зменшення інтересу працювати в команді та освоювати нові знання, що в цілому відповідає і віковим особливостям, і більш високим рівнем самоактуалізації. Крім того, чоловіки цієї групи меншою мірою мають потребу у зовнішній підтримці, і зорієнтовані на власні можливості, і позитивно оцінюють пройдений життєвий шлях. На нашу думку, досліджувані третьої групи екзистанціонально переосмислили поняття кінечності життя і більш раціонально розподіляють час. Це свідчить про конструктивне проходження чоловіками цієї групи кризи «середини життя».

Виходячи з результатів кореляційного аналізу ми можемо зробити висновок, що рівень суб'єктивного розвитку самосвідомості має високий рівень кореляції зі шкалами: орієнтація в часі - $r = 0,66$ при $p<0,05$, цінності - $r = 0,69$ при $p<0,05$, самоповага - $r = 0,55$ при $p<0,05$, креативність - $r = 0,58$ при $p<0,05$, незалежність - $r = 0,508$ при $p<0,05$, покірність - $r = - 0,57$ при $p<0,05$.

Середній рівень кореляції встановлено між показниками за шкалою осмисленість життя та шкалами: сенситивність - $r = - 0,49$ при $p<0,05$, спонтанність - $r = - 0,48$ при $p<0,05$, самоприйняття - $r = - 0,42$ при $p<0,05$, залежність - $r = - 0,49$ при $p<0,05$.

Таким чином ці показники та складові смисложиттєвої організації можна застосовувати при визначенні рівня самоактуалізації особистості. Таким чином гіпотеза нашого дослідження доведена.

Однак, як ми зазначали вище, результати тесту свідчать радше про сприятливий для самоактуалізації характерологічний потенціал та соціально-психологічні особливості особистості, але не цілісну систему її внутрішніх потенцій в напрямку само актуалізації, а це вимагає розробки додаткового інструментарію.

На нашу думку, для підвищення надійності висновків про рівень актуалізації досліджуваних має бути додатково розроблений опитувальник щодо рівня актуальності і задоволеності всіх базисних потреб з урахуванням вікових і гендерних особливостей особистості. Крім того ми вбачаємо за необхідне започаткувати систему особистісно зорієнтованих тренінгів та тренінгів-семінарів з питань само актуалізації.

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні та поглибленні наукових уявлень про самоактуалізацію як психологічний феномен, що є одним з основних механізмів розвитку особистості. Практична значущість даного дослідження полягає в можливості застосовувати отримані результати в психоконсультативній та психотерапевтичній роботі з чоловіками та жінками, особливо в періоди вікових криз.

Практична значущість даного дослідження полягає в можливості застосовувати отримані результати в психоконсультативній та психотерапевтичній роботі з чоловіками та жінками в період вікових криз, та за запитами особистісного зростання.

Самоактуалізація відрізняється багатоаспектністю та багатозначністю зв’язків із смисложиттєвими та ціннісними орієнтаціями. На особливості самоактуалізації впливають не лише особистісні риси, але й стать і вік. Тому гендерний та віковий аспекти є перспективним у дослідженні зв’язків самоактуалізації зі смисложиттєвими та ціннісними орієнтаціями.

Враховуючи багатоаспектність та багатозначність нашого дослідження ми також вважаємо перспективними збільшення вибірки досліджуваних у визначених групах, застосування методів непериметричної статистики, проведення багатофакторного та кластерного аналізу і обрахування, за необхідності рангової кореляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.

2. Адлер А. О нервическом характере : /пер. с нем. А. Адлер. Спб.: «Унив. кн.», 1997. 385 с.

3. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды в 2-х томах. Т. 1. Москва: Педагогика, 1980. 271 с.

4. Асмолов А.Г. Психология личности. Москва: МГУ, 1990. 367 с.

5. Василюк Ф.Е. Психология переживания. (анализ преодоления критических ситуаций). Москва: Изд. Московского университета,1984.

6.Гольдштейн К. (1939). Організм: цілісний підхід до біології, отриманий на основі патологічних даних у людини. Нью-Йорк: American Book Company.

7. Еріксон Е. Идентичность: юность и кризис. Москва: Издательская группа «Прогресс», 1996. 344 с.

8. Левінсон Д. Дж. (1986) Концепция развития взрослых. Американский психолог, 4.

9. Леонтьев Д. О.. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии: сб. науч./ Под ред. Д. О. Леонтьева, В.Г. Щур.

10. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник. С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча.

11. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2003.

12. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997.

13. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. Москва, 1982. С. 108–117.

14. Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Москва: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. 158 с.

15. Коростильова Л.О. Уровни самореализации личности Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 21-53.

16. Леонтьев Д.О. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). Москва: Смысл, 2012.

17. Паттурина Н.П. Модель личностного и духовного роста .Психология самореализации личности. СПб.: СПбГУ, 2000. С. 114–121.

18. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания: практикум по гештальттерапии / пер. с англ. М. Папуше Ф. Перлз, Р. Хефферлин, П. Гудмэн. Москва: Гиль-Эстель, 1993. 240 с.

19. Пек М. Непроторенная дорога. Пек Морган Скотт. Жанр: Психология Год издания: 1999

20. Платонов К.К. Концепция динамической функциональной структуры личности. К.К. Платонов Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. С. 119–130.

21. Роджерс К.Р. О становлении личностью. Психотерапия глазамисихотерапевта. К:PSYLIB, 2004.

22. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ. общ. ред. и предисл. Изд. группа «Прогресс»,«Универс», 1994. 480 с.

23. Роджерс К. Несколько важных открытий К. Роджерс *Вестник МГУ*. Сер. 14, Психология. 1990. № 2. С. 58–65.

24. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии. Москва: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 2002.

25. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. Москва: Педагогика, 1973. 423 с

26. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990.

27. Фромм Э. Иметь или быть. Э. Фромм. Москва: Прогресс, 1986. 238 с.

28. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Москва: Прогресс, 1994. 354 с.

29. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва: Прогресс, 1995.

30. Шостром Э. Анти-Карнеги, или человек – манипулятор. Минск: ТПЦ «Полифакт», 1992. 128 с.

31. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. Москва: Наука, 1996. 267 с.

32. Юнг, К.Г. Проблемы души нашего времени. Москва, Прогресс, 1994.

33. Тест САМОАО https://psytests.org/shostrom/samoal-run.html

34. Тест СЖО https://psytests.org/personal/tso-run.html

35. Тест Т.Лірі https://psytests.org/interpersonal/leary-run.html

Додаток А

Методика "Тест смысложизненных ориентаций" (СЖО) (адаптация Д.А. Леонтьева)

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений и отметить насколько Вы с ним согласны.

Например, цифра -3 будет означать, что Вы полностью согласны с левым утверждением, +3 Вы полностью согласны с противоположным утверждением, с тем, которое стоит справа (0 – оба утверждения на Ваш взгляд, одинаково верны).

Обычно мне очень скучно.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии.
Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной.
В жизни я не имею определенных целей и намерений.	-3	-2	-1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные целя и намерения.
Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
Когда я уйду на	-3	-2	-	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я

пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.			1					постараюсь не обременять себя никакими заботами.
Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
Моя жизнь пуста и неинтересна.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами.
Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в	-3	-2	-1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.

растерянность и беспокойство.								
Я человек очень обязательный.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	-3	-2	-1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и целя.
Мои жизненные взгляды еще не определились.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	-3	-2	-1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
Мои повседневные дела приносят мне	-3	-2	-1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и

удовольствие и удовлетворение.								переживания.

Інтерпретація та зміст субшкал:

1. Мета в житті. Результати за цією субшкалою характеризують наявність (або відсутність) у житті обстежуваного цілей у майбутньому, що додають його життю усвідомлення, спрямованості й тимчасової перспективи.

Низькі бали за цим показником властиві людині, котра живе сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Високі бали характерні не тільки для цілеспрямованої людини, але і для прожектера (плани якого не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплені особистою відповідальністю за їхню реалізацію).

Ці два варіанти легко розрізняються під час обліку результатів за іншими шкалами СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Бали за цим показником свідчать про те, що обстежуваний сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений сенсом.

Низькі бали за цією шкалою є ознаками незадоволеності своїм життям у сьогоденні. При цьому їй можуть додавати повноцінного змісту спогаду про минуле або спрямованість у майбутнє.

Високі бали за цією субшкалою, за умови низьких в інших, характерні для гедоніста, котрий живе сьогоднішнім днем.

3. Результативність життя, або задоволеність самореалізацією. Значення балів за цією субшкалою відображає самооцінку прожитого відрізка життя, відчуття продуктивності й осмисленості.

Високі бали за цією субшкалою характерні для людини, яка доживає своє життя, у якої все пройшло, але минуле здатне надавати сенсу залишку життя.

Низькі бали – показник незадоволеності прожитою частиною життя.

4. Локус-контроль Я (Я − господар життя). Високі бали за цією субшкалою відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка володіє достатньою волею вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про його сенс.

