

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології**

Самоактуалізація як передумова психологічного благополуччя жінки

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконала студентка VI курсу, 622 м групи,
Спеціальність «053 Психологія»,
Спеціалізація «Практична психологія»,
Савчук Людмила Іванівна
Науковий керівник:
к. пс. н. ас. Барабашук Г.В.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри No

від «___» _____ 2022 р.

Зав. кафедри практичної психології

_____ В.М. Радчук

Чернівці, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ.....	7
Огляд наукових поглядів на феномен самоактуалізації людини	7
Самоактуалізація жінки в професійній діяльності	15
Сімейна роль жінки як напрям її самоактуалізації.....	17
Взаємозв'язок самоактуалізації жінки із її психологічним благополуччям	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ.....	28
Характеристика вибірки, обґрунтування методик та організація дослідження.....	28
Результати емпіричного дослідження.....	38
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність вивчення питання самоактуалізації індивіда визначається тим, що вона пов'язана із психологічним здоров'ям та особистісною зрілістю людини.

Попри наявність в літературі думки, що вивчення самоактуалізації стало лише модним захопленням, існує й глибоко обґрунтована точка зору, згідно якої самоактуалізація поступово стає фактором свідомого втручання людини у власну еволюцію.

Концепція самоактуалізації відповідає соціальному замовленню, яке звертається до науки, адже вона стосується свідомості та самоусвідомлення людини, її відповідальності за своє життя. Сучасна епоха змушує людину здійснювати самоактуалізацію всіх своїх сутнісних творчих потенціалів. Самоактуалізація вимагає від особистості формування таких рис як самодостатність, незалежність, автономність, свобода. При цьому основна роль тут відводиться перетвореній у своєму розвитку свідомості людини.

Перед жінкою постають різноманітні дилеми цивілізації, однією з яких є «жінка - сім'я – робота». На роботі панує «етика індивідуалізації», тобто автономії, справедливості; тут домінують владні структури, що забезпечують успіх агресивним, ініціативним, конкурентоздатним жінкам, тобто тим, хто володіє маскулініними рисами. Вдома панує «етика альтруїзму», яка містить цінності турботи, самопожертви, служіння близьким, що не може не викликати когнітивного дисонансу у жінок. Тенденція до індивідуалізації та особистої самореалізації людини є однією із найважливіших в сучасній цивілізації. Вона ставить жінку в становище, за якого кожен крок шляхом особистісної самореалізації поєднується із негативними наслідками для її сімейного-жіночого буття.

У сучасному суспільстві питання про те, на основі чого здійснюється самоактуалізація особистості сучасної жінки викликає

значний інтерес в суспільстві, однак відсутність цілісного підходу до психологічного аналізу даної проблеми, що пов'язується з розбіжностями в інтерпретації основних термінів та відсутністю чітких визначень та критеріїв, дає підставу зробити висновок, що роль самоактуалізації як передумови психологічного благополуччя жінки потребує подальшого вивчення.

Ступінь наукової розробки. Проблемі самоактуалізації в межах теорії особистісного розвитку присвятили свої дослідження зарубіжні та вітчизняні автори: А. Маслоу, К. Роджерс, К. Гольдштейн, С. Максименко, Е. Шостром, Р. Асаджіолі, В.Гупаловська та ін.

К. Гольдштейн вперше увів в науковий обіг поняття «самоактуалізація особистості» [63]. А. Маслоу розглядав дане поняття як ієрархічно вищу потребу особистості, яка спрямовує останню на актуалізацію прихованих можливостей [68]. К. Роджерс обґрунтував поняття самоактуалізації як процес, що веде до зрілості особистості [51].

В.Гупаловська[24], Е. Шостром [77], П. Горностаї [20], незалежно одне від одного, розробили свої бачення моделі структури самореалізації та самоактуалізації особистості.

Вітчизняна психологічна наука тривалий час перебувала у парадигмі радянських та пострадянських шкіл. Власне термін «самоактуалізація» до середини 1990-х років не згадувався у вітчизняній літературі, проте теорія феномену самоактуалізації особистості в загальних обрисах вже існувала. Дослідники розглядали самоактуалізацію в контексті досліджень особистісної психології.

Новітні науковці В.Клочко та Е.Галажинський тлумачать самореалізацію як форму, в якій людина забезпечує власний розвиток; саморозвиток вважали основою стійкості людини як складної, але цілісної психологічної системи, яка здатна до самоорганізації [26].

Об'єктом дослідження виступає самоактуалізація жінки як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоактуалізації як передумови психологічного благополуччя жінки.

Мета даного дослідження - визначення сутності та особливостей самоактуалізації жінки як передумови її психологічного благополуччя

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність та особливості психологічного феномену самоактуалізації жінки.
2. Охарактеризувати роль самоактуалізації жінки в її психологічному благополуччі.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації та психологічного благополуччя жінок.

Методи та методики дослідження. Для проведення дослідження було обрано методи та методики, які відповідають його меті та завданням. У роботі використовувались наступні методи:

теоретичні: теоретико-методологічний, системний аналіз проблем самоактуалізації особистості, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних, щодо самоактуалізації й процесуально-динамічних особливостей її досягнення;

емпіричні: психо-діагностичне тестування для встановлення факторів ставлення жінок до власної самоактуалізації у взаємозв'язку із власним психологічним благополуччям, із використанням комплексу методик: методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду; методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф; «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини.

Теоретичне значення роботи. Результати дослідження можуть стати основою спецкурсу щодо проблем психологічного благополуччя

жінок, можуть бути включені в курси «Основи сімейної психології», «Психологія особистості», «Основи психологічного консультування». Дослідження дозволяє кристалізувати основні напрямки психологічного консультування жінок із низьким рівнем психологічного благополуччя.

Практичне значення роботи орієнтоване на надання психологічної допомоги жінкам із проблемами самоактуалізації та труднощами в професійній діяльності. Матеріали дослідження можуть також бути використані під час проведення професійного відбору; для підвищення психологічної компетентності сучасної жінки як спеціаліста, дружини та матері; в освітніх програмах, що стосуються практичних досліджень психології особистості, психології професійної діяльності, тендерної психології. Результати роботи можуть бути покладені в основу розробки психологічних тренінгів для різних контингентів жінок.

Отримані дані можуть бути використані у сімейному консультуванні, особливо за умов наявності труднощів жінок щодо розподілу сімейних ролей та визначення їх змісту.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що дана робота є спробою дослідження теоретичних поглядів психологічної науки на феномен самоактуалізації жінок та її роль в психологічному благополуччі жінки.

Надійність та достовірність дослідження забезпечені репрезентативністю вибірки, застосуванням методів, які є адекватними завданням та цілям дослідження, проведенням змістового (якісного) та кількісного аналізу отриманих результатів.

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, котрий нараховує 77 позицій; в роботі наявні 9 додатків. Робота викладена на 91 сторінці машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

Огляд наукових поглядів на феномен самоактуалізації людини

Одне із найбільш концептуальних понять сучасної гуманістичної психології - самоактуалізація - поєднує в собі закладені природою потреби самовдосконалення, бажання досягти більшого. Гуманістична психологія містить в собі положення про те, що прагнення до досягнення істинних цінностей буття та їх здійснення в практичній діяльності є необхідним фактором повноцінного розвитку людини. В центрі її уваги - проблема виховання та розвитку гармонійної та компетентної особистості, яка максимально реалізує свій потенціал в інтересах особистісного та суспільного зростання. Як метод вирішення такої проблеми, існує теорія самоактуалізації.

Самоактуалізація, так само як і самореалізація, є історично зумовленими поняттями в науці психології, що стосуються мотиваційної сфери особистості та які означають прагнення людини до повної реалізації власного потенціалу; досить часто ці поняття використовуються як синоніми. Усвідомлення та розвиток особистістю власного потенціалу дозволяє ефективно реалізовувати свої здібності в різних сферах життєдіяльності людини, зокрема - у сімейному та професійному житті, з одночасним відчуттям вдоволеності власними досягненнями.

Зародження та становлення поняття самоактуалізації відбувалось в рамках гуманістичного спрямування. Вперше термін «самоактуалізація особистості», який з часом став одним з центральних в гуманістичній психології, був введений в науковий обіг К. Гольдштейном (1939). Нейрофізіолог Гольдштейн зазначав, що організм людини керується тенденцією до актуалізації своїх можливостей і зауважував, що здібності людини визначаються її потребами. На думку вченого, самоактуалізація є

основним та єдиним мотивом в житті людини та є сукупністю дій, що спрямовані на задоволення потреб; а також даний термін відображає розуміння особистості як гетеростатичної системи та характеризує вроджене прагнення людини до реалізації свого потенціалу[55, с.235]. Також Гольдштейн стверджував, що «самоактуалізація позначає здатність перебудови організму під впливом травми». За допомогою понять «самореалізація» та «самоактуалізація» науковець пояснював деякі зміни, які спостерігались у поведінці пацієнтів з пошкодженнями мозку [32].

Дане поняття згодом було запозичене у К. Гольдштейна його учнем А. Маслоу, який став використовувати термін «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини», зумовлений біологічно, всебічний та безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальна реалізація всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і її місця в ньому, високий рівень психічного здоров'я і моральності. Якщо звернутись до теорії ієрархії потреб А.Маслоу, то в ній самоактуалізація тлумачиться як найвищий щабель ієрархії потреб - потреба в самовдосконаленні та реалізації свого потенціалу. За його словами, «...особистості, які самоактуалізуються, повністю реалізують все, на що здатні». Самоактуалізацію Маслоу розглядав як ієрархічно вищу потребу особистості, яка спрямовує останню на актуалізацію латентних, генетично закладених можливостей та ресурсів[68]. Тобто він розумів під цим поняттям тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу особистості. На думку Маслоу, самоактуалізація жодним чином не суперечить заняттям «домашньою», «сімейною» діяльністю. Навпаки, він неодноразово зазначав, що самоактуалізація виражається і у вихованні дітей, і у веденні домашнього господарства та ін.

А. Маслоу розширює поняття самоактуалізації та висвітлює його у двох компонентах.

1. Змістовний (афективний): як повного, живого, самовідданого переживання з повною концентрацією. Самоактуалізація розуміється як випробування «пік-переживання». «Пік-переживання» – це перехідні моменти самоактуалізації, вершина наших переживань, які виникають при сильному почутті любові, виняткової краси, творів мистецтва. «Пік-переживання» – це узагальнення кращих моментів людського життя.

2. Процесуальний (поведінковий): існувати реально, фізично, а не тільки потенційно; розвинути здатність «кращого життєвого вибору» (вибору в їжі, музиці, професії, шлюбі); приймати відповідальність за свої дії [36].

Згідно Маслоу: «Людина завжди прагне бути першокласною або настільки хорошою, наскільки це можливо» [38, с.12]. Проте, на його думку, в результаті незадоволення основних потреб, людина стає деструктивною. Відмова від становлення, зростання та заперечення можливості повноцінного людського існування обмежують її можливості жити максимально насиченим життям, якнайкраще проявляти свої здібності, зробити щось фундаментальне в житті.

Ідея самоактуалізації займає одне із центральних місць у роботах К.Роджерса, який розглядав її як процес, що веде до зрілості. «Це прагнення до розширення, поширення, перетворення на зрілу особистість, прагнення виражати та задіювати всі здібності організму тією мірою, у якій ця дія підсилює організм або самість» [50, с.201]. Автор зазначає, що самоактуалізація є певною силою, яка направляє та змушує людину розвиватися на різних рівнях. На думку дослідника, існує основний аспект людської природи, який спонукає людину рухатися до більшої самовідповідності і до більш реалістичного самофункціонування.

На його думку, одним із показників того, що особистості притаманна тенденція до самоактуалізації, є конгруентність як відповідність між тим, що людина відчуває, тим, що реально відбувається

в дійсності та тим, що він усвідомлює. Здатність усвідомлювати, що вибір - це особиста справа індивіда, відчувати, що локус (джерело) оцінки знаходиться у нього всередині, також, на думку К. Роджерса, є однією із важливих характеристик особистості, що самоактуалізується [59]. Він стверджував, що прагнення виразити себе і реалізувати можливості організму посилює самість людини. К. Роджерс не включає в своє формулювання самоактуалізації релігійні та духовні аспекти, говорячи про те, що в кожній людині є внутрішнє прагнення ставати компетентною і настільки здібною, наскільки це можливо для неї біологічно [52]. Варто також додати, що науковець вважав, що тенденція до самоактуалізації властива не тільки людям, а й іншим живим організмам.

Питанням проблеми самоактуалізації присвятив свої дослідження також Р. Ассаджіолі [3]. Даний науковець використовує збірний термін «самореалізація», який позначає два види підвищення свідомості людини: на першому відбувається **самоздійснення** (психічне зростання, дозрівання, пробудження, прояв внутрішніх потенційних можливостей), яке можна трактувати як самоактуалізація, в розумінні термінології А.Маслоу. На другому рівні підвищення свідомості людини за Р.Ассаджіолі, відбувається **самозбагнення**, тобто осягнення себе як синтезуючого центру. У підсумку можна стверджувати, що згідно Р. Ассаджіолі, термін «самореалізація» об'єднує у собі поняття власне «самоактуалізацію» (дієвий компонент) та «само розуміння» (когнітивний компонент).

На думку представників психоаналітичного спрямування (А.Адлер, З. Фройд, К.Г.Юнг), самоактуалізація є поєднанням свідомого та несвідомого, яке в результаті самопізнання характеризує індивіда як цілісну особистість, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення [1].

Представники біхевіористського напрямку (Б. Скіннер, Е. Тонрайк, Дж. Уотсон) стверджують, що самоактуалізація пов'язана з поведінкою людини, яка регулює складні взаємодії між внутрішніми явищами та соціальним оточенням [13].

Є. Вахромов вважає, що «...самоактуалізація вимагає наявності у індивіда людського потенціалу – «самості», яка і передбачає існування та вдосконалення у людини процесу актуалізації, який здійснюється у формі цілеспрямованого та систематичного розкриття своїх здібностей та розвитку» [10].

В. Гупаловська вважає, що «...результатом процесу самоактуалізації є людина, що максимально розкрила і використовує свій потенціал у суспільно значущій діяльності. Процес самоактуалізації – це діяльність, що здійснюється людиною, яка володіє раціональним типом мислення, спрямована на саму себе як на об'єкт, що приносить позитивний результат, тобто соціально значущий та в соціально прийнятних формах» [23].

Загалом в сучасній гуманістичній психології розповсюджені такі синонімічні поняття «самоактуалізація особистості» терміни: «самовизначення» Ш. Бюлера, «досягнення життєвого успіху» У. Джеймса, «цілеспрямована поведінка», «автономізація власного «Я»», «усвідомлення відповідальності за себе та власне життя» Еріха Фромма, «саморегуляція», «само ефективність», «самоконтроль» А. Бандури.

Самоактуалізація, в цілому, тлумачиться у переважній кількості досліджень як процес реалізації себе, самопізнання, що пов'язується із пошуком власного особливого шляху, своїх цінностей та сенсу існування, в основі чого закладена потреба до самовдосконалення.

Деякі дослідники (як К. Гольдштейн, В. Гупаловська та К. Хорні) ототожнюють поняття «самоактуалізації» та «самореалізації» [25]. Проте не зайвим буде зазначити про наявність дуалістичної інтерпретації

вищезгаданих термінів, а саме різні акценти: на суб'єктивній (внутрішній) чи об'єктивній (зовнішній) площині екзистенції особистості.

Розглянемо деякі наукові визначення поняття «самореалізація» яке так часто зустрічається разом із поняттям «самоактуалізація». Г.Чернявська вважає самореалізацію практичним використанням людиною своїх здібностей, талантів, рис характеру через ту чи іншу сферу соціальної діяльності з користю для себе, колективу і соціуму, суспільства в цілому [12]. Згідно тверджень А.Ісаєва, самореалізація є соціально-індивідуальним процесом, за якого індивід усвідомлено ставить цілі та опредметнює сутнісні сили на основі життєдіяльності конкретної людини» [39]. В.Муляр зазначає, що процес самореалізації розкривається через множину понять: індивідуальність, культура, свобода, самопізнання а також опредметнення сутнісних сил індивіда [47]. На думку А. Асмолова, самореалізація є виразом інтегральних системних якостей особистості, які виникають в результаті впливу соціуму [20]. К. Абульханова-Славська вважає, що самореалізація є активністю, що здійснюється в діяльнісному плані життя.

Загалом ці твердження зводяться до визначення сутності процесу самореалізації як діяльності, що пов'язується із реальними та потенційними силами людини, її природною волею до реалізації власних здібностей та талантів.

Новітні парадигми до розуміння самореалізації як процесу зустрічаються в працях І.Єгоричева, який трактує самореалізацію як безперервний процес поетапного становлення певних видів діяльностей, які є взаємопов'язаними та взаємозумовленими.

С. Максименко зазначає, що самореалізація є реалізацією потенціалу особистості, та наводить у цій площині слова Аристотеля про те, що щастя людини є можливим виключно через реалізацію власних потенційних можливостей своїми стараннями та за допомогою взаємодії з іншими

людьми. У системі, яка оцінює психічну діяльність людини є критерій самореалізації, який відображає задоволеність суспільства особистістю і задоволеність особистості суспільством, соціальними умовами. Можна сказати, що ефективність самореалізації залежить не тільки від реальних зовнішніх умов, але і від того, як людина оцінює ці умови по відношенню до себе [33].

У даному дослідженні варто також охарактеризувати наявні в психологічній науці основні моделі самоактуалізації, до яких належать наступні: структурна модель самоактуалізації Е.Шострома; структурно-функціональна модель самоактуалізації В.Гупаловської; модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію П.Горностая [21, с.57].

Е.Шостром розробив структуру самоактуалізації як багатовимірної величини, що дозволяє встановити загальний рівень самоактуалізації особистості та рівень складових. В основі структури самоактуалізації за Шостромом, лежить конструкт, заснований на постулатах екзистенційно-гуманістичної психології. Результатом досліджень науковця у цій сфері стало створення авторського «Опитувальника особистісної орієнтації» (Personal Orientation Inventory - POI), при цьому у роботі над ним взяв участь і один з авторів теорії самоактуалізації - А. Маслоу. В опитувальнику відображені два базових та десять додаткових складових елементів, що характеризують основні життєві сфери особистості і оцінюють рівень самоактуалізації. Базовими є: компетентність у часі та підтримка; додатковими є: цінності самоактуалізації, екзистенціальність, реактивна чутливість, спонтанність, самоповага, прийняття себе, погляд на природу людини, синергія, прийняття агресії, синергія, здатність до близьких контактів [77]. Також варто додати, що Шостром довів, що самоактуалізовані люди більшою мірою, ніж інші орієнтовані та теперішній

час. З цим пов'язана їх значна опора на себе, а також схильність до самовираження [77].

В.Гупаловська прирівнює поняття самореалізації та самоактуалізації, тлумачачи це як процес усвідомлення та кристалізації особистістю власної сутності та розгортання її у вигляді реалізації потенціалу. Науковиця розробила структурно-функціональну модель процесу самореалізації особистості із виокремленням трьох етапів: 1 - процес кристалізації особистісної сутності; 2 - розгортання внутрішньої сутності особистості; 3 - опредметнення сутнісних сил. Згідно тверджень дослідниці, процеси самоактуалізації можуть проходити у довільній послідовності та відбуватись паралельно. Основною умовою досягнення самоактуалізації, згідно цієї моделі, є внутрішня активність особистості, усвідомлення нею своїх життєвих цілей як елемент самовизначення [22].

П. Горностай розробив модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію. Дана модель включає в себе три блоки, які відображають взаємозв'язок особистісної, функціональної, змістової, оціночної сторін: 1 - ставлення до себе; 2 - спрямованість; 3 - якості індивідуальності; 4 - досвід особистості. Дані блоки є різними формами прояву готовності до самоактуалізації. Основною умовою досягнення самоактуалізації, на думку автора, є висока самоактивність особистості, навіть попри несприятливі соціальні умови. При цьому, найважливішим фактором в даному процесі виступає розкриття творчого потенціалу особистості [21].

Можна стверджувати, що основними областями самоактуалізації індивіда є особисте життя та професійна діяльність. Провідними способами самоактуалізації людини в даних сферах є цілеспрямована діяльність, творчість, самовираження, продуктивна праця, соціальні активності. При цьому важливу роль відіграє не тільки об'єктивний

результат такої діяльності, але й власна суб'єктивна оцінка своїх досягнень.

Самоактуалізація є результатом успішного втілення рольових функцій особистості у її багатогранній діяльності: професійному, соціальному та сімейному житті, який одночасно відповідає внутрішньому світові особи, її глибинним інтересам, ціннісним орієнтаціям, установкам. Процедура самоактуалізації визначається соціумом а також із волею людини; пов'язується із почерговим встановленням соціальних зв'язків та відносин.

