

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний Інститут

Кафедра психології

**КАРАТЄЄВА ІРИНА ЮРІЇВНА**

УДК

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ  
СУЧАСНИХ ЖІНОК В ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

Спеціальність 053 – Психологія

Автореферат

кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня вищої  
освіти за освітньо-професійною програмою  
спеціальності 053 «Психологія»

Миколаїв – 2020

Кваліфікаційною роботою є рукопис.

Робота виконана в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор б.в.з.

**Лисенкова Ірина Петрівна,**  
Чорноморський національний університет імені  
Петра Могили,  
кафедра психології,  
завідувач.

**Рецензент:**

доктор педагогічних наук, професор  
**Мейжис Ірина Альбертівна,**  
Чорноморський національний університет імені  
Петра Могили,  
кафедра соціології,  
завідувач.

Захист магістерської роботи відбудеться «27» лютого 2020 року о 10:00 годині на засіданні екзаменаційної комісії Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, медичний інститут, кафедра психології, ауд. 4-312.

З роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Науковий керівник

І.П. Лисенкова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Проблемою саморозвитку особистості цікавилися філософи ще з часів античності, але більш ґрунтовно та усвідомлено дане питання почало розглядатися в другій половині ХХ століття. Усвідомлення саморозвитку вважається індивідуальною та соціально значущою темою. А саме першою сходинкою саморозвитку є саме внутрішня потреба у його здійсненні та самопізнанні своєї власної природи. Саме тому самопізнання виступає як спостереження та вивчення себе як частини природи, виявлення своїх потреб і особливостей, це розуміння себе з точки зору всього що нас оточує, це усвідомлення себе як духовного та морального феномену.

Головна потреба людини, згідно гуманістичної теорії особистості, – це самоактуалізація та прагнення до самовдосконалення самого себе. Проблема самоактуалізації в науковому плані має складний міждисциплінарний характер, але саме психологія є провідною в можливості та умові розкриття потенціалу людини. Самоактуалізація особистості у сучасній психології розглядається з боку внутрішньої активності особистості, максимального використання ресурсів для повного самоздійснення особистості в процесі розвитку.

Поняття самоактуалізації означає реальний процес розвитку, особливий вид діяльності і саморозвитку людини. Маються на увазі ті процеси, в яких людина як суб'єкт активності здійснює діяльність, спрямовану на розвиток самого себе, через систематичну зміну уявлень про себе та світ, життєвого плану, з метою повного розкриття та реалізації свого потенціалу в інтересах себе та суспільства. Діяльність ця здійснюється шляхом реалізації свідомого вибору на користь розвитку і зростання в кожній окремій життєвій ситуації, і в подальших діях на підставі цього вибору. Пікові переживання є головним критерієм автентичності досягнення та правильності вибору, що свідчать про істинні цінності обраної життєвої стратегії. Міркування про феномен і

природу самоактуалізації, її прояви в житті людини практично збігаються у таких зарубіжних психологів, як А. Маслоу, К. Роджерс, та В. Франкл.

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

Критичний перегляд свого «Я», переоцінка цінностей, це і є – криза середнього віку. Людина проходить через період критичної самооцінки та переоцінки того, що було досягнуто в житті до цього моменту, аналізує спосіб життя: вирішуються проблеми моралі; людина проходить через незадоволеність рівнем кар'єрного зростання, з'являються перші ознаки погіршення здоров'я, втрати краси і фізичної форми, відчуження у сім'ї і у відносинах з дорослішими дітьми.

Прояви кризи середнього віку (звернення «всередину себе», аналіз досягнень, перегляд життєвих цілей і планів тощо) говорять про те, що самоактуалізація особистості в цей період повинна мати свої особливості. Однак сучасних дослідницьких даних про ці особливості мало, і вони носять фрагментарний характер, будучи побічними результатами досліджень інших, близьких проблем. Отже, все це і є свідченням актуальності даного дослідження на тему: **«Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи»**.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1) здійснити ґрунтовний теоретичний аналіз психологічної літератури щодо проблеми самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи;

2) вивчити стан психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи;

3) розробити комплексну програму психологічної допомоги жінкам в період життєвої кризи;

4) експериментально перевірити ефективність комплексної програми психологічної допомоги жінкам в період життєвої кризи.