Низькі бали – показник зневіри у власних силах, можливість контролювати події свого життя.

Локус-контроль життя, або керованість життям. Високі бали характеризують переконаність обстежуваного в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

Низькі бали – фаталізм, упевненість у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що воля вибору ілюзорна і безглуздо щось загадувати на майбутнє.

Додаток Б

Показники складових самоактуалізації в досліджуваних групах (тест САМОАО), (n=30) (констатуючий експеримент)

Додаток В

Результати теста СЖО

Группа І “Початкова зрілість’’

Таблиця.

№	Вік	Осмисленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контроля “Я”	Локус контроля “життя”
1	Ж 30	94	30	24	22	20	28
2	В 30	115	40	34	32	26	30
3	А 36	117	35	32	31	23	38
4	Е 37	84	22	27	24	15	22
5	А 40	136	41	41	35	27	40
Норм.значеннння		88-118	27-39	27-35	21-30	17-25	24-36
Ср.знач.		109	34	32	29	22	32

Группа ІІ “Зрілість”

№	Вік	Осмисленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контроля “Я”	Локус контроля “життя”
1	А 42	93	28	29	25	16	22
2	А 44	98	28	35	30	20	29
3	О 44	122	39	40	32	24	31
4	Ар 44	51	10	12	13	10	19
5	З 48	108	32	32	28	19	31
Норм.значення		88-118	27-39	27-35	21-30	17-25	24-36
Ср.знач.		94	27	30	26	18	26

Группа ІІІ “Зрілий вік”

№	Вік	Осмисленість життя	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контроля “Я”	Локус контроля “життя”
1	Г 50	115	40	33	30	25	37
2	А 50	122	42	37	30	23	36
3	Э 51	97	31	26	25	18	28
4	С 53	88	28	24	23	17	29
5	А 76	93	27	36	26	17	22
Норм.значення		88-118	27-39	27-35	21-30	17-25	24-36
Ср.знач.		103	34	31	27	20	30

Додаток Г

Таблиця : Результат теста Лірі.

Група І “Початкова зрілість’’

Таблиця .

№	Владний	Незалежний	Агресивний	Недовірливий	Покірний	Залежний	Співпрацюючий	Благородний
Ж 30	3	4	10	5	7	3	10	7
В 30	6	7	10	6	2	4	5	9
А 36	5	2	6	3	2	2	3	8
Е 37	4	5	3	3	5	3	7	8
А 40	3	8	4	2	3	2	6	4
Норм. гарм. поведінки	>8	>8	>8	>8	>8	>8	>8	>8
Ср-з	4,2	5,2	6,6	3,8	3,8	2,8	6,2	7,2

Група ІІ “Зрілість”

А 42	13	7	11	7	5	3	5	5
А 44	1	2	3	1	7	3	5	3
О 44	10	6	11	7	6	3	4	5
Ар 44	1	1	3	6	7	12	8	4
З 48	7	7	13	9	5	4	3	5
Норм. гарм. поведінка	>8	-	-	-	-	-	-	-
Ср-з	6,4	4,6	8,2	6	6	5	5	4,4

Группа ІІІ “Зрілий вік”

Г 50	5	8	6	4	5	6	10	12
А 50	8	5	3	2	4	5	6	3
Э 51	12	9	5	5	3	4	7	9
С 53	3	4	2	3	6	2	1	2
А 76	1	1	0	0	5	0	7	4
Норм. гарм. Поведінка	>8	-	-	-	-	-	-	-
Ср-з	5,8	5,4	3,2	2,8	4,6	3,4	6,2	6

Додаток Д

Розробка та опис тренінгу

На наступному етапі емпіричної діяльності передбачалося реалізація програми тренінгу самопізнання та особистісного зростання. Його мета-розвиток самопізнання, усвідомлення своїх потреб, здібностей та можливостей їх реалізації, підвищення самоприйняття, навчання постановці нових цілей, підтримка та допомога в конструктивному проживання кризи середнього віку.

Враховуючи свій невеликий досвід психологічної роботи та, як наслідок, недостатність розуміння роботи з можливими негативними негативними наслідками впливу на досліджуваних, у даному конкретному експерименті психологічний вплив на досліджуваних планувався не глибоким.

Основні завдання тренінга сформульовані з урахуванням вищевикладеного принципу:

- саморозуміння;
- саморегуляція;
- розуміння інших людей у ситуації спілкування;
- розшириння свого кола спілкування та позбутися відчуття самотності;
- допомога у конструктивному проживання кризи середнього віку.