Крім того, варто зазначити, що у суб'єктивній площині самоактуалізацію, самореалізацію досить часто ототожнюють із високим ступенем загального вдоволення життям.

Але основним чином, завдяки значному впливу стереотипних факторів, самоактуалізація як і самореалізація сприймаються основним критерієм цінності індивіда в основних видах соціальної діяльності, провідним з яких традиційно виступає професійна. Завдяки цьому можна стверджувати, що самореалізація особистості тісно пов'язується із суспільно-корисною спрямованістю людини.

Самоактуалізація жінки в професійній діяльності

Самоактуалізація жінки в професійній діяльності є важливим фактором становлення особистості та однією із основних сфер особистісної самореалізації, яка пов'язується із реалізацією потреби у самоповазі та належності до певної соціальної групи. Задоволеність роботою є напрочуд важливим фактором суб'єктивного благополуччя.

На думку М.Мірошніченко, самоактуалізація особистості є важливим показником її життєдіяльності, а особливо у професійній сфері – одній із провіних сфер людської життєдіяльності. Необхідним атрибутом

самоактуалізації є саморозвиток особистості як прояв суб'єктної активності у будь-якій діяльності [45,с.117].

Професійна самоактуалізація як спосіб функціонування та розвитку особистості одночасно може бути віднесена до трьох основних класів психічних явищ, тобто може виступати як процес, стан (зріз на першому етапі) та властивість суб'єкта [44, с.60].

В дослідженнях науковців встановлено, що жінки, які досягли оптимального рівня професійної самореалізації, є більш незалежними у думках, судженнях, діях, рішучі, здатні приймати рішення і брати на себе відповідальність за них [24,с.84].

Дослідники стверджують, що в професійній діяльності жінок більше приваблюють ті напрями, які пов'язані з можливістю спілкування, тобто для них є важливою емоційно-комунікативний бік роботи [49].

Не варто оминати увагою й гендерний аспект самоактуалізації особистості сучасної жінки, з яким вона стикається у професійній діяльності. Дослідники також підкреслюють, що через скептичне ставлення суспільства до можливостей кар'єрного зростання жінок, останні вимушені запускати в роботу захисні стратегії, які загалом можна охарактеризувати словом «гендерний менеджмент». Так, до числа таких механізмів можуть входити: витрачання більшої кількості часу та ресурсів на професійну сферу, порівняно із чоловіками; використання специфічних жіночих способів ділового спілкування (кокетливість, заниження здібностей, навчена безпорадність); застосування стратегії маскування, з метою приховати власне емоційне та особисте життя, для того, аби не отримати клеймо неефективного працівника [28].

Дослідники зазначають, що проблема гендерної дискримінації в самоактуалізації жінок пов'язана з тим, що «уявлення ж про жіночу самореалізацію в масовій свідомості опосередковані великою кількістю

упереджень, основним з яких залишається вплив патріархальних стереотипів про жіночу природу і призначення» [4, с.146].

У суспільній свідомості існують індикатори гендерних характеристик поведінки жінок, до яких відносяться: ролі, соціальні очікування, конвенційні вимоги статевої адекватності поведінки. Уявлення про самореалізацію та життєвий успіх жінок в сучасному суспільстві залишаються традиційними та стереотипними.

В контексті проблематики професійної самоактуалізації, варто згадати про два діаметрально протилежні вектори щодо поглядів на «природне покликання жінки», тобто материнство. Так, прихильники феміністичного спрямування, які самоактуалізацію пов'язують тільки із досягненнями у професійній сфері, кар'єрним зростанням, підвищенням соціального статусу, вважають материнство втратою жінкою «себе», перешкодою особистісному розвитку, позбавлення звичних радощів життя.

Діаметрально протилежний погляд - традиційний (або патріархальний) - свій підхід до материнства як природного покликання розвивають в біологічній площині, розглядаючи материнство як єдиний шлях самореалізації жінки, призначений їй від природи, який разом з тим обмежує її у праві на самореалізацію та свободу вибору [5].

Сімейна роль жінки як напрям її самоактуалізації

Шлюбно-сімейні відносини можуть як сприяти, так й перешкоджати самоактуалізації особистості кожного із подружжя. Швидке відновлення духовних, фізичних та психологічних ресурсів особистості відбувається завдяки позитивному впливу шлюбних відносин на психофізичний та психологічний стан чоловіка та дружини. Інтегральна характеристика самоактуалізації безпосередньо впливає на шлюбно-

сімейну сферу, що сприяє накопиченню та розвитку самоактуалізаційного потенціалу кожного із подружжя.

Історично та культурно склалась обстановка, за якої було фундаментально визначено спрямованість жінки на дім, а чоловіка - на роботу. Традиційна жіноча роль полягала в тому, щоб дарувати життя, бути господинею та дружиною.

З розвитком суспільних відносин, у сучасному способі життя відбулись кардинальні зміни, і жінки нарівні з чоловіками отримують вищу освіту, а потім успішно освоюють професійну сферу, обирають для себе той шлях, який ближче до душі і в результаті залишаються задоволені собою. Загальне адекватне уявлення про себе та в подальшому ставлення до цих уявлень, рівень прийняття себе, на думку укладачів Порівняльного словника психологічних та психологічних термінів, входять в загальну Я-концепцію особистості і надають видимий та ефективний вплив на вибір стратегії і тактики самореалізації, тим самим визначаючи її успішність [61].

Оскільки поєднання жінкою професійної та сімейної ролей нерідко призводить до рольового конфлікту, який перешкоджає жінці реалізувати свої потенційні здібності, варто розглянути цю проблемну лінію у питанні професійної самоактуалізації сучасної жінки.

З одного боку, жінок турбує те, що вони наносять емоційну шкоду своїм дітям, адже змушені довіряти їхнє виховання іншим людям, відчують почуття провини перед сім'єю за те, що через роботу приділяють їй мало часу, з іншого боку, час та енергія, затрачені ними на сім'ю, заважають їхній професійній діяльності, як наслідок, від цього всього страждає шлюб, виснажуються фізичні та емоційні ресурси.

Одними із найбільш ефективних засобів щодо забезпечення професійних та сімейних ролей жінки, є позитивне ставлення чоловіка до

роботи дружини, а також одночасна успішна реалізація в сім'ї та на роботі.

Рольовий конфлікт можна розглядати як «комплекс суб'єктивних негативних переживань, що виникають у самої жінки за негативної оцінки нею того, як вона порадиться із поєднанням ролей у професійній та сімейній сферах»[14]. Рольовий конфлікт - це по суті суб'єктивне сприйняття та оцінка жінкою свого стану.

Основними показниками рольового конфлікту є такі:

рівень суперечностей в реалізації сімейних та професійних ролей жінкою;

відсутність схвалення та підтримки чоловіком праці жінки;

почуття провини перед сім'єю, яке жінка відчуває через те, що вона працює;

дефіцит часу.

Варто зазначити, що ці показники відображають суб'єктивне сприйняття та оцінку жінкою себе та своєї життєвої ситуації, а не реальний стан речей.

Таким чином, рольовий конфлікт сприймається жінкою як відчуття роздвоєності між сім'єю та роботою, як гострий дефіцит часу та сил, як почуття провини перед сім'єю та відсутність схвалення своєї праці з боку чоловіка.

При сприйнятті жінкою своєї життєвої ситуації як такої, у якій одночасна реалізація сімейних та професійних ролей утруднена, ролі сприймаються як конкуруючі та взаємовиключні.

За визначених сприятливих умов численні ролі не тільки не вичерпують енергію особистості, але й навпаки, збільшують її. Вирішальним фактором тут є відносний ступінь залученості в кожну з ролей. Виконання жінкою декількох ролей може певним чином впливати на її психічне та фізичне здоров'я. Так, при виконанні трьох своїх

основних ролей (подружньої, батьківської та професійної), може виникати почуття невдоволення у якійсь одній із них, що іноді може призводити до депресії. Проте, робота допомагає жінці легше долати напругу в подружніх стосунках, в той час як невдале виконання батьківської ролі посилює стрес, що проявляється під час виконання робочих ролей. Не зважаючи на суперечливі вимоги, які висувають сімейні та професійні ролі, вони не є безумовною причиною виникнення рольового конфлікту у працюючої заміжньої жінки. Важливим є її ставлення до цих ролей, здатність розставити пріоритети, а не їхня кількість.

Сьогодні окреслюється тенденція, за якої конфлікт «сім'я-робота» вирішується жінкою на користь сімейної сфери, у якій вона відчуває себе щасливою та повністю реалізованою.

Материнство, у тому випадку, якщо воно є для жінки провідною цінністю та покликанням, також може вважатись сферою самоактуалізації сучасної жінки.

На думку дослідників, процес самоактуалізації жінки рухається шляхом самореалізації у формі особистісних вкладів у інших людей. У цьому сенсі материнство пов'язується із гендерною роллю жінки як одним із способів реалізації себе в іншій людині – дитині [30].

Можна стверджувати, що причиною сімейного неблагополуччя є не те, що кожен з подружжя задовольняє свої окремі потреби в самоактуалізації, саморозвитку та самовдосконаленні поза сімейною сферою (хоча це, природно, також може впливати на сімейний добробут), а те, що саме ці потреби у таких людей не розвинуті та знаходяться у зародковому стані.

Особистісна реалізація у зрілому віці передбачає виховання дитини, передачу їй досвіду та накопиченої мудрості у результаті наставництва. У процесі самоактуалізації людина сприймає себе та інших з позиції самоцінності, а не з позиції неповноцінності, тобто чим більш

актуалізованою є жінка, тим більш актуалізованим та не маніпулятивним є стиль її ставлення до дитини.

Правильно організований режим догляду за дитиною жодним чином не може обмежувати спілкування з людьми та інші можливості для самореалізації жінки. Багато жінок успішно поєднують отримання додаткової освіти та домашні обов'язки, усіляко розвиваються, вчать планувати час та фінанси, разом з дитиною вивчають мови, реалізують творчі потенціал, що навіть із хобі може перерости в бізнес.

Попри численні сентенції прихильників ідей фемінізму щодо рівності чоловіків та жінок, неможливо не визнати, що біологічне материнство залишається прерогативою жінок. При цьому, досить важливою залишається думка, що жінка, яка є матір'ю, мусить мати такий рівень особистісного розвитку, який дозволить їй успішно виховувати емоційно благополучну та психічно здорову дитину. Для емоційного благополуччя дитини наявність у матері високого рівня самореалізації є напрочуд важливим. Відтак, можна стверджувати, що хорошою матір'ю вдасться бути тільки щасливій, самореалізованій жінці.

Взаємозв'язок самоактуалізації жінки із її психологічним благополуччям

Оскільки ми детально розглянули аспекти сутності поняття самоактуалізації, охарактеризували професійну та сімейну її сфери, а також гендерні фактори, варто перейти до аналізу взаємозв'язку самоактуалізації жінки із її психологічним благополуччям.

В сучасній психології відсутнє загальноприйняте наукове визначення категорії «психологічне благополуччя особистості». Часто це поняття стосується цілого ряду близьких за значенням термінів. Поняття «психологічне благополуччя» у науковій літературі часто використовується як заміник терміну «щастя» [7]. В контексті вивчення

феномену «щастя» у психологічній науці також застосовуються поняття «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «внутрішня картина здоров'я», «психологічне суб'єктивне благополуччя», «позитивне психічне здоров'я», «зрілість особистості», «позитивний стиль життя», «якість життя», «психологічне здоров'я», «процвітання». Термін «психологічне благополуччя» входить у визначення поняття «Здоров'я», згідно даних ВООЗ: «Здоров'я - це не тільки відсутність будь-яких захворювань та дефектів, але й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Психічне здоров'я - це «стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих явищ і який забезпечує адекватну умовам оточуючого середовища та дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [58]. Отже, психічне здоров'я слід розуміти як відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві. Психологічне ж здоров'я більше пов'язується із присутністю визначених характеристик, що дозволяють адаптуватись до суспільства, впоратись із навантаженнями та стресами, виконувати свої життєві задачі. Таким чином, воно включає в себе крім душевного, також і особистісне благополуччя.

Термін «психологічне благополуччя» в науковий обіг увів Н.Бредберн, який встановив, що воно визначається балансом між позитивними та негативними афектами повсякденного життя, що накопичуються та в сумі представляють афективно забарвлене відчуття задоволеності чи незадоволеності життям [56]. Загалом психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступені спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування [60].

На думку Р.Раяна, підходи до розуміння психологічного благополуччя зводяться до двох основних: евдемоністичного (пов'язаного зі змістовою наповненістю життя та процесом його проживання) та

гедоністичного (відображає переважання позитивного емоційного забарвлення, відсутність негативного та загальне задоволення життям) [7].

Представники евдемоністичного підходу до розуміння психологічного благополуччя вважають, що особистісне зростання, високі моральні якості, цілі та потреби є найважливішими складовими частинами благополуччя. До таких представників належить американська дослідниця К. Ріфф, яка запропонувала конструкт психологічного благополуччя та створила відповідну шкалу для оцінювання такого благополуччя. До структури цієї шкали увійшли такі показники самоприйняття (усвідомлення та прийняття своєї особистості, позитивна оцінка себе та свого життя в цілому); особистісне зростання (прагнення розвиватись, навчатись новому, набувати нових навиків, розвивати свої здібності); автономія (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у власних проявах та в поведінці, здатність до саморегуляції); компетентність в управлінні середовищем (здатність добиватись бажаного, вміння долати труднощі на шляху до реалізації своїх цілей); позитивні та близькі стосунки із іншими; наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності своїх прагнень та задач). Структуру психологічного благополуччя дослідниця встановила так: само прийняття, позитивні стосунки із іншими людьми, автономія, контроль над оточенням, цілеспрямованість життя, особистісне зростання.

Свої дослідження К. Ріфф підсумовує визначенням психологічного благополуччя як багатофакторного феномену, який відображає оцінку особистістю свого функціонування з точки зору розкриття внутрішнього потенціалу [73, с.719].

Представники гедоністичного підходу Е. Дінер та Н.Бредберн вивчають благополуччя у розрізі понять задоволеність-незадоволеність. Д.Канеман т Д.Уотсон, які також розділяли бачення гедоністичного підходу розуміння психологічного благополуччя, виділили два його

аспекти: емоційне благополуччя (емоційне забарвлення кожного дня) та оцінка свого життя (те, що люди думають про власне життя та як ставляться до нього). Представниця цього ж підходу І. Бонівелл розробила таку формулу суб'єктивного благополуччя: задоволеність життям + афект. Так, задоволеність життям відображає оцінку людиною свого життя, у якому немає розриву між існуючим станом та тим, що здається йому ситуацією ідеальною, або такою, якої він заслуговує [7].

Проаналізовані на початку цього розділу аспекти самоактуалізації жінки - наявність сім'ї, роль у ній, реалізація в професійній сфері - є безпосередніми факторами впливу на її психологічне благополуччя. Процес самоактуалізації є складним багатофакторним процесом, який пов'язується із різноманітними сферами життя жінок, при цьому роль цих сфер в процесі самоактуалізації реалізується не через їх «наявність» - «відсутність», а через емоційно позитивне або негативне ставлення до цих сфер.

Рівні та діапазони самоактуалізації свідчать про те, що чим у більшому діапазоні відбувається самоактуалізація (тобто чим більше число життєвих сфер сприймається жінками емоційно позитивно), тим більш високого рівня самоактуалізації вони досягають.

Дослідники встановили, що роль сфери професійної діяльності в процесі самоактуалізації жінок, які мають вищу освіту, є рівноцінною до ролі інших сфер. У випадку відсутності вищої освіти, можна говорити про зменшення ролі сфери професійної діяльності в процесі самоактуалізації жінок. Проте встановлено, що жінки, які працюють, потрапляють в ситуацію подвійного навантаження і на роботі і вдома.

Рівень самоактуалізації пов'язаний із уявленням жінок про свою соціальну репутацію, фоном настрою та зумовлений здатністю диференціювати, усвідомлювати свої емоції та дотримуватись їх в своїй поведінці та діяльності. Вираженість психологічного захисту за типом

реактивності (надмірний захист від власних емоційних прагнень за допомогою моральних норм) є перешкодою на шляху до успішної самоактуалізації.

Одночасне позитивне сприйняття двох або більше життєвих сфер, яке можна розуміти як “широкий емоційно позитивний” діапазон, призводить до більшого росту самоактуалізації, ніж позитивне сприйняття тільки однієї сфери (“вузький емоційно негативний” діапазон). Це можна розцінювати як незалежний вплив на самоактуалізацію кожної сфери, що свідчить про те, що сучасна жінка досягає найвищого рівня самоактуалізації, якщо вона зможе реалізувати себе в різних соціальних сферах: як професіонал, дружина та мати.

У «вузьких позитивних» діапазонах самоактуалізація можлива завдяки взаємозамінності сфер реалізації. Якщо жінка не зайнята у сфері професійної діяльності, зростання самоактуалізації може досягатись за рахунок інших сфер - подружніх відносин або відносин із дітьми.

Рівень самоактуалізації пов’язується з уявленням жінки про свою соціальну репутацію, фоном настрою та властивістю «домінантність – підпорядкованість». Чим нижчим є рівень самоактуалізації, тим частіше жінки мають низьку самооцінку (негативне уявлення про свою соціальну репутацію), знижений фон настрою та виражені послух, поступливість, залежність, нездатність відстояти свої інтереси у відносинах з іншими людьми.

Рівень самоактуалізації жінки пов’язаний зі структурою її психологічних механізмів, в першу чергу, із запереченням та реактивним утворенням. Чим нижчим є рівень самоактуалізації, тим більш розвинуте реактивне утворення та менш виражене заперечення. Це демонструє, що надмірна моральна нормативність, прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, стурбованість пристойностями, бажання бути прикладом для оточуючих і, в той же час, чутливість до їх

думки, обмежує самовираження особистості та перешкоджає зростанню самоактуалізації. В той же час оптимізм, дружелюбність, безпосередність, художні здібності та багата фантазія, стійкість до критики, жага визнання навпаки сприяють самоактуалізації.

У жінок із високим рівнем психологічного благополуччя, його структура має ієрархію, яка вибудовується у відповідності до вкладів компонентів психологічного благополуччя, а також характеризується наявністю значущих зв'язків між окремими компонентами. У жінок із низьким рівнем психологічного благополуччя структура психологічного благополуччя не володіє ієрархічною побудовою, хоча й трапляються зв'язки між окремими компонентами такого благополуччя.

Низький та високий рівень психологічного благополуччя жінок мають якісні розбіжності за структурою та характером зв'язків між особливостями психологічного благополуччя та ставлення до сім'ї та роботи а також до таких об'єктів як діти, чоловік та особливостями уявлень про них. Розбіжності в структурі психологічного благополуччя високо та низько психологічно благополучних жінок є більше виражені ніж розбіжності в особливостях його структури, зумовлені віком.

Разом з тим, що науковцями встановлено, що найбільш високого рівня самоактуалізації жінка досягає, якщо реалізує себе одночасно в декількох сферах життя, варто зазначити, що при гармонійному розвитку подій, жодна зі сфер не є пріоритетною, а всі з них за значущістю є приблизно однаковими між собою.

Це цілком відповідає твердженням А.Маслоу про боротьбу за «звільнення жінок». Згідно тверджень науковця, люди значним чином схильні до дихотомічного мислення (яке в процесі самоактуалізації долається завдяки закону комплементарності), а також для них незвичним є ієрархічне та інтегративне мислення. У ієрархії потреб А. Маслоу професійна діяльність, а отже й соціальне покликання, стоять вище ніж

прив'язаність, причетність, любов близького оточення (сімейне щастя). Таким чином, науковець демонструє, що професійна діяльність надає жінкам можливість самоактуалізації шляхом виходу на більш високий рівень соціального визнання суспільства, ніж визнання тільки близького кола людей. Це пов'язується із ростом самоусвідомлення жінки, розкриття її потенційних можливостей, діапазон яких може бути більш широкого масштабу, ніж можливості домогосподарки.

Висока самоактуалізація прямо пов'язується із позитивним уявленням жінок про свою соціальну репутацію, позитивним фоном настрою та зворотно пов'язана із властивістю «підпорядкованість» (яка включає «послух», «поступливість», «терпіння»). «Підпорядкованість – домінантність» - це той фактор, який зумовлюється дією статевого диморфізму. На поведінковому рівні це проявляється в чоловічій та жіночій сексуальних ролях. На соціальному рівні - в тому, що у чоловіків потреба в самостверженні, як і мотив досягати успіху, є вищими ніж у жінок. Отже, якщо жінка надто слухняна, поступлива, залежна, то вона буде підкорятись іншим людям, не завжди буде реалізовувати себе як свідомо та самостійна особистість.