**Об'єктом дослідження** є ціннісно-сміслова сфера особистості зрілого віку.

**Предметом дослідження** виступає самоактуалізація сучасних жінок в період життєвої кризи.

**Методи дослідження.** Для розв'язання окреслених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження, зокрема:

– *теоретичні*: вивчення, аналіз та узагальнення загальної та спеціальної психологічної та методичної літератури щодо особливостей і шляхів надання психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи, науково-методичних засад застосування психологічної фахової допомоги щодо самоактуалізації жінок в період життєвої кризи з метою науково-теоретичного обґрунтування комплексної програми психологічної допомоги жінкам в період життєвої кризи;

– *емпіричні*: вивчення психологічної документації та узагальнення практичного досвіду спеціалістів-психологів, бесіди, експеримент (констатувальний та формувальний) з метою отримання фактичних даних стосовно психологічних особливостей самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи; також використовувались наступні психологічні методики: «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах» (О. Фантилова), модифікований «Опитувальник діагностики

самоактуалізації особистості САМОАЛ» (в адаптації Н. Калини), тест «Сенс життєвих орієнтацій» (в адаптації Д. Леонтєва);

– *статистичні*: обробка зібраних даних проводилася методами описової статистики. Були узагальнені первинні результати; дані згруповані за їх значенням; застосований метод розрахунку достовірності показників; здійснений кореляційний аналіз; визначено процентне співвідношення деяких показників; проведено графічний аналіз. Для визначення зсуву значень в експериментальній групі використовувався непараметричний критерій оцінки зсуву значень Т. Вілксона. Для визначення достовірності відмінностей між експериментальною і контрольною вибірками використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні. Для виявлення взаємозв'язку показників сенс життєвих орієнтацій зі шкалами самоактуалізації використовувався непараметричний метод рангової кореляції Спірмена.

**Експериментальна база дослідження.** Експериментальне дослідження здійснювалось на базі Центру практичної психотерапії «КАРАТ» у м. Миколаїв. У дослідженні взяло участь 60 жінок віком від 35 до 45 років

**Практичне значення здобутих результатів** полягає в тому що: розроблено та апробовано комплексну програму з використанням авторської технології; розробці системи занять та методичних рекомендацій щодо забезпечення психологічної допомоги сучасни жінкам в період життєвої кризи. Результати дослідження можуть бути використані під час укладання навчальних програм та розробки посібників психологів. Матеріали дослідження можуть бути корисними для підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів зі спеціальності 053 «Психологія», а також для проведення нових теоретичних та експериментальних досліджень.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 103 найменування,

додатки, які висвітлюють основні положення і результати дослідження. Загальний обсяг роботи складає 95 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання, теоретико-методологічні засади дослідження, теоретичну і практичну значущість здобутих результатів, подано відомості про надійність і вірогідність, апробацію та впровадження результатів.

У першому розділі **«Теоретичні аспекти самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи»** досліджено, що самоактуалізація може досягатися не тільки на духовному рівні; індивід може відчувати справді духовні переживання, не будучи гармонійною особистістю.

Самоактуалізація як усвідомлення й розвиток особистістю свого власного потенціалу дозволяє ефективно втілювати свої здібності в особистому й професійному житті, відчувати задоволення від власних досягнень. Саме тому посилення уваги до проблеми самоактуалізації особистості й пояснюється розумінням її визначальної ролі в життєдіяльності людини.

Компонент самоприйняття як чинника психологічного благополуччя особистості характеризує особливості сприйняття, обробки та інтерпретації індивідом інформації про світ, самого себе та власний досвід. Цей компонент забезпечує складність та диференційованість образу «Я» особистості, інтеграцію різних аспектів (тілесного, емоційного і духовного), а також узгодженість часових перспектив цього образу. Когнітивне самоприйняття ґрунтується на позитивній оцінці власного досвіду, знаннях та функціонуванні пізнавальних процесів, які дають змогу реалізовувати усі зазначені компоненти психологічного благополуччя в самоактуалізації.

На думку психологів гуманістів, люди роблять вільний вибір, а не керуються несвідомими силами. Кожен індивід, що робить вибір, наділений відповідальністю за розвиток системи цінностей, яка буде служити для нього направляючою силою в досягненні осмисленого та повноцінного життя. Таке досягнення в розрізі гуманістичної психології власне і є самоактуалізацією.

А саме самореалізація і самоактуалізація є двома нерозривними сторонами одного процесу, процесу розвитку і росту, результатом якого є людина, яка максимально розкрила та використовує свій людський потенціал, самоактуалізована особистість. Основи теорії самоактуалізації заклали представники різних підходів: психоаналізу, гуманістичної психології та екзистенціальної психології.