Організацію тренінгу здійснено за такими принципами. Добровільність. Усі учасники повинні самостійно приймати рішення про участь у тренінгу загалом і в кожній вправі в окремо, тому що особистісні зміни можливі тільки завдяки внутрішньої зацікавленості людини.

Повноцінне міжособистісне спілкування між учасниками групи має бути засноване на взаємній повазі, на повній довірі один до одного. Самодіагностика. Учасник повинен сам усвідомити та сформулювати свою особистісну проблему. Кожен учасник має право знати все, що з ним може статися на заняттях. Усі заняття побудовані у формі зустрічей закритої малої

групи (тобто групи з постійним складом 10 осіб). Тривалість заняття – дві години.

Тренінг розрахований на 19 занять (38 годин), які б проводилися раз на тиждень.

Організація тренінгової роботи здійснювалася у кілька етапів. Перший етап – підготовка до тренінгу. Полягала в розмові, діагностиці за ціннісно-орієнтованою системою використавши тест СЖО передбачуваних учасників тренінгу, вивчення їх характеристик. На основі попереднього вивчення складено список групи, розроблено програму, визначено теми, а також час та місце занять.

У процесі індивідуальних розмов досліджуваним, залежно від виявлених проблем, були рекомендовані до перегляду наступні

Фільми:

1) Солодкий листопад. П.О'конор.

2) Реальне кохання. Р.Кетчерс.

3) Знайомтесь Джо Блєк. М.Брест.

4) Я залишаюся (режисер К. Оганесян),

5) Форест Гамп (режисер Р. Земекіс),

6) Загадкова історія Бенджаміна Баттона (режиссер Д. Фінчер),

А також рекомендовані до прочитання такі книги:

1) Ємельянова О.В. Криза у співзалежних відносинах,

2) Ялом І. Мамочка і сенс життя.

3) Ялом І. Коли Ніцше плакав.

4) Роджерс К. Становлення особистості. Погляд психотерапію.

5) Грей Д. Секрет щасливих відносин.

6) Бьюдженталь Д. Наука бути живим.

7) Фромм Еге. Душа людини.

Другий етап – проведення тренінгу. Передбачається ознайомлення учасників тренінгу з теоретичними матеріалами основ психоаналізу,

гуманістичного спрямування в психології, транзактного аналізу, вікових криз, психологічних захистів, самоактуалізації особистості.

Кожне заняття включає рольову гру і групову дискусію. Заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині проводяться розминкові вправи. Перед кожною вправою пояснюється мета, викладається інструкція до завдання та процедура проведення. В основному реалізується провідне завдання заняття. У заключній частині підбиваються підсумки роботи, збирається зворотний зв'язок.

Третій етап – підбиття підсумків. Первинне підбиття підсумків відбувається наприкінці кожного заняття. Полягає воно в оцінці самимиучасниками своїх досягнень та відчуттів, в оцінці провідною є динаміка особистісного зростання кожного учасника тренінгу. Після кожного заняття ведучий тренінгу вносить у журнал свої спостереження, реєструє у ньому процеси, що відбуваються у групі, емоційний стан членів групи, записує теми, порушені на занятті (у процесі обговорення, у тренінг додатково було включено заняття на тему «Образа як джерело конфліктних ситуацій») оцінює внесок кожного в обговорення проблем.

Підбиття підсумків вторинне відбувається після завершення циклу занять. На основі спостережень, тестів аналізуються результати роботи кожного члена тренінгової групи. Як практичні рекомендації щодо позитивного проживання

кризи середнього віку можна використовувати елементи арт-терапевтичних методик, які можуть стати особистісним ресурсом. У цьому дослідженні використовувалися такі напрямки, як малюнкова арт-терапія, бібліотерапія, музикотерапія.

Малювальна арт-терапія – носить проективний характер, допомагає розширити погляд на свою проблему, висловити її та згодом опрацювати. Провідною ідеєю арт-терапії є переконання, що справжнє внутрішнє «Я» людини відбивається у продуктах його творчості, оскільки вони створюються

спонтанно, при мінімальному використанні раціональної складової особи і одночасно є психологічним ресурсом.

Бібліотерапія – спрямоване застосування літератури та літературних творів у терапевтичних цілях, орієнтованих на допомогу клієнту у вирішенні його проблеми чи утруднення. Це самостійне вивчення клієнтом літератури щодо його проблематики. Застосування цього методу доцільно у разі, коли в клієнта з'являється потреба у отриманні інформації. Сприяє наданню підтримки клієнту та зняття тривожності, що виникає через неможливість вирішення своєї проблеми чи конфлікту, чи існування відкинутих негативних почуттів, у той час як пропонована література може повідомити про наявність таких же проблем та почуттів у інших людей.

