

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК

**Богачук Л. П.**

студентка 4 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, спеціальність 053 «Психологія», ФПСР

*Керівник: Базика Є. Л.*

К.психол.н., доцент кафедри соціальної психології ФПСР

У сучасному способі життя відбулися кардинальні зміни, і жінки нарівні з чоловіками здобувають вищу освіту,

а потім успішно освоюють професійну сферу. Однак поєднання жіркою професійних та сімейних ролей нерідко призводить її до рольового конфлікту, що ускладнює реалізацію нею своїх потенційних здібностей. Також багато сучасних дослідників вважають, що в наш час відбувається зміна традиційних стереотипів і еталонів мужності та жіночності. У деяких видах діяльності спостерігається зростання кількості чоловіків із фемінізованими рисами особистості або зростання кількості жінок із маскулінізованими рисами особистості.

У психологічній теорії та практиці проблема самоактуалізації особистості є однією з найскладніших, багатоаспектних та суперечливих. Незважаючи на значний дослідницький досвід, досі ще не вироблено єдиного уявлення про самоактуалізацію, а багато її аспектів залишаються маловивченими, чим обумовлена *актуальність* дослідження.

*Мета* нашої навчально–наукової роботи складалася у визначенні психологічних особливостей самоактуалізації жінок.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі *завдання*:

- Висвітлити розуміння феномену самоактуалізації в психологічній літературі та розглянути психологічні особливості самоактуалізації особистості.
- Дослідити психологічні особливості самоактуалізації жінок.

У ході виконання поставлених завдань для досягнення сформульованої мети, ми прийшли до відповідних висновків:

1. Висвітливши розуміння феномену самоактуалізації в психологічній літературі та розглянувши психологічні особливості самоактуалізації особистості, було з'ясовано, що теорія самоактуалізації зародилася на заході в рамках гуманістичної психології в середині ХХ ст., засновниками вважаються А. Маслоу та К. Роджерс. Встановлено, що

самоактуалізація – це основна властивість психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до повноцінної реалізації власного потенціалу, до саморозвитку, до збереження та до максимального прояву своїх найкращих рис. Це процес, який передбачає певний вибір. Якщо особистісний вибір робиться щоразу на користь особистісного розвитку, це і є рухом до самоактуалізації і психологічного здоров'я. Людям, що актуалізували власну замість, властива усталена система особистих цінностей, глибока рефлексія та адекватний образ свого «Я». Психологічними особливостями самоактуалізації особистості є безперервний процес реалізації індивідуальних схильностей і здібностей людини, спрямований на повніше здійснення потенціалу людини через різні види активності (професійна, творча), у системі якого людина виступає в ролі активного суб'єкта своєї діяльності та вибудовує взаємини з навколишнім світом, спираючись на власну систему цінностей, при цьому самодетермінація переважає над детермінацією із зовні. Самоактуалізація – це динамічна структура особистості.

2. Дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінок проводилося в три етапи: констатуючий, формувальний та контрольний. Вибірку становили жінки, віком від 30 до 35 років включно. Як методичний інструментарій нами було використано «Самоактуалізаційний тест» (САТ; автор Е. Шостром, адаптація Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман та ін.), для визначення ціннісних орієнтацій в аспекті самоактуалізації використовувалася методика М. Рокіча в адаптації Б. Круглова. У ході дослідження ми отримали такі дані: особливості самоактуалізації жінок, які полягають у дискретності сприйняття життєвого простору, меншій самоповазі та прийнятті себе, низькій здатності до цілісного сприйняття світу та встановлення тісних контактів з оточуючими. Досліджено, що для жінок важливими стають

потреби у самоствердженні та самоактуалізації. Це свідчить про готовність реалізовувати свої можливості, досягати результатів у діяльності, поведінці, комунікації з людьми, і на основі цього почуватися успішно, причому важливо виокремити цінності—цілі такі, як здоров'я, цікава робота, кохання, завдяки яким жінка може самоактуалізуватися. Не менш важливими у процесі самоактуалізації жінок є такі цінності—засоби, як чесність, відповідальність, вихованість, життєрадісність, старанність, самоконтроль, тверда воля.

Проведене дослідження робить певний внесок у розвиток психологічної науки за рахунок дослідження та вивчення уявлень про феномен самоактуалізації, його роль у розвитку особистості та вивчення факторів його формування. Тим самим воно відкриває нові можливості в контексті психологічного консультування та психологічного супроводу жінок, які мають проблеми із самоактуалізацією. Перспективними напрямками розробки даної проблеми стане подальше конструювання психологічних умов і засобів, що сприятимуть формуванню самоактуалізації жінок.

### Література

1. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo–praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2021»* / Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia. 2021. № 3. S. 21–26.
2. Мірошніченко О. М. Самоактуалізація особистості викладача у професійній діяльності / за ред. С.Д. Максименка. АПН України. Київ. 2016. Т. VIII. № 5. С.196–204.
3. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис.... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Луцьк. 2019. 14 с.