Отже, самоактуалізація – це переживання, всепоглинаюче, яскраве, самозабутнє; це процес у кожній ситуації на користь зростання; мається на увазі, що є деяка «самість», що підлягає «актуалізації»; це чесність і прийняття на себе відповідальності за свій вибір; чесність і свобода у вираженні своїх прав, нонконформізм; це не тільки кінцева станція, а й сама подорож і рушійна сила подорожі; це не гонитва за вищими переживаннями, вони самі наздоганяють людину, якщо вона цього заслуговує.

У другому розділі **«Діагностичне дослідження самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи»** соціально-психологічний смисл самоідентифікації сучасної жінки розкривається в необхідності взаємозв'язку різноманітних сфер діяльності, у рамках яких жінка самовизначається. Такі сфери жіночої активності, як материнство й професійна діяльність, є головними антагоністичними силами, які розривають цілісність жіночої ідентичності. Саме тому в сучасному суспільстві більш, ніж у будь-якому іншому жіноча самоідентифікація не може бути завершеним утворенням стабільної ідентичності, але повинна постійно відтворюватися й трансформуватися, забезпечуючи тим самим індивідуальну тотожність жінки. Результат соціалізації жінки в сучасному суспільстві визначається



ступенем її особистісного розвитку, що формується через визнання творчого потенціалу й простору вільного вибору кожного індивіда.

Так саме період зрілості в психології розглядається, як найбільш соціально продуктивний період життєдіяльності людини. А. Маслоу пов'язує цей вік з досягненням найбільш особистісного та інтелектуального розвитку особистості. Саме в середньому віці більш актуальна потреба в зверненні свого призначення, в потребі реалізації своїх можливостей, тому самоактуалізація виходить на перший план саме в середньому віці. Саме в цей період люди включені в життя суспільства, висока ступінь особистісної зрілості, душевне здоров'я і ступінь самоактуалізації є ключовими факторами, що визначають якість життя в цей період самого активного, працездатного стану людини, розквіт його розумової продуктивності.

У третьому розділі **«Експериментальне дослідження особистісних проявів самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи»** в емпіричній частині основна увага приділена викладу методів дослідження, обробки і інтерпретації отриманої інформації, а також опису формуючого експерименту: тренінгу самопізнання і особистісного зростання. Представлені основні етапи дослідження, дана характеристика вибірки, виділено основні математико-статистичні методи обробки даних.

У дослідженні взяло участь 60 осіб. Вибірку склали жінки у віці від 35 до 45 років, з ознаками кризи середнього віку, виявленими за допомогою методики О. Фанталової «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах». За допомогою описової статистики були виявлені показники самоактуалізації і змістовних орієнтацій досліджуваних, по результатам яких спостерігалися істотні зміни на контрольному етапі.

Крім того, шляхом порівняльного аналізу по U-критерієм Манна-Уїтні і визначення зсуву значень в експериментальній групі за критерієм оцінки зсуву значень Т. Вілкоксона виявлено ефективний вплив тренінгових занять в частині ряду якісних показників самоактуалізації і змістовних орієнтацій. Так само методом рангової кореляції Спірмена виявлені взаємозв'язки ряду

показників сенс життєвих орієнтацій методики СЖО зі шкалами САМОАЛ. Виявлені зміни і взаємозв'язок дозволили сформулювати особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи.

Таким чином, кількісний і якісний аналіз результатів дослідження підтвердив висунуту нами гіпотезу і засвідчив, що за період експериментальної роботи досягнуто позитивних зрушень. Проблема самоактуалізації складна і багатогранна, тож вирішити її лише в межах психологічної підтримки та допомоги з боку спеціаліста неможливо. Тому експериментальна робота представлена в нашому дослідженні є лише одним із можливих варіантів з'ясування психологічних особливостей самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи і потребує свого продовження в інших психологічних дослідженнях.

## **ВИСНОВКИ**

В ході проведення психологічного дослідження з'ясування психологічних особливостей самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи ми дійшли наступних висновків:

1. Різнобічний аналіз психологічної, педагогічної, філософської та соціологічної науково-методичної літератури дав підстави визначити особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи; окреслити діапазон надання психологічної підтримки та допомоги в процесі роботи психолога з проблемою самоактуалізації жінки в період життєвої кризи. Проаналізувавши теоретичні підходи до розвитку людини в кризовий період середини життя: епігенетична теорія розвитку особистості Е. Еріксона, концепція становлення і розвитку людини Е. Фромма, теорія мотивації А. Маслоу, теорія особистості К. Роджерса, теорія життєвих сенсів В. Франкла, ми прийшли до висновку, що основною категорією, яка об'єднує кризу середини життя і феномен самоактуалізації є сенс життя (його наявність, втрата або набуття).