Жінка, яка самоактуалізована особистісно та професійно, має сформовану гендерну ідентичність, приймає себе цілком і в усі моменти життя, відчуватиме натхнення та отримуватиме задоволення від життя, а отже й матиме гармонійне психологічне благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК ПЕРЕДУМОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

Характеристика вибірки, обґрунтування методик та організація дослідження

Емпірична частина даного дослідження присвячена вивченню особливостей самоактуалізації жінки як передумови її психологічного благополуччя, шляхом психодіагностичного тестування для перевірки особливостей самоактуалізації молодих жінок та жінок зрілого віку, із використанням комплексу методик.

Вибірку дослідження становили педагогічні працівники, а саме асистентки вчителів Інклюзивно-ресурсного центру Верховинської селищної ради. Кількість опитаних – 30 осіб, стать – жіноча, вік – від 22 до 67 років. Сімейний стан – заміжні – 17 осіб (57%); незаміжні – 6 (20%); розлучені – (17); вдови – 2 (7%).

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження, зокрема, для виявлення особливостей самоактуалізації жінки як передумови її психологічного благополуччя, нами було використано наступні методики:

- методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду;
- методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф;
- методика «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини.

Доцільно здійснити загальну характеристику та опис кожної із вказаних методик

Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Баду

Дана методика була створена у 1988 році, в межах розширення досліджень в галузі психології стресу та його впливу на здоров'я індивіда. Вивчаючи вплив хронічних захворювань на емоційний стан особистості,

автори методики зіткнулись із необхідністю розробки невеликого скринінгового інструменту, який би відображав оцінку індивідом власного емоційного стану. Розроблена в результаті шкала, вимірює емоційний компонент суб'єктивного благополуччя в діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до пригніченості, роздратованості та відчуття самотності.

За методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» Г. Перуе-Баду, оцінці підлягають такі показники (шкали), зміст яких пов'язується із емоційним станом, соціальним становищем та деякими фізичними симптомами, та розподіляється на шість кластерів: напруженість та чутливість; ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику; зміни настрою; значущість соціального оточення; самооцінка здоров'я; ступінь вдоволеності повсякденною діяльністю. Диференціація пунктів за цими шести кластерами дозволяє провести не тільки кількісний, але й якісний аналіз відповідей респондентів.

Опитувальник вимагає мінімальної кількості часу для проведення та обробки та може застосовуватись у різноманітних ситуаціях, як з практичною, та і з дослідницькою метою.

Перевагами даної методики є її лаконічність, скринінговий характер інформації, що дозволяє обрати напрями подальшого дослідження особистості піддослідного.

Сфера застосування шкали суб'єктивного благополуччя широка, адже ця методика може застосовуватись як для контролю загального стану клієнта в ході його лікування, виявлення проблемних питань під час психологічного консультування, оцінки емоційного благополуччя при відборі та підборі кадрів та в інших ситуаціях, де потрібно оцінити особливості психоемоційної сфери особистості.

Шкала складається із 17 пунктів, зміст яких пов'язується з емоційним станом, соціальним становищем та деякими фізичними

симптомами. За кожну відповідь респондента ключ до тесту присвоює відповідні бали, згідно таблиці ключа до тесту (Додаток 2).

У відповідності до змісту, пункти поділяються на шість кластерів:

1. Напруженість та чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значущість соціального оточення (3, 6, 8)
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь вдоволення повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Основою для інтерпретації результатів тесту є середній бал за тестом, який переводиться в стандартну оцінку за шкалою стенів (Додаток 3).

Оцінки, які відхиляються в бік суб'єктивного благополуччя (низькі оцінки) свідчать про помірний емоційний комфорт піддослідного: він не переживає серйозних емоційних проблем, достатньо впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує своєю поведінкою.

Дуже низькі оцінки (1-3 стени) свідчать про повне емоційне благополуччя піддослідного та заперечення ним серйозних психологічних проблем.

Така людина має позитивну самооцінку, не схильна жалітись на різні хвороби, оптимістична, комунікабельна, впевнена у власних здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

Середні оцінки (4-7 стенів) свідчать про низьку вираженість якості. Люди з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, проте про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Оцінки, які відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стенів), характерні для людей, схильних до депресії та тривоги, песимістичних, замкнених, залежних, схильних погано переносити стресові ситуації.

Досить високі оцінки (8-10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива також наявність комплексу неповноцінності, вони не задоволені собою та своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих та надії на майбутнє, мають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних та уявних неприємностей.

Технологія проведення дослідження

Дослідження проводилось при колективному анкетуванні. Респондентам пропонувалось вказати на бланку, якою мірою вони погоджуються чи не погоджуються з наведеними висловлюваннями. Бланк опитувальника наведено в Додатку 1.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф

Методика призначена для діагностики актуального психологічного благополуччя людини на даному життєвому етапі. Психологічне благополуччя тісно пов'язується із усвідомленням життя, ціннісно-змістовою сферою та мотивацією.

За методикою «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф, розроблено інструментарій для проведення дослідження, який включає такі складові психологічного благополуччя: «позитивні відносини з іншими»; «автономія»; «управління оточенням»; «особистісне зростання»; «мета в житті»; «самоприйняття».

Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, що набрав найменше балів, має обмежене коло близьких стосунків з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту та турбуватись про

інших; в міжособистісних стосунках, як правило, він ізольований та фрустрований, не бажає йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, що набрав найвищий бал, має задовільні, близькі стосунки з оточуючими; турбується про благополуччя інших; здатен співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія». Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протидіяти спробам суспільства змусити його діяти та думати певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистісних критеріїв.

Респондент із найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам оточення змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням». Високий бал – респондент володіє владою та компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані йому можливості, здатен вловлювати або створювати умови та обставини, сприятливі для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка має складнощі в організації повсякденного життя, відчуває себе нездатною змінити або покращити обставини, що складаються, безвідповідально ставиться до наданих можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент з найбільшим балом володіє почуттям безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» та само реалізованим, відкритий до нового досвіду, відчуває реалізацію

власного потенціалу, спостерігає покращення в собі та своїх діях з плином часу; змінюється у відповідності до власних пізнань та досягнень.

Респондент з найменшим балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття покращення або самореалізації, відчуває нудьгу та не має інтересу до життя, відчуває нездатність налагоджувати нові стосунки або змінювати свою поведінку.

Шкала «Ціль в житті». Респондент з високим балом за даною шкалою має в житті ціль та відчуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами його цілі в житті; має наміри та цілі на все життя.

Респондент з низьким балом – позбавлений сенсу життя; має мало цілей та намірів; у нього відсутнє відчуття спрямованості, не знаходить цілі в своєму минулому житті; не бачить перспектив та не має переконань, які визначають сенс його життя.

Шкала «Самоприйняття». Найвищий бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та сприймає свої різні сторони, включно із хорошими та поганими якостями, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває неспокій з приводу деяких особистісних якостей, бажає бути не тим, ким є насправді.

Додаткові шкали:

1. Баланс афекту. Високі бали свідчать про негативну самооцінку респондента, невдоволеність обставинами власного життя, відчуття власної нікчемності та безсилля. Недостатня здатність підтримувати позитивні стосунки із оточуючими, невіра у власні сили, недооцінка власних здібностей долати життєві перепони, засвоювати нові вміння та навички.

Низькі та нормальні бали свідчать про переважання позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма перевагами та недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатності набувати та підтримувати контакти з оточуючими. Упевненість у собі та у власних силах, висока думка про свої можливості, відчуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальне вдоволення своїм життям.

2. Усвідомленість життя.

Низькі показники визначають нестачу або повну відсутність усвідомленості життя. Минуле та теперішнє сприймаються як беззмістовні. Почуття нудьги та беззмістовності існування є переважаючими. Відсутність помітних життєвих перспектив, які б мали достатню привабливість для піддослідного.

Високі та нормативні показники пов'язані з наявністю життєвих цілей та наявністю сенсу життя. Теперішнє та минуле сприймаються як осмислені. Наявні переконання, що надають життю сенс. Особистість оцінює себе як цілеспрямовану людину.

3. Людина як відкрита система.

Низькі бали означають нездатність достатньо інтегрувати окремі аспекти свого життєвого досвіду. Формується фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя.

Високі та нормативні бали відображають високу здатність засвоювати нову інформацію. Формується цілісний, реалістичний погляд на життя, відкритість до нового досвіду, безпосередність та природність переживань.

Технологія проведення дослідження

Опитувальник складається із 84 стверджень; бланк наведено у додатку 4. Приблизний час тестування становить 15-20 хвилин. Респондентам пропонувалось вказати, якою мірою згідні чи не згідні з наведеними висловлюваннями, використовуючи для цього відповідну шкалу.

Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» за Шостромом в адаптації А. Лазукіна та Н. Калини

Опитувальник методики «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.Лазукіна та Н. Калини містить такі шкали для оцінки результатів: орієнтація у часі; цінності; погляд на природу людини; потреба у пізнанні; креативність; автономність; спонтанність; саморозуміння; аутосимпатія; контактність; гнучкість у спілкуванні.

1. Шкала орієнтації у часі. Даний показник відображає рівень усвідомлення людиною життя «в моменті», а також наскільки адекватно вона оцінює вагу минулого та вплив майбутнього. Так, високі показники за даною шкалою притаманні індивіду, який усвідомлює екзистенціальну цінність свого життя в актуальному моменті, може отримувати насолоду від такого життя, без порівняння із минулими радощами та безперестанного знецінювання за рахунок очікування майбутніх подій. В той же час, низькі показники демонструють люди, що всіма своїми думками перебувають у минулому, а також страждають на нереалістичні очікування щодо майбутнього; часто це супроводжується гострою невпевненістю у собі.

2. Шкала цінностей. Високі показники за цією шкалою демонструють наявність у індивіда пріоритету цінностей, які притаманні актуалізованій особистості: істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Примат цих цінностей вказує на те, що особистість старається існувати у гармонії із соціумом, не прагне маніпулювати у стосунках з оточуючими

3. Шкала погляду на природу людини. Градація здійснюється від позитивного погляду до негативного та характеризує загалом віру в людей, віру в могутність людських ресурсів та здібностей. Високі

показники за цією шкалою свідчать про наявність твердого підґрунтя для щирих та гармонійних міжособистісних стосунків, щирої симпатії до людей, доброзичливості.

4. Шкала потреби у пізнанні описує здібності людини до екзистенційного пізнання, яка по суті є некорисливим прагненням до пізнання нового; інтересом до пізнання об'єктів, що не пов'язується із безпосереднім задоволенням нагальних потреб. Високі показники потреб у пізнанні притаманні само актуалізованій особистості, яка відкрита до нових вражень. Низькі – свідчать про низьку самоактуалізацію.

5. Прагнення до творчості (креативність) – творче ставлення до діяльності та життя в цілому, який прямо впливає на рівень самоактуалізації

6. Шкала автономності демонструє рівень зокрема й психологічного здоров'я особистості, ступінь її цілісності та самодостатності. Дотичними поняттями є життєвість (aliveness) та самопідтримка (self-support) за Ф.Перлзом, внутрішня спрямованість (inner-directed) за Д. Рисменом, зрілість (ripeness) за К.Роджерс. Згідно цієї шкали, високий рівень демонструє автономність, незалежність та вільність індивіда. Низький рівень демонструє залежність особистості від впливу оточення, нездатність самостійно приймати рішення, без впливу зовні.

7. Шкала спонтанності характеризує якість, яка пов'язується із впевненістю людини у собі та із довірою її до зовнішнього світу. Високі показники за цією шкалою демонструють те, що самоактуалізація є гармонійно поєднана із стилем життя.

8. Шкала саморозуміння. Високі показники за даною шкалою демонструють, що людина є чутливою до своїх потреб та прагнень, не підмінює свої вподобання щоб відповідати зовнішнім стандартам. Низькі показники свідчать про невпеність людини, про те, що вона схильна приймати рішення щодо своїх інтересів виключно із орієнтації на думку

інших осіб. Показники за цією шкалою тісно пов'язуються також із шкалами спонтанності та ауто симпатії.

9. Шкала аутосимпатії. Аутосимпатія є такою властивістю особистості, яка характеризує її цілісність та є підвалиною психічного здоров'я. Відтак, високі показники ауто симпатії притаманні людині, яка цінує себе, розуміє свої сильні сторони, здатна до самопрощення та яка сприймає себе в цілому. Аутосимпатія у такої особистості є джерелом стабільної та адекватної самооцінки. Низькі показники у людини свідчать про невротичність, тривожність та невпевненість у собі.

10. Шкала контактності демонструє здатність людини до встановлення стабільних та щирих стосунків із іншими людьми, а не тільки про рівень комунікабельності. Контактність загалом означає наявність у людини навичок ефективного спілкування, а схильність до приємних та взаємокорисних контактів із людьми.

11. Шкала гнучкості у спілкуванні позначає здатність людини адекватно самовиражатись у процесі спілкування, не використовуючи при цьому соціальні стереотипи. Високий рівень за цією шкалою демонструє, що людина адекватно та автентично взаємодіє із іншими, здатна саморозкриватись, орієнтується на особистісне спілкування, не вдається до маніпуляцій. Низький рівень демонструє ригідність особистості, невпевненість у своїй привабливості та цікавості співрозмовнику.

Технологія проведення дослідження

Дослідження проводилось при колективному анкетуванні. У опитувальнику респондентам пропонувалось із двох варіантів тверджень обрати той, який більше подобається або краще узгоджується з їхніми уявленнями, точніше відображає їхні думки. Текст опитувальника наведено у додатку 5. Обробка результатів та інтерпретація здійснюється за відповідною таблицею, наведеною у додатку 6.

Результати емпіричного дослідження

Як стає ясно із попереднього підрозділу, емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення у респондентів рівня їхнього суб'єктивного та психологічного благополуччя а також на встановлення рівня напрямів їхньої самоактуалізації.

Основними критеріями, за якими здійснювалась диференціація результатів дослідження стали вік та сімейний стан респондентів. Професійна зайнятість для всіх респондентів є спільною – педагогічна діяльність у якості асистентів вчителів на базі Інклюзивно-ресурсного центру Верховинської селищної ради.

Першою методикою, результати якої слід проаналізувати, є *Методика «Шкала суб'єктивного благополуччя»* за Г. Перуе-Бадю. Як охарактеризовано у попередньому підрозділі, учасниці анкетування відповіли на 17 запитань, оцінивши відповідь за відповідною шкалою від 1 до 5. Результати відповідей було додано та отримано оцінку рівня суб'єктивного благополуччя. Переважна більшість учасниць, а саме 74 % продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя, що за критеріями методики потрапляє до діапазону від 45 до 72 балів. Лише 26% респондентів продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя за даною методикою.

Отриманий результат засвідчує, що для більшості респонденток суб'єктивне благополуччя визначається помірним емоційним комфортом: вони не зазнають серйозних емоційних проблем, є достатньо впевненими у собі, активні, успішно взаємодіють із оточуючими, адекватно керують своєю поведінкою.

Візуальна репрезентація отриманих результатів загальної групи респондентів за даною методикою виявлення рівня суб'єктивного благополуччя представлена на рисунку 2.2.1:

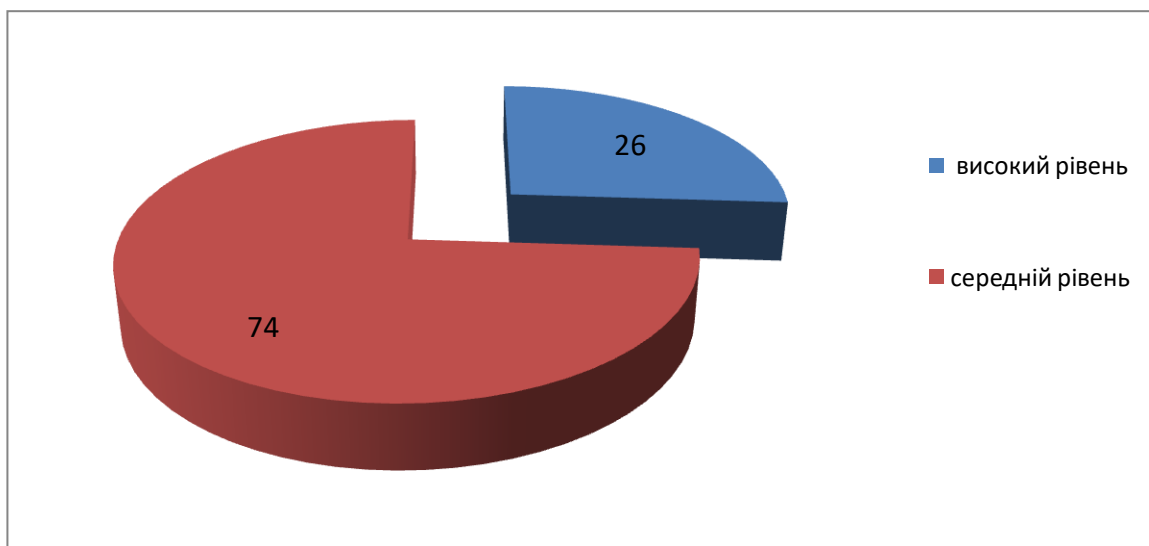


Рис.2.2.1. Співвідношення кількості респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя (за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г.Перуе-Баду)

Аналізуючи результати досліджуваних по загальній групі відповідно до сімейного стану, виявили наступний розподіл:

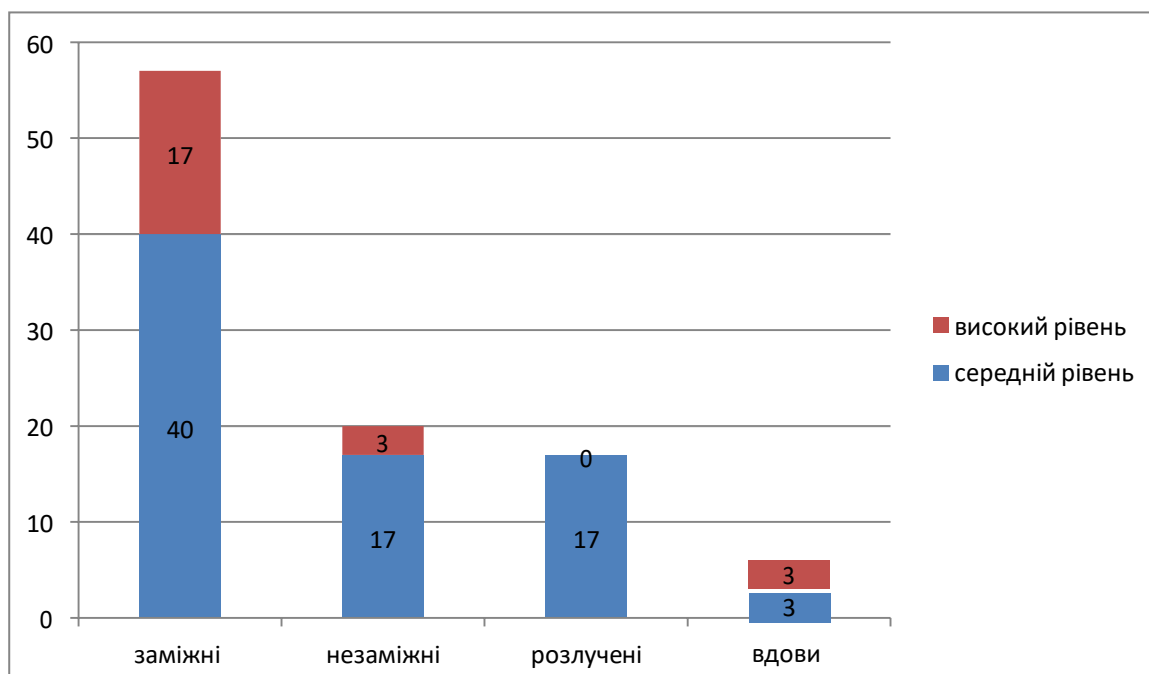


Рис.2.2.2. Співвідношення респондентів по загальній групі за рівнем суб'єктивного благополуччя (за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г.Перуе-Баду)

За сімейним станом, 17% респондентів із високим рівнем суб'єктивного благополуччя є заміжніми, подібний рівень також спостерігаємо серед 5% опитаних які наразі незаміжні та серед 5% жінок-вдів.

Можна прослідкувати закономірність, що найбільша кількість жінок, які мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, саме серед заміжніх жінок. Це наводить на думку, що жінки, які перебувають у шлюбі, враховують цей фактор як важливу частину свого благополуччя в цілому, яка впливає на загальну картину їхнього гармонійного буття.

