

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Асєєва Юлія Олександрівна

доктор психологічних наук,

академік НАН ВО України

завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-3086-3993

Scopus Author ID: 57221817817

ResearcherID: AАН-2650-2021

Кейдалюк Поліна Олександрівна

здобувач другого (магістерського) рівня

спеціальності 053 «Психологія»

ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Статтю присвячено дослідженню особливостей самоактуалізації жінок зрілого віку. Самоактуалізація є важливим аспектом особистісного розвитку, що визначає здатність індивіда до самореалізації, досягнення життєвих цілей і максимального розкриття внутрішнього потенціалу. Метою дослідження є вивчення рівня самоактуалізації жінок зрілого віку.

У дослідженні застосовано комплексний підхід, який передбачає аналіз і синтез наукової літератури, опитування, тестування, а також методи статистично-математичної обробки даних. Вибірку дослідження становили 65 жінок від 35 до 60 років. Для збору даних використовувалися стандартизований психологічний тест «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. С. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз), що дав змогу виміряти різні аспекти самоактуалізації та супутні характеристики особистості.

Результати дослідження показали, що рівень самоактуалізації жінок зрілого віку значною мірою залежить від їхнього життєвого досвіду, соціального статусу, професійних досягнень і міжособистісних стосунків. Було встановлено, що жінки з вищою освітою, стабільною професійною кар'єрою та підтримкою у сімейному житті виявляють вищий рівень самоактуалізації, тоді як особи, що зіткнулись із життєвими труднощами, виявляють схильність до більш низьких показників самореалізації та самоактуалізації. Здебільшого жінки зрілого віку мають високий рівень особистісної зрілості, інтелектуального розвитку й адаптивності. Високий освітній рівень і наявність професійних досягнень сприяють їх здатності до самостійного прийняття рішень та ефективного вирішення життєвих труднощів. Стабільні сімейні стосунки та професійна самореалізація сприяють емоційній стійкості, однак ті жінки, які зіткнулися з розлученнями або мають нижчий рівень доходів, потребують додаткових психологічних ресурсів для підтримки свого благополуччя.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів для розробки програм психологічної підтримки та розвитку особистісного потенціалу жінок цього віку, що сприятиме їхньому успішному соціально-психологічному функціонуванню.

Ключові слова: самоактуалізація, самореалізація, самосприйняття, самооцінка, ціннісні орієнтації, жінки зрілого віку.

Asieieva Yu., Keidaliuk P. FEATURES OF SELF-ACTUALIZATION OF WOMEN OF MATURE AGE

The article is dedicated to the study of the peculiarities of self-actualization in middle-aged women. Self-actualization is an important aspect of personal development that defines an individual's ability to realize their potential, achieve life goals, and fully unfold their inner capabilities. The aim of the research is to examine the level of self-actualization in women of mature age.

A comprehensive approach was used in the study, including the analysis and synthesis of scientific literature, surveys, testing, as well as statistical and mathematical data processing methods. The study sample consisted of 65 women aged 35 to 60. Data collection was conducted using standardized psychological tests, including the "Level of Personality Self-Actualization" (Y.E. Aleshina, L.Y. Gozman, M.V. Kroz), which allowed for the measurement of various aspects of self-actualization and related personality characteristics.

The research findings revealed that the level of self-actualization in middle-aged women is significantly influenced by their life experience, social status, professional achievements, and interpersonal relationships. It was found that women with higher education, stable careers, and supportive family relationships exhibit a higher level of self-actualization, whereas those who have faced life challenges tend to show lower levels of self-realization and self-actualization. Overall, middle-aged women demonstrate high levels of personal maturity, intellectual development, and adaptability. A strong educational background and professional accomplishments contribute to their ability to make independent decisions and effectively manage life difficulties. Stable family relationships and professional fulfillment

enhance emotional resilience, while women who have experienced divorce or have lower incomes require additional psychological resources to maintain their well-being.

The practical significance of the study lies in its potential to inform the development of psychological support programs aimed at enhancing the personal potential of women in this age group, promoting their successful socio-psychological functioning.

Key words: *self-actualization, self-realization, self-perception, self-esteem, value orientations, middle-aged women.*

Вступ. Самоактуалізація є одним із ключових аспектів розвитку особистості, що відображає прагнення людини до повного розкриття свого потенціалу, досягнення внутрішньої гармонії та реалізації життєвих цілей. Концепція самоактуалізації вперше отримала чітке теоретичне оформлення в працях Курта Гольдштейна, який пов'язував цей процес із внутрішньою схильністю індивіда до реалізації свого потенціалу, що неминуче вступає у конфлікт із зовнішніми умовами. К. Гольдштейн вважав, що здоровий організм у процесі самоактуалізації долає перешкоди, які виникають у взаємодії із зовнішнім світом. Згодом, еволюціонуючи у своєму підході, він зосередив увагу не лише на біологічних, але й на психологічних аспектах, що стосуються сутнісної самореалізації людини. Немоżliвість самоактуалізації, за К. Гольдштейном, стає як причиною, так і наслідком психічних розладів, адже коли людина не може реалізувати свої потенційні можливості, її психологічна рівновага порушується [1].