2. Вивчено стан психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи в ході дослідження та обробки теоретичних матеріалів, дослідження результатів психологічної підтримки провідних фахівців-психологів та узагальнення власного психологічного досвіду. З огляду на те що, період зрілості найбільш соціально активний і продуктивний період життєдіяльності людини, руйнівні наслідки або тривалий глибокий процес кризи середнього віку погіршують якість життя в цей період, найактивнішого, працездатного стану людини, розквіт її розумової продуктивності. У цей період люди найбільш повно включені в життя суспільства, тому їх особливості щодо самоактуалізації є значущими для стану суспільства. Когнітивні особливості людини в період середнього віку характеризуються великими знаннями, умінням оцінювати події і інформацію в більш широкому контексті і здатністю справлятися з невизначеністю.

3. Розроблено комплексну програму психологічної допомоги жінкам в період життєвої кризи. Володіючи знаннями про те, що під час кризи середнього віку, як правило, людина залишається один на один зі своїми проблемами, а необхідною умовою для самоактуалізації є приналежність до групи і відчуття самоповаги, так як людина може зрозуміти себе, тільки одержуючи інформацію про себе від інших людей, був розроблений 38-годинний тренінг самопізнання та особистісного зростання, апробація якого велася з експериментальною групою раз в тиждень протягом чотирьох місяців. Його мета - розвиток самопізнання, усвідомлення своїх потреб, здібностей, і можливостей їх реалізації, підвищення самоприйняття, навчання постановці нових цілей, підтримка і допомога в конструктивному проживанні кризи середнього віку, що підтверджує ефективність психологічної допомоги як засобу підтримки та уможлиблює її використання в психологічній практиці в якості окремого курсу, що сприяє розвитку особистості жінки в період життєвої кризи.

4. Здійснено практичну апробацію розробленої комплексної програми психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи з дотриманням визначених організаційно-психологічних умов її застосування. Упродовж експериментального дослідження було зафіксовано покращення показників самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи. Дотримання сукупності умов дало змогу досягти позитивної динаміки, що підтверджує узагальнення про порівняння емпіричних і статистичних даних початкового та заключного зрізів експерименту. Кількісні та якісні результати експериментальної роботи засвідчили позитивні зміни у процесі надання психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи і підтвердили ефективність запропонованої комплексної психологічної програми.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів застосування психологічної допомоги сучасним жінкам в період життєвої кризи. Перспектива подальшого дослідження полягає в організації комплексного та системного впливу психологічної підтримки та допомоги фахівців жінкам та чоловікам щодо самоактуалізації в період різних життєвих криз.

## **СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

1. Каратєєва І.Ю. «Могилянські читання – 2019: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти»: XXII Всеукраїнська науково-практична конференція: тези доповідей: Охорона здоров'я. Психологія. Фізичне виховання та спорт. (Миколаїв, 11-16 листопада 2019 року). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2019. С. 79-81.

## АНТОНАЦІЯ

**Каратєєва І.Ю. Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи.** – На правах рукопису.

Наукова робота на здобуття кваліфікації другого (магістрського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили. - Миколаїв, 2020.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню актуальної психологічної проблеми - кризи середнього віку та самоактуалізації сучасних жінок.

У науковій роботі висвітлені основні теорії, концепції вивчення як самоактуалізації так і кризи середнього віку. Визначені методики щодо діагностування стану кризи середнього віку та самоактуалізації сучасних жінок. Розроблено соціально-психологічний тренінг самопізнання і особистісного зростання, який дозволяє конструктивно прожити кризу середнього віку.

**Ключові слова:** самоактуалізація, криза середнього віку, жінка, самопізнання, само прийняття, благополуччя.

**Karatieieva I.Y. Psychological features of self-actualization of modern women in the period of life crisis.** - On the rights of the manuscript.

Scientific work for master's qualification in specialty 053 «Psychology». - Black Sea National University named after Petro Mohyla. - Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the study of the crisis of middle age and self-actualization of modern women.

In the master's work the basic theories, concepts of studying as self-actualization and crisis of middle age are covered. There have been determined the techniques for diagnosing the state of middle-age crisis and self-actualization of modern women. Social and psychological training of self-knowledge and personal

growth has been developed, which allows us to constructively live through the crisis of middle age.

**Key words:** self-actualization, midlife crisis, women, self-knowledge, self-acceptance, welfare.