Можна помітити закономірність, що серед розлучених жінок, кількість яких становить 17% від загальної кількості респондентів, немає жодної із високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Вік цих жінок від 28 до 42 років. Факт розлучення може і не справляти безпосередній вплив на рівень суб'єктивного благополуччя жінки, проте також може свідчити і про наявність можливих психологічних травм, які були отримані в процесі з'ясування стосунків та процесу розлучення, і які вплинули на такі показники шкали Перуе-Бадю як значущість соціального оточення та задоволеність повсякденною діяльністю

Здійснюючи аналіз рівня суб'єктивного благополуччя у кожній групі жінок, з'ясували що серед заміжніх 29% опитаним притаманний високий рівень, тоді як 71 % схильні переживати середній рівень благополуччя. У групі незаміжніх 83 % опитаних, що свідчить про відсутність у них серйозних психологічних труднощів, проте періодами можуть відчувати емоційний дискомфорт. Водночас 17% демонструють високе суб'єктивне благополуччя, що свідчить про позитивну самооцінку, оптимістичність, комунікабельність, впевненість таких жінок. У стресовій ситуації вони можуть демонструвати гнучкість та творче підходити до вирішення труднощів, тим самим знижуючи рівень ситуативної тривоги.

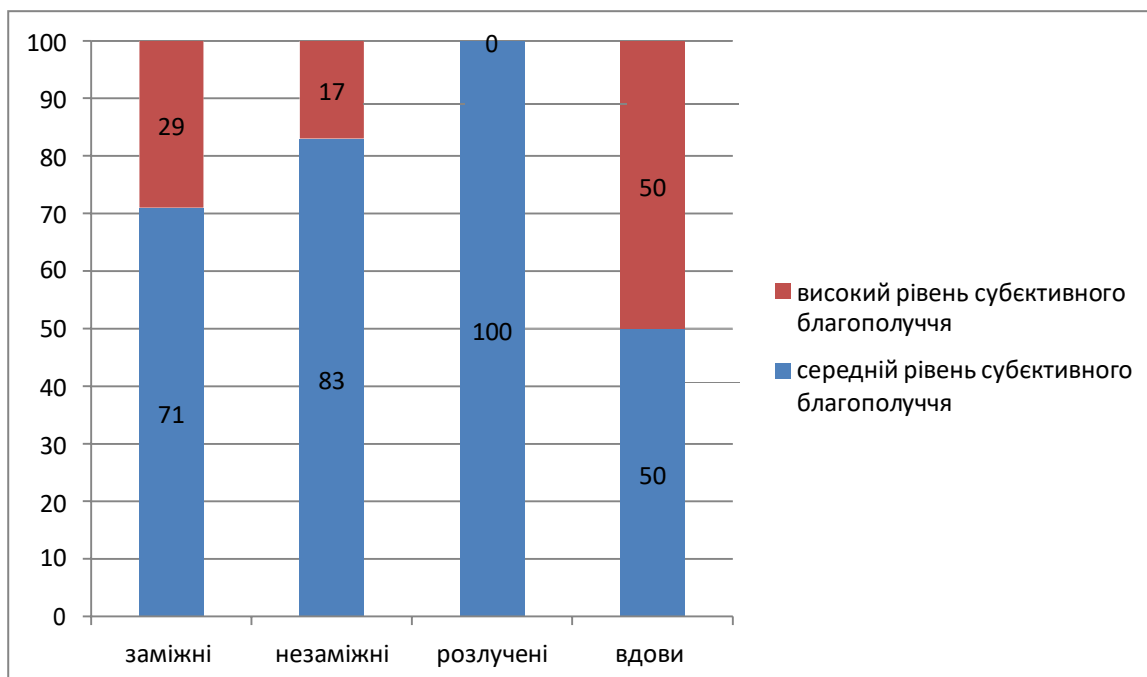


Рис.2.2.3 Співвідношення респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя всередині кожної групи (за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г.Перуе-Баду)

Жінкам, які розлучені характерний середній рівень суб'єктивного благополуччя, у групі жінок-вдів можемо спостерігати обидва рівня.

Наступною методикою, за якою здійснювалось емпіричне дослідження є методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф. Варто зазначити, що автор під психологічним благополуччям мала на увазі не власне психічне здоров'я, а саме суб'єктивне самовідчуття цілісності та осмисленості індивідом свого буття. Отже, це поняття є категорією, яка стосується екзистенційно-гуманістичної психології. Дана методика передбачає інтерпретацію за відповідними шкалами. Результати анкетування за цією методикою представлені на рисунку 2.2. 4.

Так, за шкалою «позитивне ставлення до інших людей» у всіх респондентів (100%) були показники середнього рівня – від 53 до 74 балів. Це свідчить про те, що дані педагогічні працівники мають переважно

задовільні та довірительні стосунки з оточуючими; можуть проявляти відкритість у спілкуванні, турботу про оточуючих та здатні до емпатії.

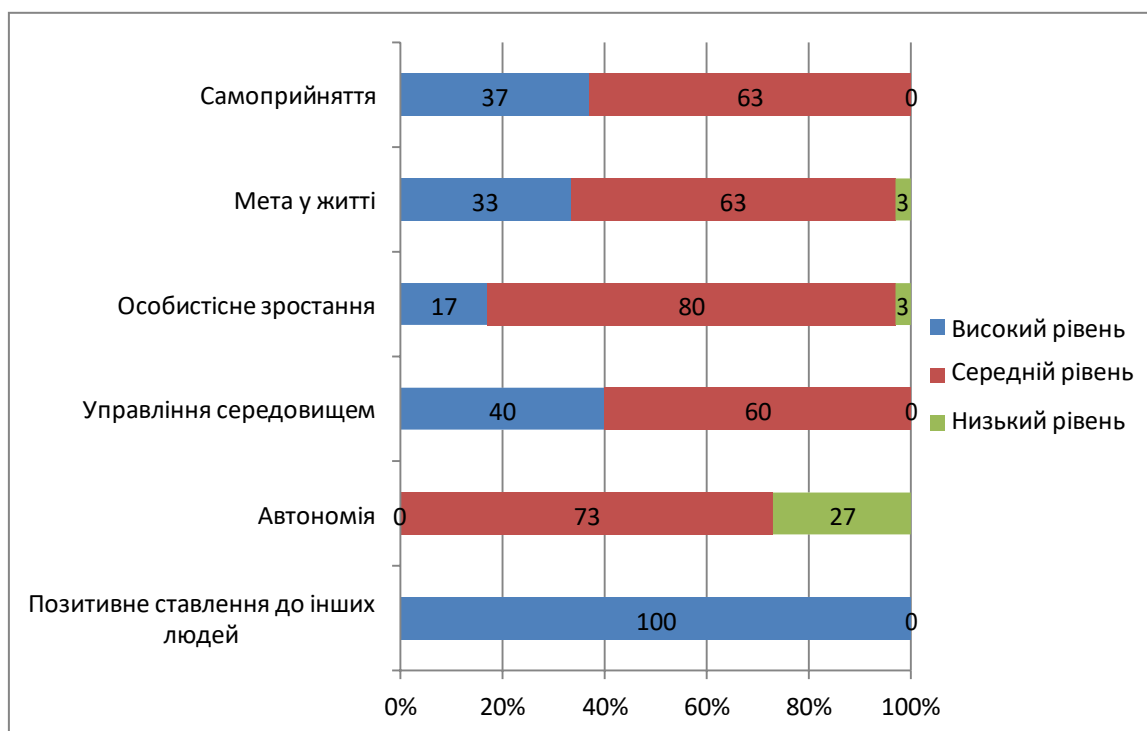


Рис. 2.2.4. Співвідношення респондентів за рівнями психологічного благополуччя (загальна група) (за методикою К.Ріфф)

За шкалою «автономія» у переважній більшості респондентів – 22 осіб (73%) продемонстровані середні показники, що демонструє їхню середнього рівня незалежність та самостійність у стосунках із суспільством та у сфері регуляції та оцінки власної поведінки; у решти восьми осіб (27%) – низький рівень показників, що свідчить про можливу залежність цих жінок від думки суспільства у процесі прийняття рішень та навіть побудови власного світобачення.

За шкалою «управління середовищем» у 12 респондентів (40%) високий рівень показників, який демонструє, що дані жінки контролюють зовнішню діяльність та оточення, використовують всі можливості та умови для задоволення особистісних потреб та досягнення мети. У решти 18 респондентів (60%) показники на середньому рівні.

За шкалою «особистісне зростання» 5 респондентів (17%) демонструють високий рівень, 24 респонденти (80%) середній, і 1 респондент (3%) – низький рівень. Високий рівень за цією шкалою притаманний особам, які постійно знаходяться у розвитку, відкриті до нових знань та можливостей, які вірять у свій потенціал та успішну його реалізацію. Низький же рівень свідчить про те, що респондент свідомо оцінює свій розвиток як нульовий, відчуває безсилля щодо зміни свого оточення та обставин, не має цікавості до життя, відчуває нудьгу. Причинами такого низького показника у даної респондентки можуть, серед інших, бути її сімейний стан (розлучена, 32 роки) або невдоволеність у професійній сфері.

За шкалою «мета у житті» 10 респондентів (33%) демонструють високий рівень, 19 респондентів (63%) середній, і 1 респондент (3%) – низький рівень. Респонденти, які мають високий рівень за цим показником, мають чітку мету в житті, та окреслили для себе вектор та кроки до її реалізації; своє минуле, теперішнє та майбутнє вони вважають цінним та важливим. Відповідно, низький рівень за цим показником свідчить про відсутність конкретної мети в житті, а отже й відчуття спрямованості; відсутність переконань та перспектив.

За шкалою «самоприйняття» 11 респондентів (37%) мають високий рівень, і 19 осіб (63%) мають середній рівень, що свідчить про те, що переважно всі з них ставляться до себе позитивно, тверезо оцінюють свої добрі та погані сторони, та приймають своє минуле із терпимістю до себе.

Порівняльний аналіз отриманих середніх значень, після проведення анкетування за методикою К.Ріфф, дозволяє помітити, що абсолютно за всіма шкалами респонденти продемонстрували показники середнього значення, крім однієї – «позитивне ставлення до інших людей» - за цією шкалою всі респонденти показали найвищий рівень. Проаналізувавши дані, можна стверджувати, що для жінок із найвищими числовими

показниками рівня психологічного благополуччя характерним є всесторонній розвиток творчого та духовного потенціалу, максимальна реалізація всіх можливостей та адекватне сприйняття оточуючих.

Диференціація отриманих результатів рівня психологічного благополуччя за окремими шкалами та за сімейним станом дозволяє поглянути на таку картину:

За шкалою «Позитивне ставлення до інших» у 100% респонденток з усіх груп за сімейним станом, показники середнього рівня (Рис.2.2.5.).

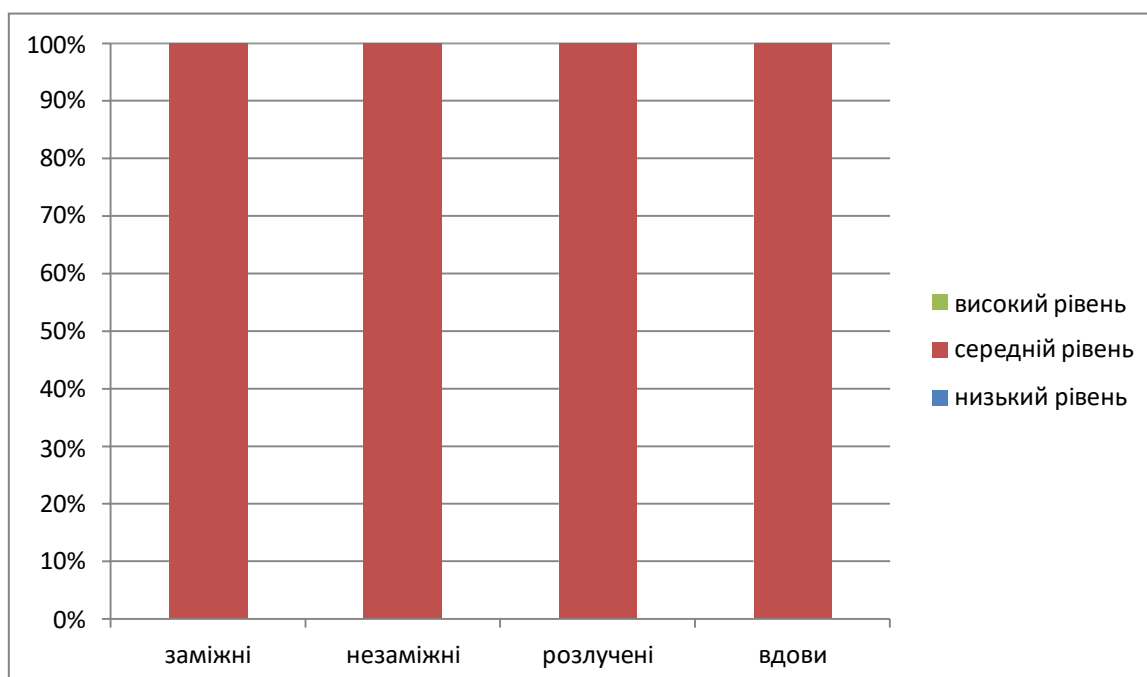


Рис. 2.2.5. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Позитивне ставлення до інших людей» (за методикою К.Ріфф)

За шкалою «Автономія», 100% респондентом із категорій «розлучені» та «вдови» мають середній рівень; з незаміжніх 67 % мають середній рівень та 33% - високий; заміжні – 65% мають середній рівень та 35% - високий. З даної аналітики можна зробити висновок, що переважна кількість респонденток має середній рівень автономії, а високий рівень має тільки незначна кількість з числа заміжніх і незаміжніх. Це може

свідчити про незначний вплив шлюбних відносин (діючих або завершених в результаті розлучення) на формування високого рівня автономії.

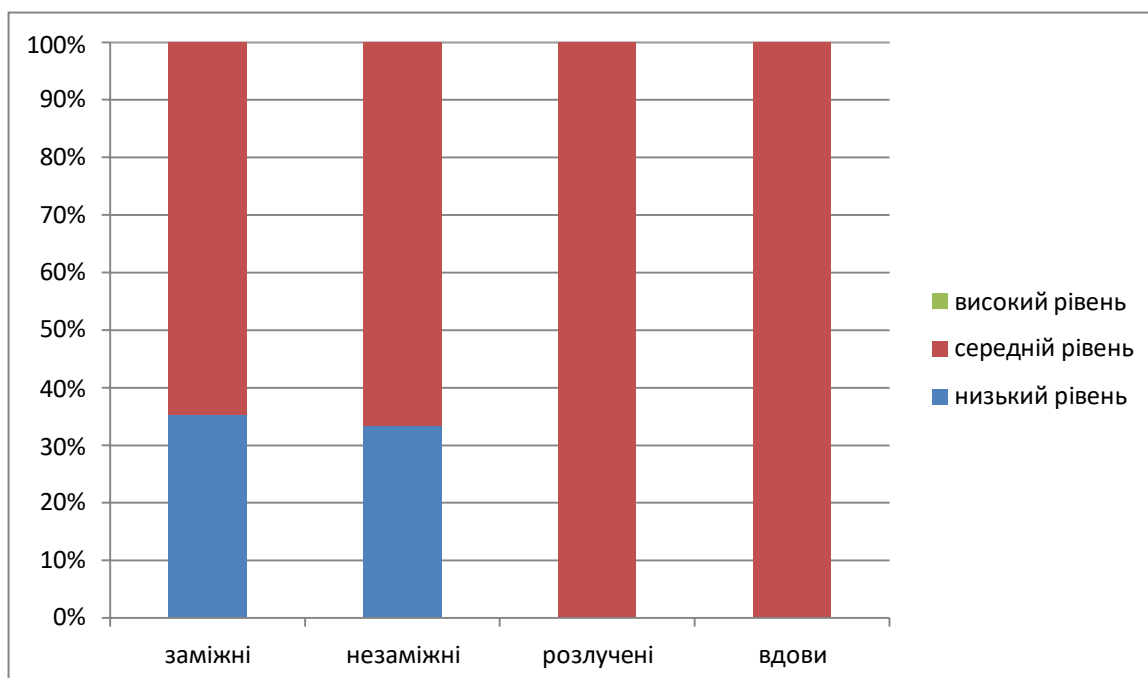


Рис. 2.2.6. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Автономія» (за методикою К.Ріфф)

За шкалою «Управління середовищем» найбільша кількість респондентом демонструє середній рівень: 100% незаміжніх, 80% розлучених, 50% вдов (1 особа); більшість заміжніх жінок (58%) мають високий рівень управління середовищем. Робимо висновок, що на рівень управління середовищем шлюб впливає значним чином, адже у групах, які пов'язані зі шлюбними відносинами (заміжні та розлучені) є відхилення від середнього показника – більшість респондентів із високим рівнем у групі «заміжні» та деяка кількість з низьким рівнем в єдиній групі – «розлучені». Можна припустити, що здатність до управління середовищем зростає у жінки, яка виходить заміж, адже у зв'язку із патріархальними установками, які побутують у нашому суспільстві, у деякої кількості жінок

зростає впевненість у собі, у партнері як особі, яка надає підтримку. У деяких жінок, які розлучаються, може виникнути падіння рівня управління середовищем, з огляду на зміну стилю життя, втрату деяких соціальних зв'язків внаслідок розлучення.

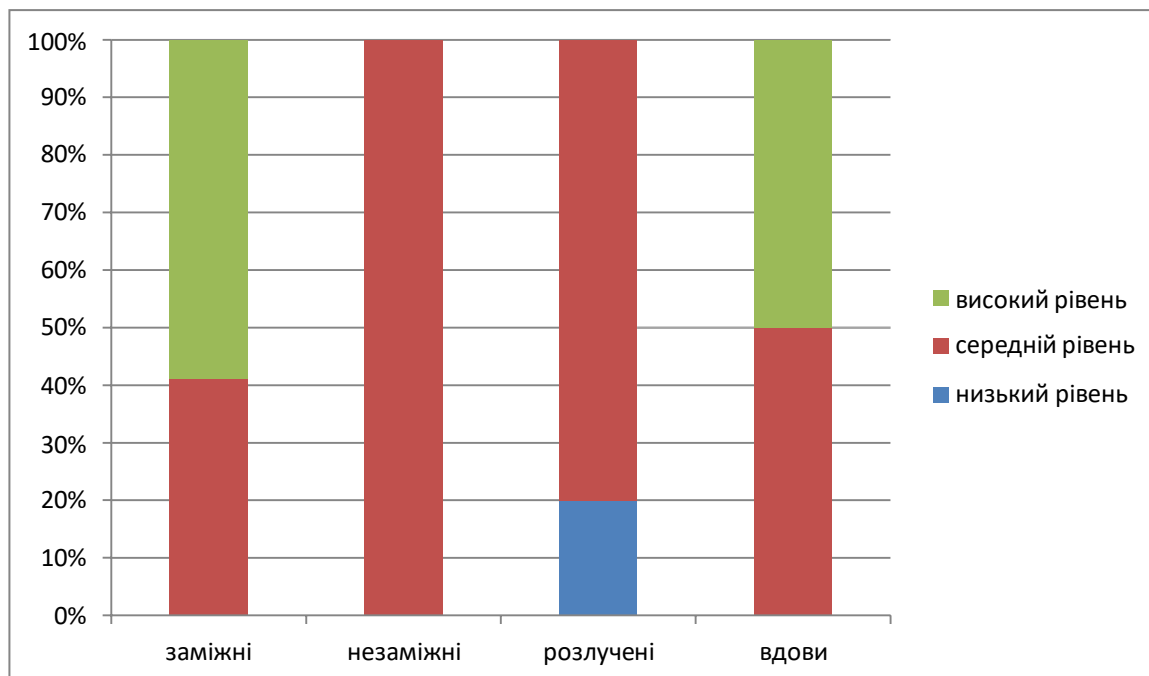


Рис. 2.2.7 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Управління середовищем» (за методикою К.Ріфф)

За шкалою «Особистісне зростання» переважно у всіх категоріях респондентів за сімейним станом показники тримаються на середньому рівні. Незначна кількість респонденток з категорій заміжні (18%) та незаміжні (33%) мають високі показники за цією шкалою. Лише одна респондентка (розлучена) із загальної кількості демонструє низький рівень. Переважна більшість жінок усіх категорій сімейного стану демонструє середні показники, це свідчить що дані респондентки переважно мають відчуття безперервності розвитку, задоволені своїми результатами в кар'єрному та соціальному планах, проте не зупиняються на досягнутому та продовжують свій шлях самовдосконалення.