Музикотерапія - метод використання музики для лікування розладів нервової системи. В ряді досліджень було доведено, що музика впливає на різні системи людського організму. Спостерігається це завдяки тому, що процеси, що відбуваються в рухової та вегетативної системах людини, що протікають ритмічно, а музика як ритмічний подразник може їх стимулювати. Найбільш сильне вплив на людину надає орган.

Композитори, твори, яких особливо рекомендуються для музикотерапії: С. Рахманінов, А. Дворжак, Д. Шостакович, П. Чайковський, І.Бах , А.Вівальді. Заняття музикотерапії формує певну атмосферу, яка розслаблює, знімає напругу або заряджає оптимізмом та енергією.

Програма тренінгу представлена у таблиці 1.

Таблиця 1.

Програма тренінгу самопізнання та особистісного зростання

№	Мета заняття	Структура заняття	Завдання
1	Ознайомлення з глибинно-психологічним підходом у психології	Вправа Теоритичні питання Обговорення	1.Ознайомлення з життя. теоріями З.Фрейда 2.Визначення ролі підсвідомого в нашій 3.Самопізнання себе через проективні методики
2	Ознайомлення з глибинно-психологічним підходом у психології	Вправа Теоритичні питання Обговорення	1.Ознайомлення з теоріями К. Юнга та А. Адлера 2.Сформулювати роль соціуму у житті кожного. 3.Самопізнання себе через проективні методики
3	Ознайомлення з гуманістичним напрямом у психології.	Вправа Теоритичні питання Обговорення	1.Ознайомлення з теоріями А.Маслоу та К.Роджерса 2.Формулювання потреб учасниками. 3.Визначення Я-концепції
4	Ознайомлення з гуманістичним напрямом у психології	Вправа Теоритичні питання Обговорення	1.Ознайомлення з теорією У. Франкла. 2.Формулювання

			учасниками сенсу життя. 3.Визначення Я-концепції.
5	Ознайомлення з примітивними захистами.	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1. Познайомити з роботою примітивних захисних механізмів психіки 2. Визначення власних захисні механізми.
6	Ознайомлення зі зрілими захистами	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1. Познайомити з роботою зрілих захисних механізмів. 2. Визначення власних захисні механізми. 3. Визначити способи подолання деяких захистів.
7	Вивчення впливу емоцій на якість життя.	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1.Познайомити з базовими емоціями. 2.Навчити пізнавати страх. 3.Розглянути вплив почуття образи на якість спілкування.
8	Аналіз почуттів, емоцій	Обговорення Вправа	1.Презентація колажів учасників «Мій життєвий шлях». 2.Вчимося вербалізувати свої почуття

9	Ознайомлення з віковими кризами	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1. Познайомити з теорією вікових криз.
10	Ознайомлення з теорією транзактного аналізу	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1. Вивчення основ теорії транзактного аналізу 2.Робота з підвищення якості комунікацій
11	Закріплення теорії спілкування	Обговорення Вправа	1.Робота з підвищення якості комунікацій
12	Формування цілей та шляхів подолання проблем	Обговорення Вправа	1.Сформулювати,що таке екстенсивне та інтенсивне проживання життя. 2.Вчимося визначати та формулювати цілі.
13	Ознайомити учасників з арт-терапевтичними методиками	Музикоті-рапія Обговорення	1.Зняття напруги учасників. 2.Ознайомлення учасників з методами саморегуляції.
14	Ознайомлення з елементами гармонізації особистості	Обговорення Вправа	1.Гармонізація особистості учасника через вправу «Розум, почуття, тіло»
15	Ознайомлення з теоріями життєвої стратегії	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1.Сформулювати основні типи життєвих стратегій 2.Сформулювати кроки, що дозволяють діяти для здійснення задуманого.

			3. Сформулювати поняття особистої ефективності.
16	Ознайомлення з психологічним феноменом – самоактуалізація.	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1.Розкрити теоретичні питання самоактуалізації. 2.Поглиблення самоусвідомлення особисті якості.
17	Розвиток цілепокладання	Обговорення Вправа	1.Визначення особистих цілей та життєвих стратегій
18	Ознайомити учасників з арт-терапевтичними методиками	Елементи правопівкульної малювання Обговорення	1.Зняття напруги учасників. 2.Ознайомлення учасників з методами саморегуляції.
19	Ознайомлення з техніками гармонізації відносин	Теоритичні питання Обговорення Вправа	1.Сформулювати правила особистий успіх. 2.Ознайомити з техніками любові до себе