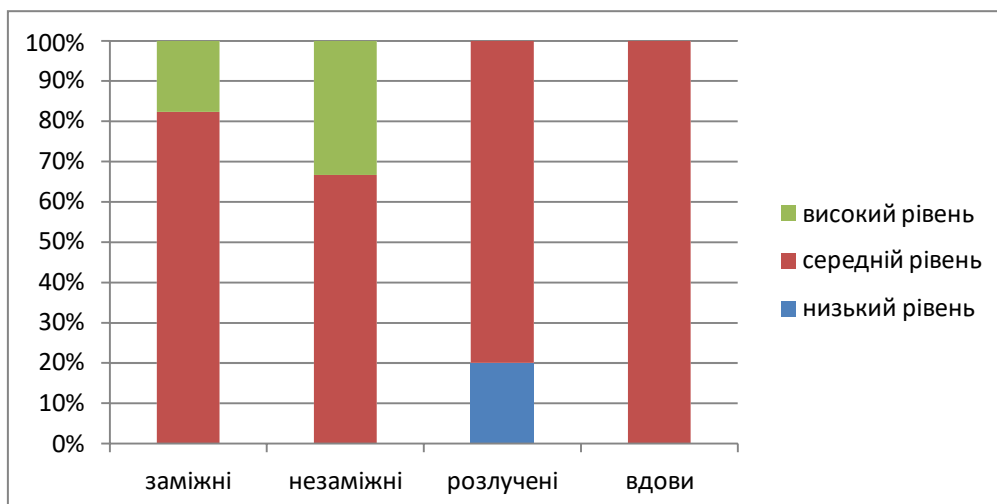


Рис. 2.2.8 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Особистісне зростання» (за методикою К.Ріфф)

За шкалою «Мета в житті» високий рівень показників демонструють 56% заміжніх, 20% незаміжніх, 25% розлучених. Переважна кількість респондентів усіх груп має середній рівень показників. Незначна кількість респондентів із групи заміжніх демонструє низький рівень. Можна вважати, що на рівень розвитку мети в житті незначним чином може впливати сімейний стан.

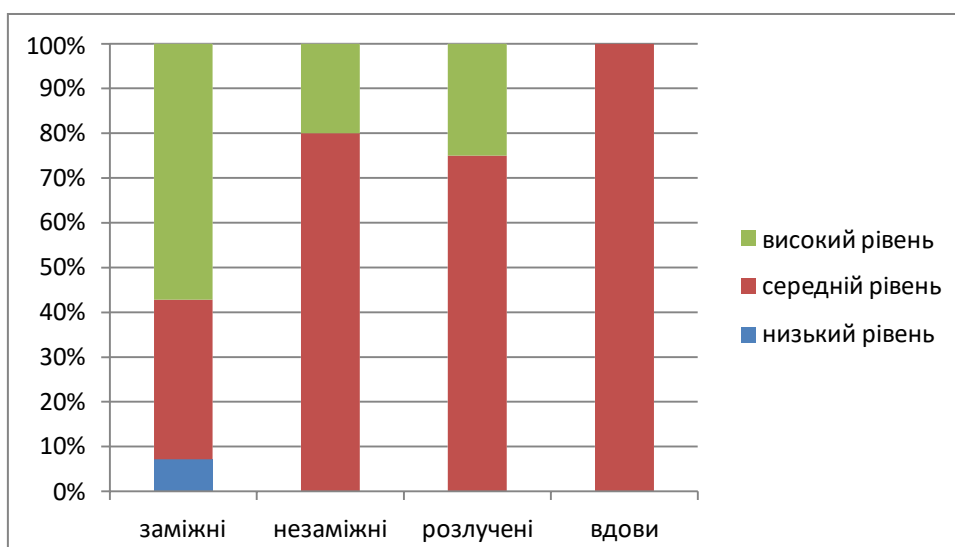


Рис. 2.2.9 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Мета в житті» (за методикою К.Ріфф)

Показники за шкалою «Самоприйняття» є переважно середніми у всіх групах, проте у групі «незаміжні» середній та високий рівні мають показники 50% на 50%. У групі розлучених високий рівень мають 40% респонденток, у групі заміжніх – 36%. Оскільки показники переважно помірні у всіх чотирьох групах, можна стверджувати, що сімейний стан на самоприйняття впливає незначним чином.

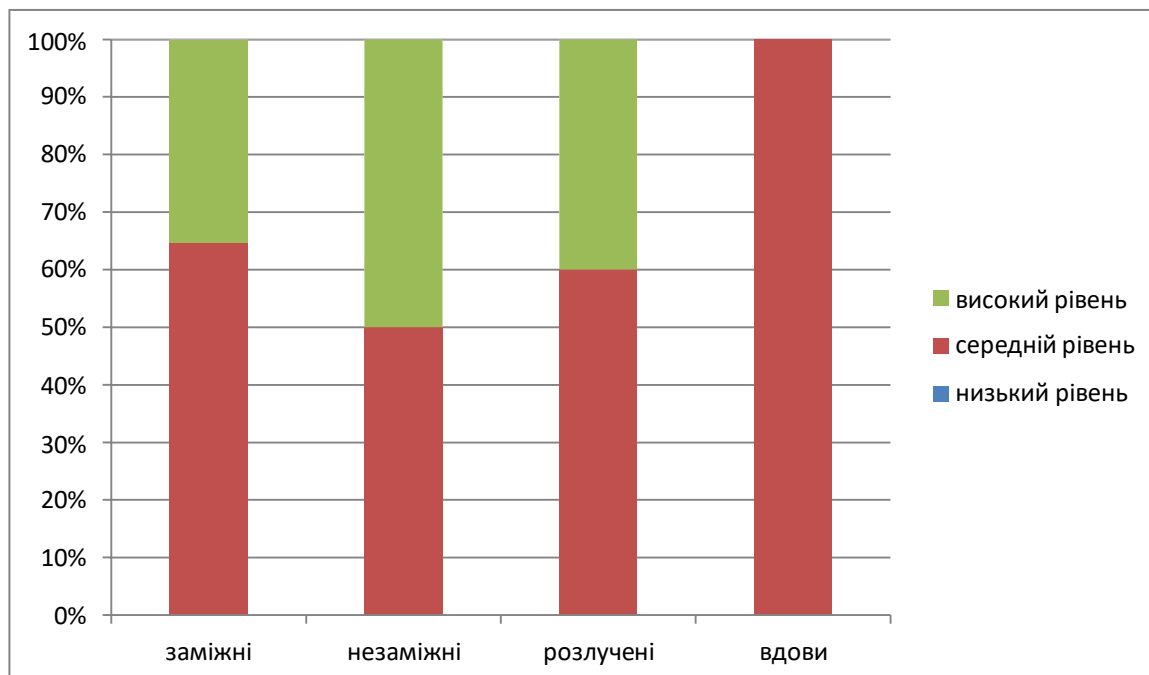


Рис. 2.2.10 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Самоприйняття» (за методикою К.Ріфф)

Наступним етапом емпіричного дослідження стало анкетування респондентів за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини. Результати відповідей респондентів на 100 питань бланку представлені у Рисунку 6.

Проаналізуємо рівень балів, які набрали респонденти за кожною зі шкал методики.

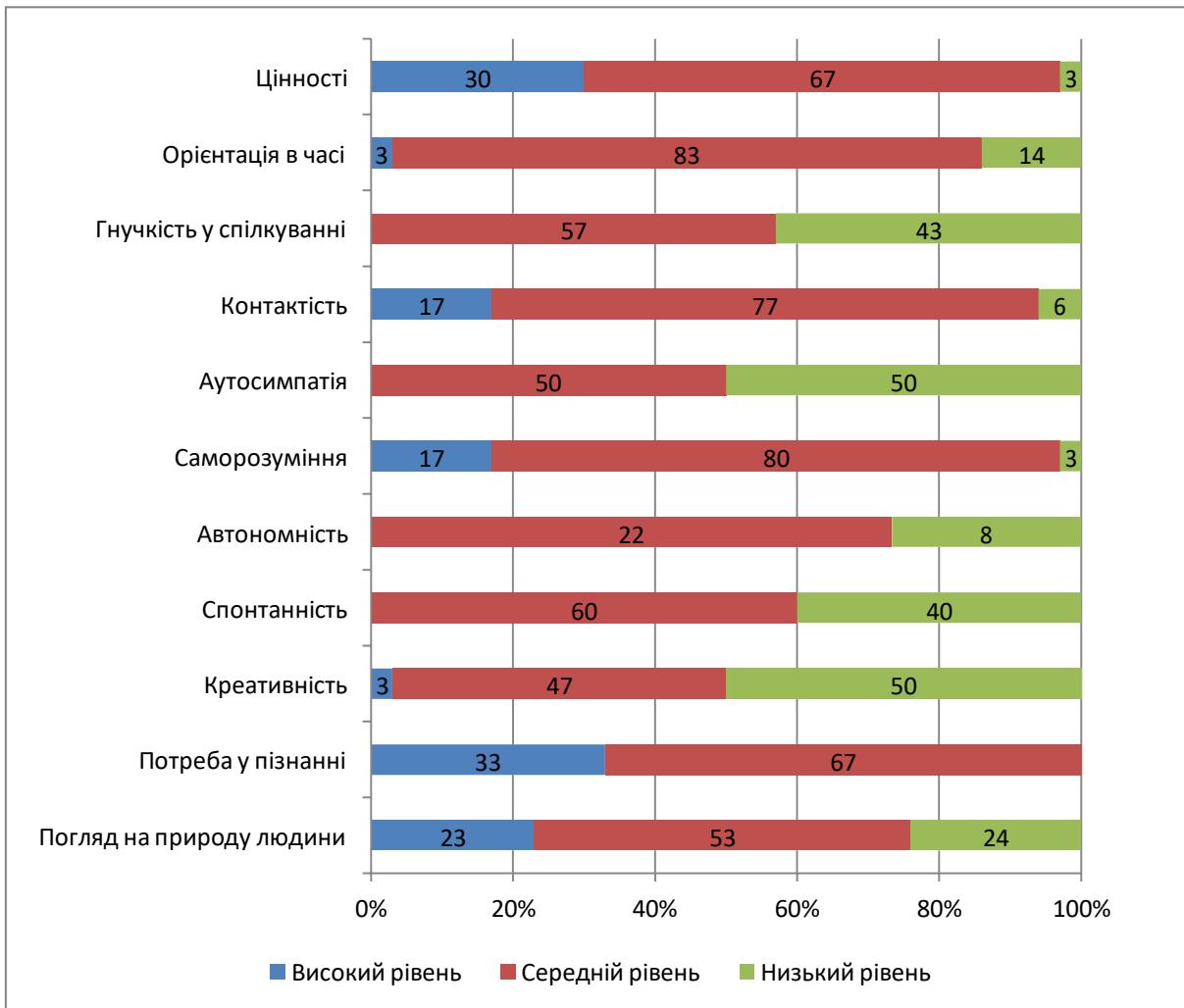


Рис.2.2.11 Результати анкетування за методикою методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Каліни

За шкалою «орієнтація в часі» високий рівень продемонструвала одна респондентка (3%), середній – 25 респонденток (83%), низький – 4 респондентки (14%). Ці дані свідчать про те, що у переважної більшості респонденток є середній рівень осмисленості життя та трьох його важливих складових: наповненість життя подіями, що відбуваються тут і зараз; націленість на перспективу та задоволеність прожитою частиною життя; відкритість до нового досвіду; спостереження за прогресуючим вдосконаленням себе та своєї поведінки з плином часу. У респонденток,

які мають низький рівень, завищені досягнення та занурення в минулі переживання викликають невіру у власну здатність контролювати події свого життя а також переконаність що загадувати будь-що на майбутнє не варто.

За шкалою «цінності» 9 респонденток (30%) мають високі показники; 20 респонденток (67%) – середні; та 1 респондентка (3%) – низькі. Той факт, що значна частина респондентів має середні та наближені до високих показники за шкалою «цінності», свідчить про наявність у них цінностей особистості, що самоактуалізується.

За шкалою «погляд на природу людини» - 7 респондентів (23%) мають високий рівень; 16 респондентів (53%) – середній; 7 респондентів (24%) – низький.

За шкалою «потреба у пізнанні» - 10 опитаних (33%) демонструють високі показники; 20 опитаних (67%) – середні. Низьких показників потреби у пізнанні не демонструє ніхто з респондентів і це є дуже красномовно, з огляду на те, що їхньою професійною сферою є саме освіта.

За шкалою «креативність» лише у однієї респонденти високий рівень (3%); середній рівень у 14 респондентів (47%); низький рівень у половини опитаних – 15 осіб (50%).

За шкалою «спонтанність» 18 респонденток показали середній рівень, що становить 60%; низький рівень у 12 респонденток (40%).

За шкалою «автономність» у 22 респонденток середній рівень показників, що становить 73,33%; низький рівень у 8 респонденток (26,67%). Середній показник за даною шкалою свідчить про самовизначення та незалежність; здатність протидіяти соціальному тиску, мислити та поводитись незалежно; саморегуляцію своєї поведінки; оцінку себе, з огляду на особисті стандарти.

Рівень «саморозуміння» є високим у 5 учасниць (16%); середнім – у 24 (80%), та низьким у однієї учасниці (3 %). Переважання середнього рівня саморозуміння свідчить про середньо виражену тенденцію до позитивної самооцінки, прийняття себе з усіма своїми перевагами та недоліками; ку себе як цілеспрямованої людини; високу здатність до засвоєння нової інформації; формування цілісного, реалістичного погляду на життя; відкритість до нового досвіду; безпосередність та природність переживань.

За шкалою «аутосимпатія» високий рівень продемонстрували 15 учасниць анкетування (50%); ще 15 – середній рівень (50%). Високий рівень за цією шкалою свідчить про схильність до помірно позитивної оцінки власної особистості; здатність набувати та підтримувати контакти з оточуючими; середню впевненість у собі, власних силах та можливостях; загальну вдоволеність власним життям; наявність життєвих цілей та присутність сенсу життя; минуле та теперішнє сприймаються як усвідомлені; наявність переконань, що надають сенс життю.

За шкалою «контактність» високі показники у 5 респонденток (17%); середні – у 23 респонденток (77%); ще у 2 – низькі (6%).

Шкала «гнучкість у спілкуванні» демонструє середні значення показників у 17 респондентів (57%) та низькі значення у 13 осіб (43%).

Після зведення всіх результатів анкетування за даною методикою в єдиний графік (Додаток 9), можна зробити висновок, що найбільша кількість респондентів має високі показники за такими шкалами: «потреба у пізнанні» (10 респондентів мають високі показники); «погляд на природу людини» (високі показники мають 7 респондентів); «саморозуміння» та «контактність» (по 5 респондентів мають високі показники). Така невелика кількість респондентів із високими показниками за цими шкалами свідчить про те, що у решти жінок, які брали участь у дослідженні, можуть бути негативні погляди на природу

людини, які в свою чергу впливають на наявність можливих проблем з налагодженням щирих та гармонійних міжособистісних стосунків, а також на наявність у деякої частини респондентів недовіри до людей.

Середні показники за шкалами «орієнтація в часі», «цінності» свідчать про те, що більшість респондентів живуть теперішнім часом та не зациклюються на минулому, переважно не знецінюють майбутні успіхи.

Досить низькими видалились показники за шкалою «креативності». Так, тільки одна респондента у своїй анкеті продемонструвала високий рівень за даною шкалою, на середньому рівні – 14 осіб, а на низькому – взагалі половина учасниць – 15 осіб. Це не може не викликати занепокоєння, адже творча діяльність та мислення є провідними складовими педагогічного процесу, а також життя особистості в цілому.

У подальшому результати за даною методикою було також проаналізовано за категорією сімейного стану.

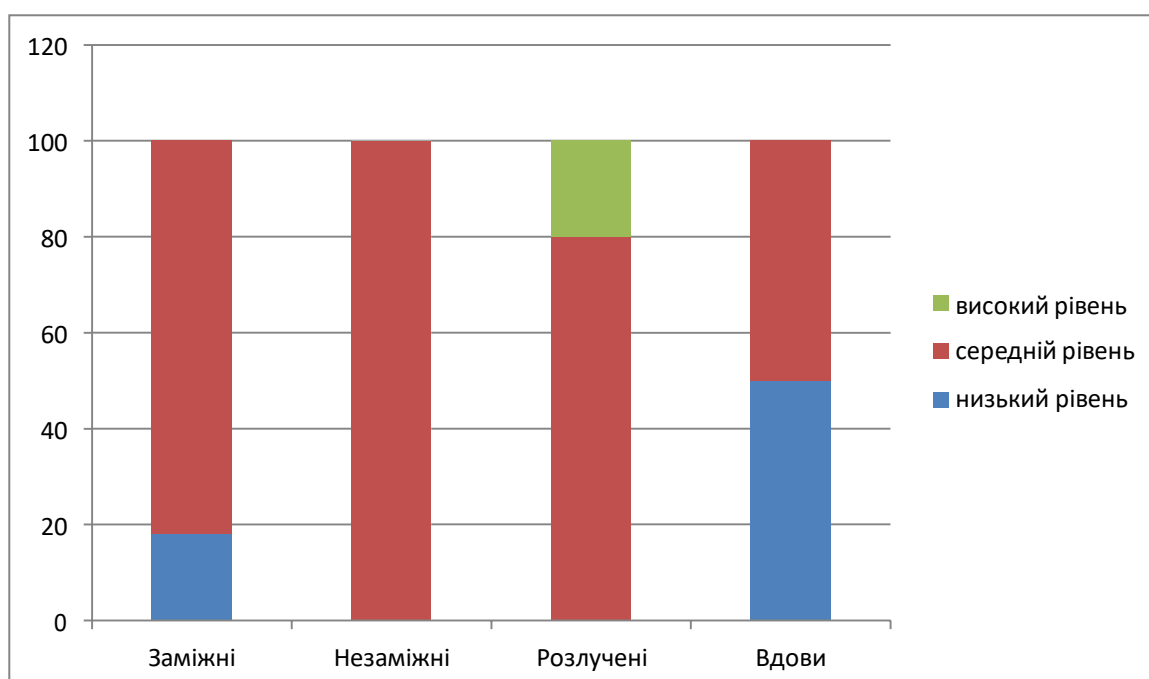


Рис.2.2.12. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Орієнтація в часі» за методикою Е. Шоштрома

За шкалою «Орієнтація в часі» переважають середні показники. 18% заміжніх респонденток демонструють низькі показники; 20% розлучених – високі показники; 50% із числа вдів (одна особа) демонструє низькі показники. З огляду на такі числові значення, говорити про те, що сімейний стан може впливати на орієнтацію жінки в часі, не доводиться.

За шкалою «Цінності» (Рис.2.2.13.) найбільша кількість респондентів, що продемонстрували високі показники, виявилась у групі «незаміжні» - 84%. Високі показники свідчать про те, що особистість поділяє основні цінності, визначені А.Маслоу, які характерні самоактуалізованій особистості та проживає гармонійне життя. Серед заміжніх відсоток респонденток із високими показниками склав 22%. 100% розлучених і 100% вдів мають середній рівень. Можна стверджувати, що переважна більшість респонденток загалом поділяє цінності самоактуалізованої особистості та прагне до гармонії із соціумом.

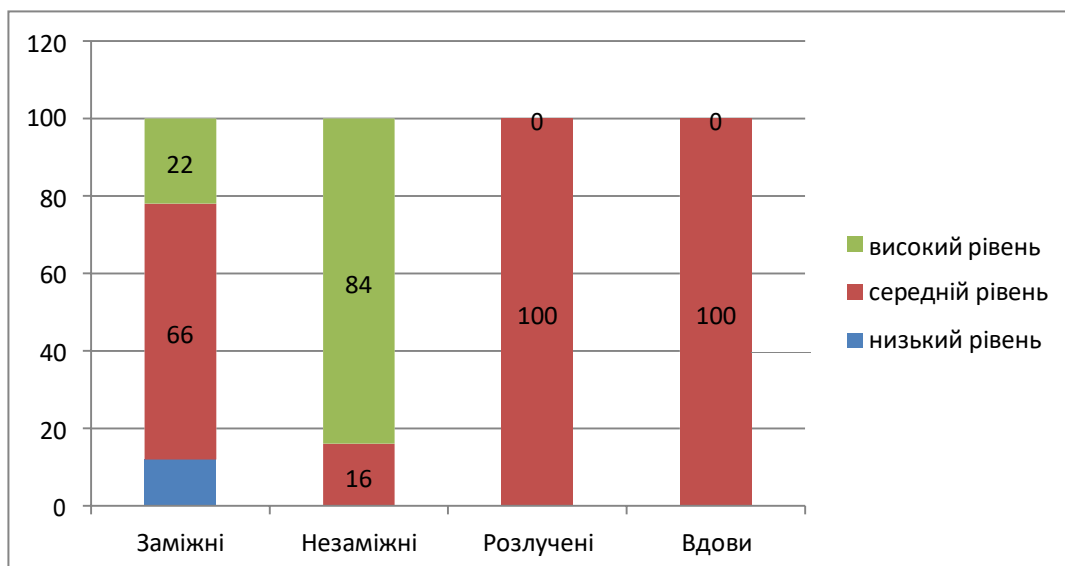


Рис.2.2.13. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Цінності» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Погляд на природу людини» (Рис.2.2.14.) респонденти демонструють такі показники: високі показники спостерігаються у 36%

заміжніх та 17% незаміжніх; низькі показники – у 24% заміжніх та 60% розлучених; у решти – показники на середньому рівні.

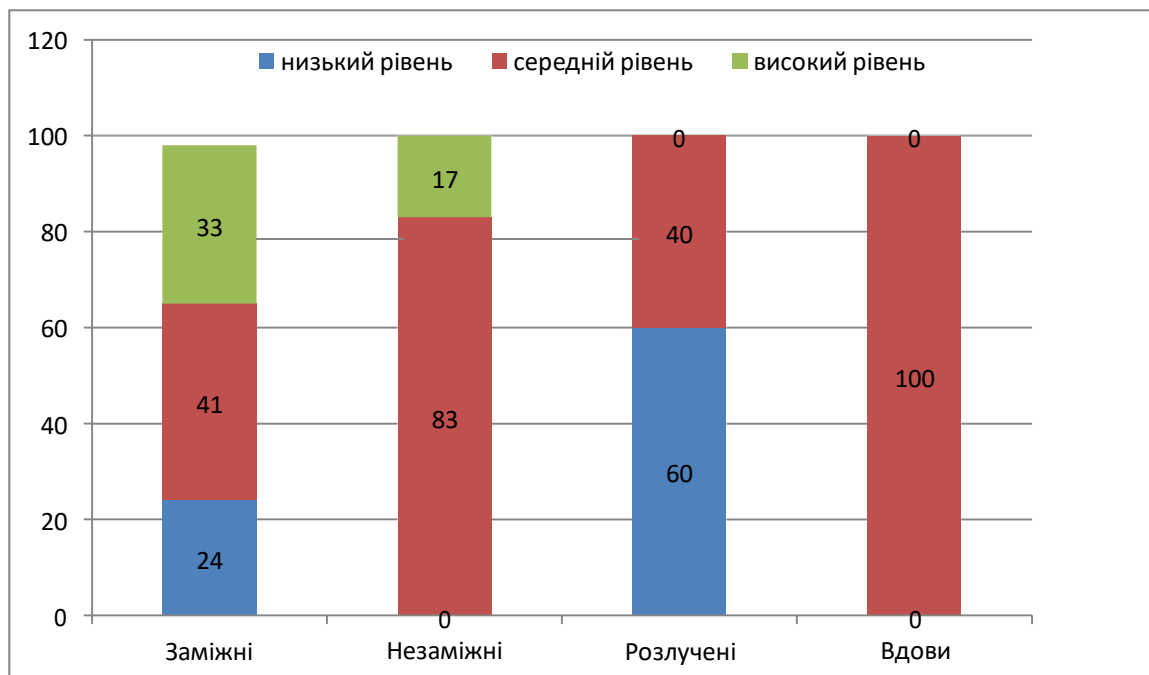


Рис.2.2.14. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Погляд на природу людини» за методикою Е. Шострома

Високі показники, які продемонструвала невелика кількість респондентів, вказують на переважання у них віри в людей, їхній потенціал та силу, бажання ставитись до людей із довірою та доброзичливістю. Низькі показники, які показала значна частина розлучених осіб та невелика частина заміжніх, демонструють навпаки – недовіру до людей, розчарування в суспільстві та людстві, небажання прийняти природу людини.

За шкалою «Потреба у пізнанні» переважна кількість респондентів демонструє середній рівень; 30% заміжніх респонденток та 64% незаміжніх – демонструють високий рівень потреби у пізнанні. Можна зробити висновок, що рівень потреби у пізнанні може дещо зменшуватись в результаті успішних або невдалих шлюбних стосунків, але звісно, це залежить від самооцінки жінки, її поглядів на життя.

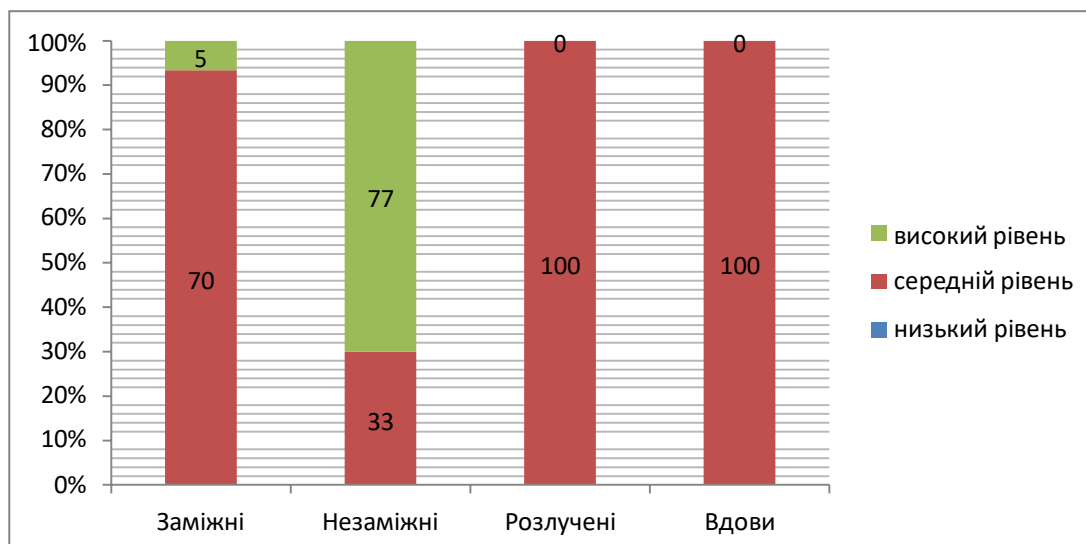


Рис.2.2.15. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Потреба у пізнанні» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Креативність» спостерігається тенденція до значної кількості показників низького рівня у всіх групах. Так, у групі заміжніх – 59% респондентів мають низький рівень креативності; у розлучених – 60%, 50% у вдов

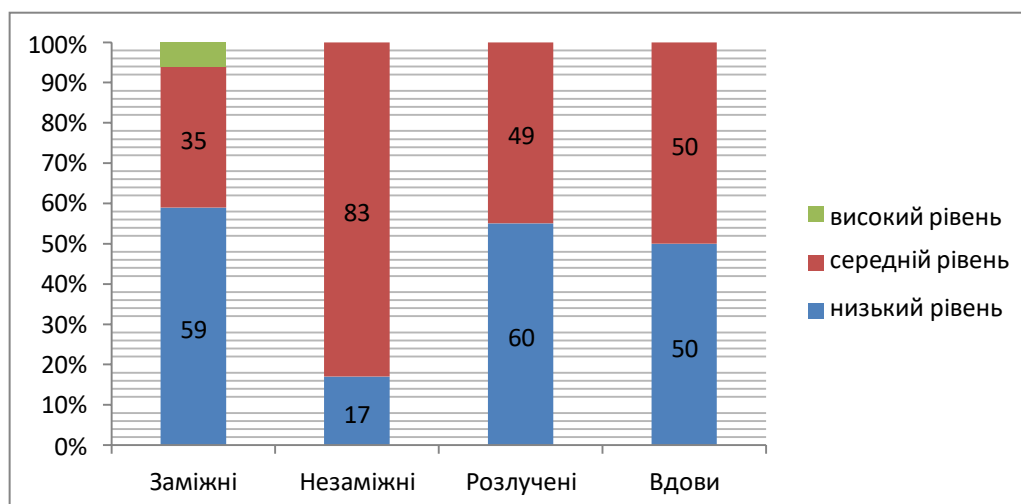


Рис.2.2.16. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Креативність» за методикою Е. Шострома

. Цікаво відмітити, щосеред незаміжніх жінок , даний рівень спостерігаємо у 17%; водночас показник середнього рівня у цієї категорії

становить 83%. Як бачимо, навіть попри наявність творчої професії (педагог), у тих жінок, які у своєму житті проходили через побудову сім'ї, демонструється низький рівень креативності.

За шкалою «Спонтанність» жодна з груп респонденток не демонструє високих показників. Переважна більшість учасниць схиляється до середнього рівня спонтанності. 47% заміжніх, 40% розлучених, 17% незаміжніх взагалі мають низький рівень. Впливу шлюбних відносин на рівень спонтанності у цьому випадку не спостерігається. Така властивість особистості може пояснюватись психологічними особливостями та схильностями індивіда, а не його(її) сімейним станом.

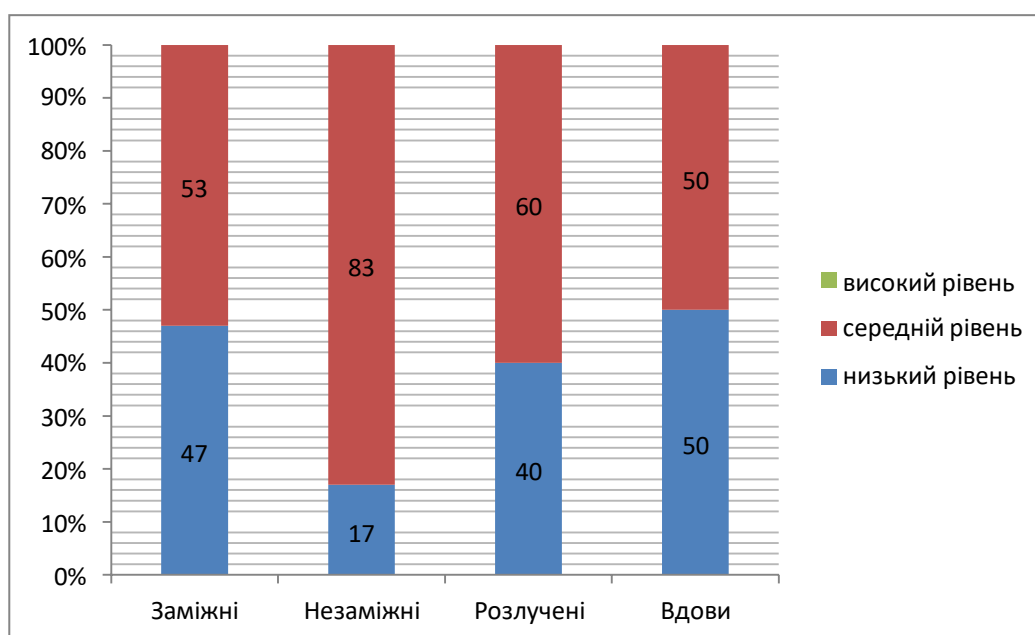


Рис.2.2.17. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Спонтанність» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Автономність» високі показники відсутні у досліджуваних. Зокрема у 35% одружених жінок спостерігаємо низький рівень автономності, серед незаміжніх жінок відповідний рівень фіксуємо у 17% опитаних. таким чином перебування улюбленої створює для жінок

нзначні обмеження у прояві своєї автономності.. У всіх решти категорій (розлучені та вдови) – 100% середні показники рівн автономності, що характеризує осіб які самостійного приймати рішення та самовизначатися.

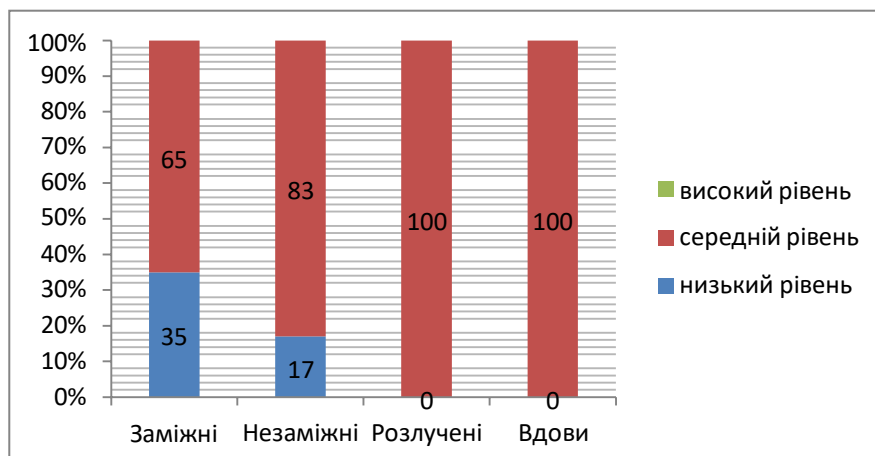


Рис.2.2.18 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Креативність» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Саморозуміння» переважна кількість респондентів продемонструвала середні показники. Високі показники виявились тільки у 24% заміжніх жінок та у 12% розлучених

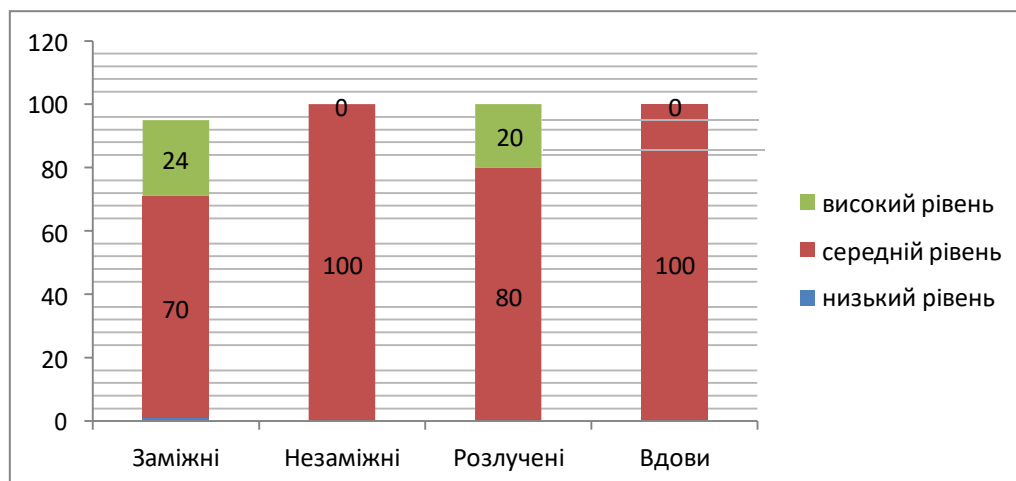


Рис.2.2.19 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Саморозуміння» за методикою Е. Шострома

. У розлучених також виявилось 12% респонденток із низькими показниками. Таким чином, можна стверджувати, що більша частина

учасниць опитування усвідомлюють та осягають себе, пізнають свою сутність та приймають її, сімейний стан на це впливати може лише незначною мірою.

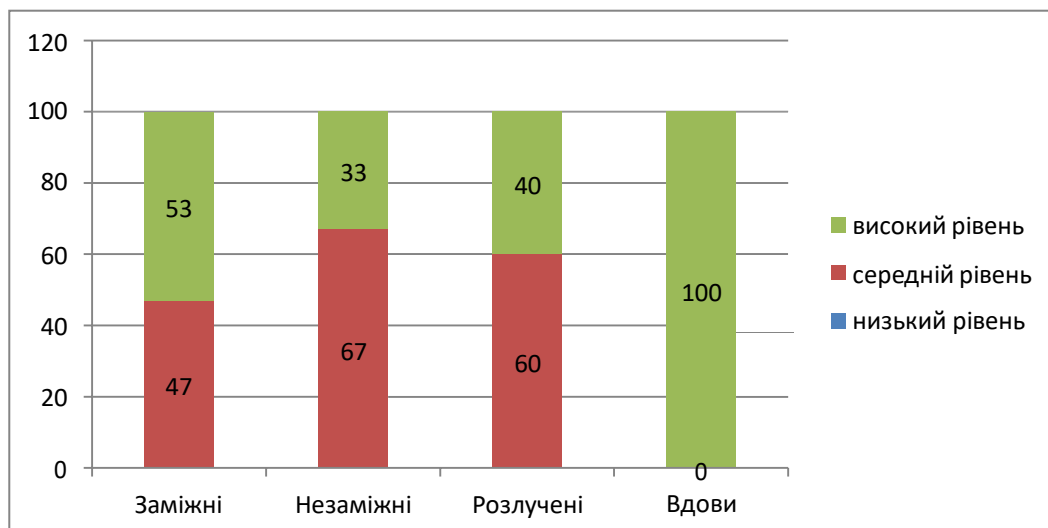


Рис.2.2.20. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Аутосимпатія» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Аутосимпатія» респондентки усіх категорій демонструють досить високі показники – 53% заміжніх, 38% незаміжніх, 40% розлучених та 100% вдов. Високий рівень аутосимпатії свідчить про емоційну стійкість жінки та вказує на те, що вона має позитивне ставлення до оточуючих, має адекватну самооцінку. Оскільки високий рівень аутосимпатії продемонстрували жінки із усіх чотирьох груп, можна стверджувати що наявність шлюбу на це не впливає.

За шкалою «Контактність» незначна кількість респонденток виявила високий рівень – 18% заміжніх, 17% незаміжніх, 20% розлучених. Решта респондентом продемонструвала середні показники. Контактність у педагогічній сфері є важливою змінною, при цьому прослідковується той факт, що сімейний стан не впливатиме на цей показник.

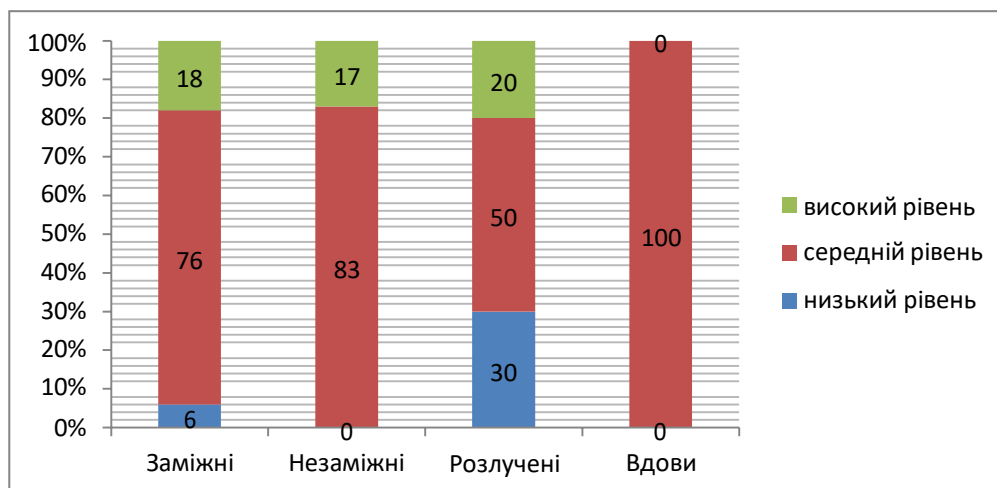


Рис.2.2.21 Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Контактність» за методикою Е. Шострома

За шкалою «Гнучкість у спілкуванні» у відповідях респонденток усіх категорій переважають середні показники. Низький рівень показників виявлено у 58% заміжніх жінок, 80% розлучених та 50% вдів. Середні показники гнучкості свідчать про те, що респондентки здатні відчувати емоції людей, можуть змінювати стиль спілкування залежно від специфіки ситуації та особливостей співрозмовника, легко переходять від однієї теми до іншої, а це напрочуд важливо у педагогічній професії. Сімейний стан не є визначальним фактором в формуванні у жінки гнучкості у спілкуванні.

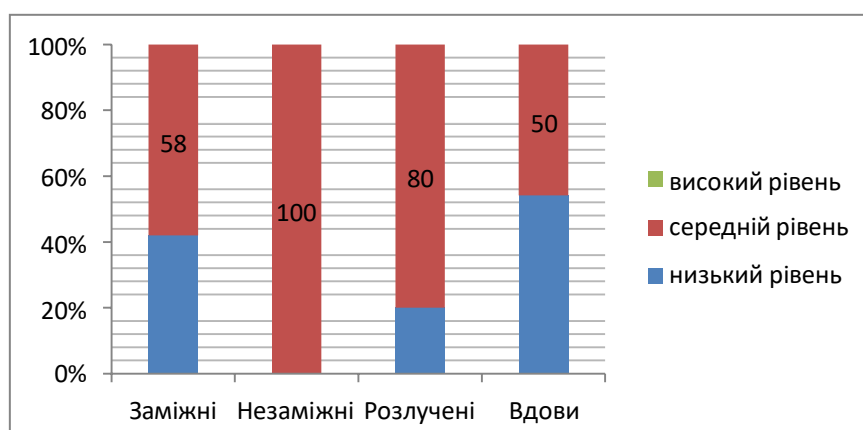


Рис.2.2.22. Співвідношення респондентів за рівнем психологічного благополуччя всередині кожної групи сімейного стану за шкалою «Гнучкість у спілкуванні» за методикою Е. Шострома

В результаті аналізу відповідей респонденток з огляду на їхній сімейний стан, можна стверджувати, що сімейний стан може стати фактором незначвпливу на деякі з показників самоактуалізації особистості. При чому, такий вплив може бути як в позитивному так і в негативному напрямку. Як можна припустити, з огляду на аналіз анкет учасниць, такими показниками є: погляд на природу людини, потреба у пізнанні, креативність та автономність.

В результаті дослідження у респондентів не виявлено таких станів як «загальна незадоволеність» та «нервово-психічне напруження». Помітними факторами впливу на психологічне благополуччя та рівень самоактуалізації жінок виступили їхній вік та сімейний стан.

В процесі проведення емпіричного дослідження виникали такі труднощі як неуважність респондентів в ході заповнення бланків опитувальника (наприклад, пропущені деякі питання, які залишились без відповіді); недостатня мотивація до проходження такого дослідження; бажання видати бажані риси характеру за дійсні (недостовірні відповіді на запитання з метою сформувати бажаний образ своєї особистості чи приховати дійсний). Це, звісно, вплинуло на результати тестування, тому стверджувати про стовідсоткову їх достовірність не варто. Так, високі показники у більшості респондентів за шкалою «позитивне ставлення до інших людей» методики К. Ріфф та низькі або середні за шкалою «контактність» Е.Шострома вступають у деякий дисонанс, проте можна додати що високі показники шкали «погляд на природу людини» Е.Шострома дещо урівнює ситуацію. В цілому можна зробити висновок, що учасниці дослідження мають стійку віру в людство, з позитивом ставляться до людей та можуть налагоджувати щирі контакти із людьми, а це напрочуд важливо для працівників педагогічної сфери.

ВИСНОВКИ

Самоактуалізація, як концептуальне поняття в сучасній гуманістичній психології, стосується мотиваційної сфери особистості та позначає закладені природою потреби та прагнення людини до реалізації свого потенціалу, до самовдосконалення.

Термін «самоактуалізація особистості» в науковий обіг введено нейрофізіологом К. Гольдштейном, який визначав її як єдиний мотив у житті людини та сукупність дій, які спрямовуються на задоволення потреб. А.Маслоу, автор теорії ієрархії потреб та учень Гольдштейна, запозичив термін «самоактуалізація» ототожнивши його із поняттям «повноцінний розвиток людини», та трактуючи його як зумовлений біологічно, всебічний та безперервний розвиток творчого і духовного потенціалу людини, максимальна реалізація всіх її можливостей, адекватне сприйняття оточуючих, світу і її місця в ньому, високий рівень психічного здоров'я і моральності. У вищезгаданій ієрархії потреб, Маслоу ставить на вершину піраміди саме самоактуалізацію.

Представники школи психоаналізу (А.Адлер, З. Фройд, К.Г.Юнг) вважають самоактуалізацію поєднанням свідомого та несвідомого, яке в результаті самопізнання характеризує індивіда як цілісну особистість, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення.

Біхевіористи (Б. Скіннер, Е. Тонрайк, Дж.Уотсон) пов'язують самоактуалізацію з поведінкою людини, яка регулює складні взаємодії між внутрішніми явищами та соціальним оточенням.

К. Роджерс самоактуалізацію розглядав як процес, що веде до перетворення на зрілу особистість та як силу, що змушує розвиватись, підсилює організм і замість.

Дослідники часто ототожнюють поняття самоактуалізації та самореалізації, проте варто сприймати їх по різному, з огляду на площину

екзистенції особистості – суб'єктивний (внутрішній) та об'єктивний (зовнішній) акценти.

Найбільш відомими моделями самоактуалізації в психологічній науці є наступні: структурна модель самоактуалізації Е.Шострома; структурно-функціональна модель самоактуалізації В.А. Гупаловської; модель психологічної готовності особистості до самореалізації через успішну самоактуалізацію П.П.Горностая.

Самоактуалізація жінки в професійній сфері є однією з основних сфер особистісної самореалізації. Проблема гендерної дискримінації жінок в процесі професійної самоактуалізації пов'язана із наявністю упереджень, патріархальних стереотипів про жіночу природу та призначення, індикаторів гендерних характеристик поведінки, поглядів на «природне покликання жінки».

З розвитком суспільних відносин відбулась зміна сімейної ролі жінки, відійшли на другий план погляди стосовно жінки як суто берегині дому, матері; жінки мають рівні з чоловіками права. Проте це не виключає виникнення рольового конфлікту, у результаті негармонійного поєднання жінкою своїх професійної та сімейної ролей. Виходом із такого когнітивного дисонансу є гармонійна самоактуалізація, рівнобічно спрямована на всі вектори розвитку жінки.

Наявність сім'ї, роль у ній, реалізація в професійній сфері є аспектами самоактуалізації жінки, які безпосередньо впливають на її психологічне благополуччя. Психологічне благополуччя визначають як інтегральний показник ступені спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування.

Процес самоактуалізації пов'язується із різноманітними сферами життя жінки, при цьому роль цих сфер в процесі самоактуалізації реалізується через емоційно позитивне або негативне ставлення до цих сфер. Показниками самоактуалізації, які впливають на психологічне

благополуччя жінки, є: уявлення про свою соціальну репутацію, фон настрою, властивість «підпорядкованість – домінантність», структура психологічних механізмів, здатність диференціації та усвідомлення своїх емоцій. Найбільш високого рівня самоактуалізації жінка досягає, якщо реалізує себе одночасно в декількох сферах життя, всі з яких за значущістю є приблизно однаковими між собою.

Емпіричне дослідження в даній роботі спрямоване на вивчення особливостей самоактуалізації жінки як передумови її психологічного благополуччя, шляхом психодіагностичного тестування для перевірки особливостей самоактуалізації молодих жінок та жінок зрілого віку, із використанням комплексу методик: методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Бадю; методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф; методика «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини.

Вибірка дослідження - педагогічні працівники, а саме асистентки вчителів Інклюзивно-ресурсного центру Верховинської селищної ради (30 осіб віком від 22 до 67 років).

На першому етапі дослідження було використано методику «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г. Перуе-Бадю. Переважна більшість учасниць (23 особи – 76,67 %) продемонстрували середній рівень суб'єктивного благополуччя – від 45 до 72 балів. Лише 23,33% респондентів (7 осіб) продемонстрували високий рівень суб'єктивного благополуччя за даною методикою. Найбільша кількість жінок, які мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, саме серед заміжніх жінок. Серед розлучених жінок немає жодної із високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

На другому етапі було застосовано методику «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф, за якою аналізуються такі складові психологічного благополуччя: «позитивні відносини з іншими»;

«автономія»; «управління оточенням»; «особистісне зростання»; «мета в житті»; «самоприйняття». За всіма шкалами респонденти продемонстрували показники середнього значення, крім однієї – «позитивне ставлення до інших людей» - за цією шкалою всі респонденти показали найвищий рівень. Проаналізувавши дані, можна стверджувати, що для жінок із найвищими числовими показниками рівня психологічного благополуччя характерним є всебічний розвиток творчого та духовного потенціалу, максимальна реалізація всіх можливостей та адекватне сприйняття оточуючих.

На третьому етапі емпіричного дослідження було застосовано стало анкетування респондентів за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини. Найбільша кількість респондентів має високі показники за такими шкалами: «потреба у пізнанні»; «погляд на природу людини»; «саморозуміння» та «контактність», проте загальна кількість респондентів з високими балами є малою. Це свідчить про те, що у решти жінок, які брали участь у дослідженні, можуть бути негативні погляди на природу людини, які в свою чергу впливають на наявність можливих проблем з налагодженням щирих та гармонійних міжособистісних стосунків, а також на наявність у деякої частини респондентів недовіри до людей. Середні показники за шкалами «орієнтація в часі», «цінності» свідчать про те, що більшість респондентів живуть теперішнім часом та не зацікавлені минулому, переважно не знецінюють майбутні успіхи. Досить низькими видались показники за шкалою «креативності». Помітними факторами впливу на психологічне благополуччя та рівень самоактуалізації жінок виступили їхній вік та сімейний стан. В результаті дослідження у респондентів не виявлено таких станів як «загальна незадоволеність» та «нервово-психічне напруження».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека // Наука жить. Киев, 2017. С. 204-230.
2. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах // Освіта регіону. – №1 від 3.2010. С. 97- 101.
3. Ассаджиоли Р. Психосинтез: принципы и техники / Роберто Ассаджиоли. – [пер. с англ] – М. : Психотерапия, 2008. – 384 с.
4. Безушко С.А. Психологічний аналіз уявлень про самореалізацію сучасної молоді жінки: гендерний аспект. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. - 2016. с. 146-152.
5. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді / Боднар М. Б. – Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. – 196 с.
6. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. унт. - Запоріжжя, 2011. - 36 с.
7. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой.–М.: Время, 2009. –192 с.
8. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // Філософські проблеми освіти . - 2011. - №2. - С. 13 – 20.
9. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. - 2014. - № 3. - С. 3-8. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3
10. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации [Электронный ресурс]/ Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001- 160 – Режим доступа - <http://vakhromov.narod.ru/publ.htm> (дата обращения: 5.03 2021).

11. Вахрушина М. О. Самоактуалізація сучасної жінки в сім'ї як психологічна проблема // Молодий вчений. – 2011. – №4. Т.2. – С. 57–59.

12. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2000. — 17 с.

13. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології: Видання друге, перероблене і доповнене. 2008.

14. Гаврилица О.А. “Ролевой конфликт работающей женщины”

15. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Вісник Львівського університету. Філософські науки. – 2007. – Вип. 10. – С. 317–328.

16. Галецька І.І. Психологічне здоров'я / І.І. Галецька // Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Л.: ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – С. 89–122.

17. Гасюк М.Б. Життєвий шлях та психологічне благополуччя особистості. – Івано-Франківськ, 2020. – 306 с.

18. Гендер і культура: зб. ст. / Упоряд.: В. Агеєва, С. Оксамитна – К.: Факт, 2001. – 224 с

19. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // *Materialy IX Międzynarodowej naukowio-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013».* – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – S. 21 – 26.

20. Горноста́й П. П. Личность и роль: ролевой подход в социальной психологии личности / П. П. Горноста́й. – К. : Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.

21. Грабіщук С., Безверхий О. Моделі самоактуалізації в сучасній психології // Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки. - №1 (17) квітень 2017. – с.56-61.

22. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. н.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / В. А. Гупаловська — К., 2005. — 26 с.

23. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01 / Гупаловська Вікторія Анатоліївна. – Львів, 2005. – 191 с

24. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях / В. А. Гупаловська // Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. – Дрогобич : Вимір, 2001. – Випуск 8. – С. 84-94.

25. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія : . - 2014. - Вип. 1. - С. 31-35. - [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2014_1_10

26. Ключко В. Е. Самореализация личности: системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский; [под редакцией Г. В. Залевского]. – Томск : Издательство Томского университета, 1999. – 154 с.

27. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб./ Л.В.Копець.- К.:Вид. «Києво-Могилянськаакадемія», 2007.- 406 с.

28. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л. А. Коростылева. – СПб. : Изд-во “Речь”, 2005. – 222 с.

29. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. 2-ге вид.: Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2010. — 128 с.

30. Леонтьев Д.А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997 а. С. 156—176.

31. Майорова Н. Ф. Духовные потребности как фактор самореализации личности / Н. Ф. Майорова // Духовные потребности в системе социалистического образа жизни. – 1979. – С. 27-34.

32. Маклаков, А. Г. Общая психология Учеб. пособ. / Маклаков А. Г. - СПб.: Питер, 2007. -592 с.

33. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта / С. Д. Максименко, В. І. Осьодло // Проблеми сучасної психології. : зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. академіка С. Д. Максименка. – 2010. – Випуск 8. – С. 3-19.

34. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. - К. : ТОВ "КММ", 2007. – 296 с

35. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.

36. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с

37. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. 478 с. (с.72)

38. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М., 1982, с. 12.

39. Михеева А.Р. К вопросу о социальном механизме трансформации семейных отношений: опыт теоретизирования в рамках

генетического структурализма // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2012. – Т. 15, № 2 (61). – С. 57-80

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

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

42. Мірошниченко О.М. Особливості самоактуалізації жінок військовослужбовців // VII Всеукраїнська конференція молодих науковців „Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень”. 28 жовтня 2004 року, м. Київ: Тези доповідей. К.: Видавничополіграфічний центр „Київський університет”, 2005. С. 195-197.

43. Мірошниченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології // Вісник Київського національного університета імені Тараса Шевченка. – Випуск 20. – Психологія. К., 2004. С. 36-38.

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

45. Мірошниченко М.І. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. Одеса, Одеський державний екологічний університет, 2020. 130 с.

46. Мірошниченко О.М. Сфери та ознаки професійної самоактуалізації жінок у соціономічних професіях // АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. VIII, вип. 8. К., 2006. – С. 170-177.

47. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософськокультурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.

48. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя / Ю.М. Олександров // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. – 2009. – Психологія, Випуск 32 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psychol/2009_32/18.html.
49. Осипова Л.В. Роль профессиональной деятельности в самоактуализации современной женщины.
50. Райгородский Д.Я. Психология личности: Хрестоматия. Самара, 2008, т. 1, с. 201.
51. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994, с. 391.
52. Сельченок К. В. Гуманистическая и трансперсональная психология: хрестоматия / сост. К. В. Сельченок. – Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. – 592 с.
53. Сердюк Л.З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. — К. : Педагогічна думка, 2015. — 197 с.
54. Фрейдджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. – СПб.; М. : пройм–ЕВРОЗНАК : ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 863 с.
55. Холл С.К., Линдсей Г. Теории личности / пер. И.Б. Гриншпун. М.: «КСП+». 1997. 720 с (с.235)
56. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being / N.M. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – 187 p.
57. Bradburn, N.M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago:Aldine.
58. Bulletin of the World Health Organization (2011). -Vol.89: 246-247 Интернет-ресурс: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

59. Carl Rogers, *On Becoming a Person* (1961) p. 350-1
60. Cho J. The Relationship between Physical Health and Psychological Well-Being among Oldest-Old Adults / J. Cho, P. Martin, J. Margrett, M. MacDonald, L.W. Poon // *Journal of Aging Research*. – 2011. – Vol. 2011. – Available from [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.hindawi.com/journals/jar/2011/605041/>
61. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a guide to usage / [Ed. by B.Horac]. – New York; London; Toronto, 1958. – P. 488.
62. Diener E. The Satisfaction With Life Scale / E. Diener // *Journal of Personality Assessment*. – 1985. – Vol. 49. – No. 1. – P. 71–75
63. Goldstein, quoted in Arnold H. Modell, *The Private Self* (Harvard 1993) p. 44
64. Headey B. Subjective Well-Being: The Stocks and Flows Framework / Bruce Headey, Alexander Wearing // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford: Pergamon Press, 1991. – P. 49–73.
65. Lewinsohn P. The Relationship between Life Satisfaction and Psychological Variables: New Perspectives / Peter M. Lewinsohn, Julie E. Redner, John R. Seeley // *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* / ed. by F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz. – 1st ed. – Oxford Pergamon Press, 1991. – P. 141–172.
66. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want / S. Lyubomirsky. – New York: Penguin Press, 2008. – 366 p.
67. Maslow (1943) *Psychological Review* 50, pp. 370-396
68. Maslow A. *Motivation and Personality*. 2nd ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. — 370 p.

69. Maslow A. *Toward a psychology of Being*. 2nd ed. — N. Y. : Van Nostrand, 1968. — 240 p.
70. Maslow, *Motivation* (1967) p. 27
71. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life / C.D. Ryff // *Current Direction in Psychological Science*. — 1995. — №4. — P. 99–104. УДК 159.9
72. Ryff C. Know Thyself and Become what You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being / Carol D. Ryff, Burton H. Singer // *Journal of Happiness*. — 2008. — No. 9. — P. 13–39.
73. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1995. — Vol. 69, No. 4. — P. 719–727.
74. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / Carol D. Ryff and Corey Lee M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. — 1995. — Vol. 69, No. 4. — P. 719–727.
75. Ryff C.D. (1995)The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. — Vol. 69. — P. 719-727.
76. Schacter, Daniel L., Gilbert, Daniel T., and Wegner, Daniel M. «Human Needs and Self-Actualization». *Psychology*; Second Edition. New York: Worth, Incorporated, 2011. P.486-487.
77. Shostrom E. An inventory for the measurement of self-actualization // *Educational and psychological measurement*. — 1964. — V. 24. — № 2. — P. 207—218.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Текст опитувальника за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» за Перуе-Баду

КОД

ВІК.....

ОСВІТА

СІМЕЙНИЙ СТАН.....

Інструкція до тесту

Вкажіть, будь ласка, якою мірою згодні чи не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу:

- 1 – повністю згідна;
- 2 – згідна;
- 3 – більш менш згідна;
- 4 - важко відповісти;
- 5 – більш менш не згідна;
- 6 – не згодна;
- 7 – повністю не згідна.

Тестовий матеріал

1. Останнім часом я була у гарному настрої. _____
2. Моя робота тисне на мене. _____
3. Якщо я маю проблеми, я можу звернутися до когось. _____
4. Останнім часом я добре сплю. _____
5. Я рідко сумую у процесі своєї повсякденної діяльності. _____
6. Я часто почуваюся самотньою _____
7. Я почуваюся здоровою та бадьорою. _____
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом із сім'єю чи друзями. _____
9. Іноді я стаю неспокійною без невідомої причини. _____
10. Вранці мені важко вставати та працювати. _____
11. Я дивлюся на майбутнє з оптимізмом. _____
12. Я охоче би менше просила інших про щось. _____
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність. _____
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди та невдачі. _____
15. Останнім часом я почуваюся у чудовій формі. _____
16. Я все більше відчуваю потребу в самоті. _____
17. Останнім часом я була дуже розсіяною _____

Додаток 2. Ключ до тесту за опитувальником «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Перуе-Бадю.

<i>Оцінювання прямих пунктів</i>							
Номер відповіді піддослідного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Бал, що присвоюється номеру	1	2	3	4	5	6	7
<i>Оцінювання «зворотних» пунктів»</i>							
Номер відповіді піддослідного на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Бал, що присвоюється номеру	7	6	5	4	3	2	1

Додаток 3. Таблиця переведення первинних балів за методикою Перуе-Баду в стандартні оцінки за стандартним показником «стени».

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

ДОДАТОК 4. Опитувальник за методикою «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф

Інструкція: Наступні твердження про те, що Ви відчуваєте щодо себе та Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Цілком не згідна	Швидше не згідна	Деяко не згідна	Деяко згідна	Швидше згідна	Повністю згідна
1	2	3	4	5	6

1. Багато людей вважають мене люблячою і дбайливою. _____
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб більше відповідати оточуючим.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу
4. Я не зацікавлена у діяльності, яка розширить мій кругозір.
5. Я відчуваю приємні емоції, коли думаю про те, що я зробила у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому
6. Коли я переглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як усе склалося.
7. Вважаю підтримку близьких відносин складним та непотрібним.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом
11. Я живу одним днем і не замислююся всерйоз про майбутнє.
12. Загалом, я відчуваю впевненість та позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотньою через те, що в мене мало близьких друзів, з якими можна поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай, на мої рішення не впливає те, що роблять оточуючі.
15. Я не дуже добре відповідаю людям і суспільству, що оточує мене.
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що багато людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї чи друзями
20. Я схильна турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.
21. Я досить добре впораюся з більшою частиною щоденних обов'язків
22. Я не хочу робити що-небудь по-новому, у моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є почуття спрямованості та ціль у житті.
24. Була б можливість, я багато чого в собі змінила.

25. Для мене важливо бути добрим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеною важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленою своїми обов'язками.
28. Я думаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про мене та про світ.
29. Моя щоденна діяльність здається мені банальною та несуттєвою.
30. Мені подобається більшість моїх якостей.
31. Я знаю небагатьох людей, які бажають вислухати, коли мені треба з кимось поговорити.
32. Я схильна піддаватися впливу людей з твердими переконаннями
33. Якби я була незадоволена своєю життєвою ситуацією, я б зробила ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досягла більшого як особистість за останні кілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я зробила кілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.
37. Я думаю, що отримую багато від своїх друзів.
38. Люди рідко переконують мене робити те, чого я не хочу робити.
39. Зазвичай я дбаю про свої особисті фінанси і справи.
40. На мій погляд люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особистісне зростання та розвиток.
41. Я звикла ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень у житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися однієї зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які я змушена робити щодня.
46. Згодом я знайшла більше розуміння життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя.
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, яка готовою приділити час іншим.
50. Я впевнена у своїй думці, навіть якщо вона суперечить спільній думці.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я могла справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я стала значно більш розвиненіша як особистість з плином часу.
53. Я – людина, яка активно виконує намічені власні плани.
54. Я заздрю тому, як живе багато людей.
55. У мене ніколи не було достатньо теплих та довірчих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо суперечностей.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую почуття задоволення від того, що справляюся з усім.
58. Мені не подобається опинятися у нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дій.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не ставлюся до таких людей
60. Моє ставлення до себе, мабуть, не таке позитивне, яке відчувають до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не погоджуються з ними.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії,
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та зростання.
65. Іноді мені здається, що я зробила все, що потрібно було в моєму житті
66. Багато днів я прокидаюся пригніченою думками про те, як я прожила своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати чи чинити певним чином.
69. Мої спроби знайти вид діяльності та взаємини, що підходять для мене, були дуже успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене радше джерелом задоволення, ніж розчарування.
72. У минулому були злети та падіння, але в цілому я б не стала нічого змінювати.
73. Мені важко по-справжньому відкритися, коли спілкуюся з оточуючими.
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, які я зробили у житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштувало.
76. Я давним-давно перестала намагатися поліпшити або змінити щось у своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досягла у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями та знайомими, я відчуваю приємні почуття від того, ким я є.
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я суджу про себе через те, що я вважаю важливим, а не за цінностям, які вважають важливими оточуючі.
81. Я змогла створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільше відповідають моїм уподобанням.
82. Правильно кажуть, що старого пса новим трюкам не навчиш.
83. Зрештою, я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато коштує.
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.

Додаток 5. Текст опитувальника за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини

Інструкція: із двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається або краще узгоджується з вашими уявленнями, точніше відображає ваші думки.

1. а) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. а) Я дуже захоплений своєю професійною справою.
б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим займаюся.
3. а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, я почуваюся їй зобов'язаною.
б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваюся зобов'язаною їй.
4. а) Мені буває важко розібратися у своїх почуттях.
б) Я завжди можу розібратися у своїх почуттях.
5. а) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведився в тій чи іншій ситуації.
б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. а) Я внутрішньо соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
б) Я рідко бентежусь, коли мені кажуть компліменти.
7. а) Здатність до творчості – природна властивість людини.
б) Не всі люди обдаровані здатністю до творчості.
8. а) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинами літератури та мистецтва.
б) Я докладаю сили, намагаючись стежити за новинами літератури та мистецтва.
9. а) Я часто приймаю ризиковані рішення.
б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. а) Іноді я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він здається мені дурним та нецікавим.
б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. а) Я люблю залишати приємне "на потім".
б) Я не залишаю приємне "на потім".
12. а) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
б) Я можу швидко і невимушено перервати розмову, цікаву лише одній стороні.

13. а) Я прагну досягти внутрішньої гармонії.
б) Стан внутрішньої гармонії, швидше за все, недосяжний.
14. а) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
б) Я собі подобаюсь.
15. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
б) Думаю, що без нагальної потреби людям довіряти не варто.
16. а) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
б) Цікавий, творчий зміст роботи – саме собою нагорода.
17. а) Досить часто мені буває нудно.
б) Мені ніколи не буває нудно.
18. а) Я не відступатиму від своїх принципів навіть заради корисних справ, які могли б розраховувати на людську подяку.
б) Я хотів би відступити від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. а) Іноді мені важко бути щирим.
б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
б) Навіть коли я собі подобаюся, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. а) Я довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся обміркувати.
22. а) Я повинен домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
б) Я не дуже засмучуюсь, якщо мені це не вдається.
23. а) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
б) Більшості людей егоїзм не властивий.
- 24.а) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на запитання, то можу відкласти її на невизначений час.
б) Я шукатиму відповідь на питання, що цікавить мене, не зважаючи на витрати часу.
25. а) Я люблю перечитувати книги, що мені сподобалися.
б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. а) Я намагаюся чинити так, як очікують оточуючі.
б) Я не схильний замислюватися про те, чого чекають від мене оточуючі.
Минуле, сьогоднішня та майбутнє видаються мені єдиним цілим.
- б) Думаю, моє сьогоднішня не дуже пов'язане з минулим чи майбутнім.
28. а) Більшість того, що я роблю, приносить мені задоволення.
б) Небагато з моїх занять по-справжньому мене радують.
29. а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовним.
б) Прагнення розібратися в навколишніх людях цілком природно і виправдовує деяку нетактовність.
30. а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати.

31. а) Я відчуваю докори совісті, якщо серджуся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджуся на тих, кого люблю.
32. а) Людина повинна спокійно ставитися до того, що вона може почути про себе від інших.
б) Цілком природно образитися, почувши неприємну думку про себе.
33. а) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. а) У складних ситуаціях треба діяти випробуваними способами – це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях треба шукати принципово нові рішення.
35. а) Люди рідко дратують мене.
б) Люди часто мене дратують.
36. а) Якби була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого міняти.
37. а) Головне у житті – приносити користь і подобатися людям.
б) Головне у житті – робити добро і служити істині.
38. а) Іноді я боюся здатися дуже ніжним.
б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.
39. а) Я вважаю, що висловити свої почуття зазвичай важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. а) Я вірю в себе, коли відчуваю, що здатний впоратися із завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю у себе навіть тоді, коли нездатний впоратися зі своїми проблемами.
41. а) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
б) За своєю природою люди схильні дбати лише про власні інтереси.
42. а) Мене цікавлять усі нововведення у моїй професійній сфері.
б) Я скептично ставлюся до більшості нововведень у своїй професійній галузі.
43. а) Я думаю, що творчість має приносити користь людям.
б) Я вважаю, що творчість має приносити людині задоволення.
44. а) У мене завжди є власна думка з важливих питань.
б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислухатися до думок шанованих та авторитетних людей.
45. а) Секс без кохання не є цінністю.
б) Навіть без кохання секс – дуже значуща цінність.
46. а) Я почуваюся відповідальним за настрій співрозмовника.
б) Я не почуваюся відповідальним за це.
47. а) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

- б) Упокоритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. а) Успіх у спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
б) Успіх у спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги та приховати недоліки.
49. а) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досяг.
б) Моя самоповага не залежить від моїх досягнень.
50. а) Більшість людей звикли діяти «по лінії найменшого опору».б)
Думаю, більшість людей до цього не схильні.
51. а) Вузька спеціалізація необхідна справжнього вченого.
б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. а) Дуже важливо, чи є в людини радість пізнання і творчості.
б) У житті дуже важливо приносити користь людям.
53. а) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
б) Я не люблю суперечок.
54. а) Я цікавлюся прогнозами, гороскопами, астрологічними прогнозами.
б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. а) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і добра своєї сім'ї.
б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності та бажання.
56. а) У вирішенні особистих проблем я керуюся загальноприйнятими уявленнями.
б) Свої проблеми я вирішую так, як я вважаю за потрібне.
57. а) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання та контролювати почуття.
б) Головне призначення волі – підхльостувати зусилля та збільшувати енергію людини.
58. а) Я не соромлюся своїх слабкостей перед друзями.
б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. а) Людині властиво прагнути нового.
б) Люди прагнуть нового лише за необхідності.
60. а) Я думаю, що невірно вираз «Століття живи – вік навчайся».
б) Вираз «Століття живи – вік навчайся» я вважаю правильним.
61. а) Я думаю, що сенс життя полягає у творчості.
б) Навряд у творчості можна знайти сенс життя.
62. а) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
б) Я не відчуваю труднощів, знайомлячись із людьми.
63. а) Мене засмучує, що значна частина життя проходить марно.
б) Не можу сказати, що якась частина мого життя проходить марно.
64. а) Обдаровану людину непросто нехтувати своїм обов'язком.
б) Талант та здібності означають більше, ніж борг.
65. а) Мені добре вдається маніпулювати людьми.

- б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. а) Я намагаюся уникати прикростей.
- б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, не зважаючи на можливі прикросці.
67. а) У більшості ситуацій я не можу дозволити собі дуріти.
- б) Існує безліч ситуацій, де я можу дозволити собі дуріти.
68. а) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- б) Критика мало впливає мою самооцінку.
69. а) Заздрість властива лише невдахам, які вважають, що їх оминули.
- б) Більшість людей заздрісні, хоч і намагаються це приховати.
70. а) Вибираючи собі заняття, людина має враховувати її громадську значимість.
- б) Людина повинна займатися насамперед тим, що їй цікаво.
- 71.а) Я думаю, що для творчості необхідні знання у вибраній галузі.
- б) Я думаю, що знання для цього зовсім не є обов'язковими.
72. а) Мабуть, можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- б) Не можу сказати, що з відчуттям щастя.
73. а) Я думаю, що люди повинні аналізувати себе та своє життя.
- б) Вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. а) Я намагаюся знайти підстави навіть для тих своїх вчинків, які здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
- б) Я не шукаю підстав для своїх дій та вчинків.
75. а) Я впевнений, що будь-хто може прожити своє життя так, як йому хочеться.
- б) Я думаю, що людина має шансів прожити своє життя, як хотілося б.
76. а) Про людину ніколи не можна сказати з упевненістю, добрий він чи злий.
- б) Зазвичай оцінити людину дуже легко.
77. а) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- б) Мені здається, що у житті завжди можна знайти час для творчості.
78. а) Зазвичай мені легко переконати співрозмовника у своїй правоті.
- б) У суперечці намагаюся зрозуміти думку співрозмовника, а чи не переконати його.
79. а) Якщо я роблю щось виключно для себе, мені буває ніяково.
- б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. а) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- б) Навряд чи сильно впливаю на власне майбутнє.
81. а) Вираз «Добро має бути з кулаками» я вважаю правильним.
- б) Навряд чи правильно вираз «Добро має бути з кулаками».
82. а) На мою думку, недоліки людей набагато помітніші, ніж їхні переваги.
- б) Достоїнства людини побачити набагато легше, ніж її недоліки.
83. а) Іноді я боюся бути самим собою.
- б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

84. а) Я намагаюся не згадувати про свої колишні неприємності.
б) Іноді я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. а) Я вважаю, що метою життя має бути щось значне.
б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно має бути щось значне.
86. а) Люди прагнуть розуміти і довіряти один одному.
б) Замикаючись у власних інтересів, люди розуміють оточуючих.
87. а) Я намагаюся не бути «білою вороною».
б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».
88. а) У довірчій розмові люди зазвичай щирі.
б) Навіть у довірчій розмові людині важко бути щирою.
89. а) Буває, що я соромлюся виявляти свої почуття.
б) Я ніколи цього не соромлюся.
90. а) Я можу щось робити для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б) Я маю право чекати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. а) Я виявляю свою прихильність до людини незалежно від того, чи вона взаємна.
б) Я рідко виявляю своє прихильність до людей, не будучи впевненим, що воно взаємне.
92. а) Я думаю, що у спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
б) Мені здається, що у спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. а) Я мирюся з протиріччями у собі.
б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
б) Думаю, що у відкритому вираженні почуттів є елемент нестриманості.
95. а) Я впевнений у собі.
б) Не можу сказати, що я впевнений у собі.
96. а) Досягнення щастя може бути головною метою людських відносин.
б) Досягнення щастя – основна мета людських відносин.
97. а) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. а) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
б) Життя без любові гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. а) Якщо розмова не вдалася, я намагаюся вибудувати її інакше.
б) Зазвичай у тому, що розмова не склалася, винна неувважність співрозмовника.
100. а) Я намагаюся справляти на людей гарне враження.
б) Люди бачать мене таким, яким я насправді.

Додаток 6. Обробка результатів та інтерпретація за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини

Таблиця

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

Окремі шкали опитувальника представлені такими пунктами:

Орієнтація в часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а

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

Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а

Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б

Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б

Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а

Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а

Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а

Аутосимпатія: 6б, 14бб, 21а, 22б, 32а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б

Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92а

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

Примітка:

Шкали №1, 3, 4, 8, 10 та 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші – по 15. Для отримання спів розмірних результатів, кількість балів за вказаними балами слід помножити на 1,5.

Можна отримати результати у відсотках, якщо вирішити таку пропорцію: 15 балів (максимум за кожною шкалою) складають 100%, а число набраних балів складає x%.

Додаток 7. Результати анкетування в рамках емпіричного дослідження за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Перуе-Баду

№	Вік респондента	Сімейний стан	Оцінка суб'єктивного благополуччя	Рівень суб'єктивного благополуччя відповідно до оцінки
1	22	Заміжня	73	Високий
2	23	Незаміжня	73	Високий
3	24	Незаміжня	66	Середній
4	25	Заміжня	75	Високий
5	25	Незаміжня	49	Середній
6	27	Незаміжня	50	Середній
7	28	Розлучена	53	Середній
8	30	Незаміжня	49	Середній
9	30	Незаміжня	47	Середній
10	32	Розлучена	53	Середній
11	33	Заміжня	68	Середній
12	35	Заміжня	75	Високий
13	36	заміжня	68	Середній
14	36	Розлучена	47	Середній
15	37	Розлучена	52	Середній
16	39	Заміжня	46	Середній
17	40	Заміжня	47	Середній
18	41	Заміжня	69	Середній
19	42	Заміжня	45	Середній
20	42	Розлучена	53	Середній
21	43	заміжня	47	Середній
22	44	Заміжня	67	Середній
23	45	Заміжня	73	Високий
24	47	Вдова	53	Середній
25	49	Заміжня	71	Високий
26	49	Заміжня	73	Високий
27	51	Заміжня	69	Середній
28	52	Заміжня	45	Середній
29	63	Заміжня	41	Середній
30	67	вдова	79	Високий

Додаток 8. Результати анкетування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф

№	Вік респондента	Сімейний стан	Показник позитивного ставлення	Рівень позитивного ставлення	Показник автономії	Рівень автономії	Показник управління середовищем	Рівень управління середовищем	Показник особистісного зростання	Рівень особистісного зростання	Показники цілей в житті	Рівень цілей в житті	Показники самоприйняття	Рівень самоприйняття
1	22	Заміжня	74	середній	55	середній	72	середній	75	високий	65	середній	65	середній
2	23	Незаміжня	73	середній	63	середній	72	середній	73	середній	68	середній	74	середній
3	24	Незаміжня	74	середній	48	низький	72	середній	73	середній	72	середній	60	середній
4	25	Заміжня	70	середній	53	середній	72	середній	70	середній	75	високий	59	середній
5	25	Незаміжня	53	середній	58	середній	72	середній	69	середній	63	середній	75	високий
6	27	Незаміжня	73	середній	60	середній	72	середній	68	середній	85	високий	67	середній
7	28	Розлучена	73	середній	62	середній	72	середній	65	середній	73	середній	78	високий
8	30	Незаміжня	54	середній	48	низький	72	середній	78	високий	72	середній	78	високий
9	30	Незаміжня	72	середній	66	середній	72	середній	80	високий	65	середній	81	високий
10	32	Розлучена	73	середній	53	середній	81	високий	67	середній	78	високий	57	середній
11	33	Заміжня	53	середній	62	середній	81	високий	53	середній	81	високий	85	високий
12	35	Заміжня	73	середній	62	середній	70	середній	67	середній	88	високий	74	середній
13	36	Заміжня	52	середній	48	низький	81	високий	72	середній	76	високий	75	високий
14	36	Розлучена	55	середній	53	середній	81	високий	43	низький	74	середній	72	середній
15	37	Розлучена	66	середній	62	середній	72	середній	58	середній	65	середній	63	середній
16	39	Заміжня	74	середній	53	середній	72	середній	65	середній	56	середній	61	середній
17	40	Заміжня	72	середній	62	середній	81	високий	79	високий	49	низький	73	середній
18	41	Заміжня	53	середній	53	середній	72	середній	81	високий	57	середній	78	високий
19	42	Заміжня	53	середній	55	середній	73	високий	59	середній	69	середній	80	високий
20	42	Розлучена	73	середній	62	середній	72	низький	72	середній	72	середній	85	високий
21	43	Заміжня	55	середній	45	низький	54	середній	73	середній	75	високий	74	середній

22	44	Заміжня	73	середній	48	низький	81	високий	68	середній	87	високий	59	середній
23	45	Заміжня	54	середній	46	низький	81	високий	70	середній	89	високий	62	середній
24	47	Вдова	73	середній	62	середній	72	середній	65	середній	70	середній	71	середній
25	49	Заміжня	53	середній	48	низький	81	високий	70	середній	67	середній	78	високий
26	49	Заміжня	54	середній	46	низький	81	високий	72	середній	58	середній	64	середній
27	51	Заміжня	73	середній	53	середній	81	високий	68	середній	64	середній	59	середній
28	52	Заміжня	53	середній	62	середній	81	високий	75	середній	73	середній	74	середній
29	63	Заміжня	53	середній	53	середній	72	середній	67	середній	78	високий	77	високий
30	67	Вдова	72	середній	55	середній	81	високий	73	середній	68	середній	65	середній

Додаток 9. Результати анкетування за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» за Е. Шостромом в адаптації А.В. Лазукіна та Н.Ф. Калини

Вік	Сімейний стан	Орієнтація в часі	Рівень орієнтації	Цінності	Рівень цінностей	Погляд на природу людини	Рівень погляду на природу людини	Потреба у пізнанні	Рівень потреби у пізнанні	Креативність	Рівень креативності	Спонтанність	Рівень	Автономність	Рівень	Саморозуміння	Рівень	Аутосимпатія	Рівень аутосимпатії	Контактність	Рівень контактності	Гнучкість у спілкуванні	Рівень гнучкості у спілкуванні
22	заміжня	6	С	7	С	6	С	7	С	4	Н	4	Н	5	С	5	С	5	С	6	С	7	С
23	незаміжня	7	С	8	В	7	С	8	В	6	С	3	Н	6	С	6	С	8	В	5	С	6	С
24	незаміжня	5	С	9	В	6	С	9	В	7	С	5	С	4	Н	7	С	7	С	6	С	5	С
25	заміжня	6	С	7	С	8	В	7	С	8	В	6	С	5	С	5	С	9	В	7	С	6	С
25	незаміжня	5	С	8	В	6	С	8	В	6	С	6	С	5	С	5	С	8	В	8	В	5	С
27	незаміжня	6	С	9	В	5	С	7	С	5	С	5	С	6	С	6	С	7	С	7	С	5	С
28	розлучена	6	С	6	С	4	Н	6	С	4	Н	4	Н	6	С	5	С	8	В	6	С	6	С
30	незаміжня	6	С	7	С	8	В	7	С	3	Н	5	С	4	Н	7	С	6	С	7	С	5	С
30	незаміжня	6	С	8	В	6	С	8	В	5	С	6	С	6	С	7	С	6	С	7	С	7	С
32	розлучена	5	С	5	С	4	Н	6	С	1	Н	7	С	5	С	5	С	5	С	4	Н	5	С
33	заміжня	7	С	9	В	8	В	8	В	4	Н	5	С	6	С	7	С	8	В	8	В	6	С
35	заміжня	4	Н	5	С	9	В	8	В	5	С	6	С	6	С	8	В	9	В	6	С	5	С
36	заміжня	6	С	4	Н	5	С	7	С	3	Н	6	С	4	Н	7	С	6	С	5	С	4	Н
36	розлучена	7	С	5	С	4	Н	6	С	6	С	4	Н	5	С	6	С	7	С	6	С	4	Н
37	розлучена	8	В	6	С	6	С	7	С	4	Н	6	С	6	С	5	С	6	С	7	С	5	С
39	заміжня	7	С	8	В	8	В	5	С	5	С	4	Н	5	С	8	В	8	В	6	С	4	Н
40	заміжня	5	С	7	С	4	Н	7	С	1	Н	5	С	3	Н	4	Н	6	С	9	В	3	Н
41	заміжня	6	С	5	С	4	Н	5	С	1	Н	3	Н	5	С	5	С	6	С	4	Н	5	С
42	заміжня	6	С	6	С	9	В	5	С	6	С	5	С	5	С	6	С	8	В	9	В	6	С

42	розлучена	5	С	7	С	6	С	6	С	7	С	7	С	6	С	8	В	9	В	9	В	6	С
43	заміжня	5	С	8	В	5	С	7	С	5	С	4	Н	5	С	8	В	7	С	6	С	4	Н
44	заміжня	6	С	9	В	4	Н	5	С	3	Н	5	С	4	Н	7	С	8	В	6	С	3	Н
45	заміжня	5	С	5	С	4	Н	8	В	3	Н	4	Н	4	Н	6	С	8	В	5	С	4	Н
47	вдова	4	Н	6	С	5	С	6	С	5	С	3	Н	6	С	5	С	9	В	5	С	5	С
49	заміжня	3	Н	7	С	7	С	5	С	4	Н	5	С	4	Н	7	С	7	С	7	С	4	Н
49	заміжня	4	Н	7	С	6	С	7	С	3	Н	4	Н	4	Н	7	С	8	В	5	С	2	Н
51	заміжня	5	С	5	С	7	С	5	С	3	Н	6	С	5	С	8	В	6	С	6	С	4	Н
52	заміжня	6	С	6	С	8	В	8	В	6	С	4	Н	6	С	6	С	5	С	7	С	3	Н
63	заміжня	6	С	7	С	6	С	8	В	7	С	3	Н	5	С	5	С	8	В	6	С	4	Н
67	вдова	5	С	6	С	5	С	6	С	4	Н	6	С	5	С	7	С	8	В	5	С	3	Н