У подальших дослідженнях самоактуалізація отримала важливий розвиток у рамках акмеологічного підходу. Б. Ананьєв, О. Бодальов, А. Деркач та інші науковці досліджували закономірності, що сприяють розвитку творчого потенціалу людини в професійній сфері. У рамках цього підходу «акме» розглядається як найвища точка особистісного розвитку, коли людина досягає максимальної зрілості та гармонії у своєму самовираженні як особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності. Самоактуалізація в цьому контексті розглядається не лише як процес розкриття власних здібностей, але і як постійне самовдосконалення, що потребує активної участі особистості. Акмеологія досліджує шляхи досягнення цієї вершинної точки, враховуючи комплекс взаємодій фізичних, психологічних, соціальних і моральних факторів. Вона допомагає людині краще усвідомити власне «Я», забезпечуючи інструменти для самопізнання, самовизначення і творчого розвитку [2, 3, 4].

Б. Ананьєв підкреслював важливість стадії зрілості в людському житті, як періоду найвищих досягнень, що визначають життєвий шлях людини. Він вважав, що самоактуалізація на цьому етапі є проявом гармонійного поєднання фізичних, інтелектуальних, соціальних і духовних аспектів. Його концепція «Квітки потенціалів» є ключовою в акмеологічних дослідженнях, оскільки вона інтегрує різні аспекти розвитку людини: розумовий, особистісний, емоційний, фізичний, соціальний, креативний і духовний потенціали [2, 4, 5].

Інші акмеологи, а саме О. Бодальов і А. Деркач, звертали увагу на життєстійкість особистості як важливий критерій самоактуалізації. Вони також підкреслювали важливість внеску людини в загальнолюдську культуру через професійну діяльність, а також акцентували увагу на значущих соціокультурних вчинках та міцному здоров'ї [2, 3, 4].

Таким чином, з позиції акмеологічного підходу психічно здорова особистість – це та, яка постійно прагне досягнути свого «акме» на кожному етапі життя, самостверджується і знаходить способи реалізувати свій талант і потенціал у різних сферах.

Самоактуалізація особистості вивчалася в рамках кількох ключових наукових концепцій у психологічній науці: гуманістичній, екзистенційній, позитивній психології та інших.

У рамках гуманістичного підходу, засновником якого вважається Абрахам Маслоу, вершину його піраміди вінчає самоактуалізація як найвища потреба людини, пов'язана з прагненням до повної реалізації своїх можливостей, творчого розвитку, автономії, пошуку сенсу життя. А. Маслоу вважав, що людина досягає самоактуалізації, коли повністю розкриває свій внутрішній потенціал і живе відповідно до власних цінностей [6, 7]. Інший представник гуманістичного підходу – Карл Роджерс, який наголошував на важливості «повністю функціонуючої людини», яка живе автентично, відкрита до нового досвіду і приймає себе такою, якою вона є. Самоактуалізація для К. Роджерса пов'язана з процесом безперервного особистісного росту та прагненням до гармонії між ідеальним і реальним «Я» [6, 8].

Представники позитивної психології Мартін Селігман та Міхай Чіксентміхай розглядали самоактуалізацію як частину процесу пошуку смислу та щастя в житті. М. Чіксентміхай ввів поняття «поток» (flow), стану повної залученості в діяльність, що приносить задоволення і є однією з форм самоактуалізації. М. Селігман наголошував на розвитку позитивних рис особистості, як-от оптимізм, стійкість, і розглядав самоактуалізацію в контексті досягнення повноцінного благополуччя (well-being) [4].

У рамках теорії самодетермінації Едварда Дісі та Річарда Райана самоактуалізація є процесом, який підтримується трьома базовими психологічними потребами: автономією, компетентністю та взаєминими. Відповідно до цієї теорії, самоактуалізація відбувається тоді, коли людина має можливість діяти незалежно, розвивати свої здібності та встановлювати глибокі міжособистісні зв'язки [4].

Карл Юнг у межах психоаналітичної традиції пов'язував самоактуалізацію з процесом індивідуації, тобто інтеграції різних аспектів особистості, як свідомих, так і несвідомих, у єдине ціле. Для К. Юнга цей процес сприяє досягненню гармонії між внутрішніми протиріччями й особистісним розвитком [4].

Кожна із цих концепцій робить свій унікальний внесок у розуміння самоактуалізації, розглядаючи її з різних позицій: як процес задоволення базових потреб, інтеграції особистості, автентичності та пошуку сенсу життя.

Загалом вивченню проблеми самоактуалізації в психології присвячені роботи таких дослідників, як-от Б. Ананьєв, Л. Анциферов, А. Асмолов, Г. Балл, Б. Братусь, Б. Братаніч, І. Булах, Н. Вілсон, К. Гавриловська, І. Гаркуша, К. Гольдштейн, І. Ільченко, Л. Карамушка, П. Климчук, О. Кокун, О. Колісник, А. Крижановський, П. Кутц, А. Маслоу, С. Максименко, В. Моляко, Г. Олпорт, К. Роджерс, Ю. Приходько, О. Солодухова, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. [1–18].

Однак, незважаючи на постійну увагу до самоактуалізації особистості, тема і досі залишається актуальною та вивчається з різних аспектів взаємодії з різноманітними психологічними явищами.

Дослідження самоактуалізації жінок зрілого віку є актуальним напрямом психологічних досліджень, оскільки цей етап життя характеризується важливими змінами, які впливають на особистісний розвиток і адаптацію до нових життєвих умов. У зрілому віці жінки часто стикаються з викликами, пов'язаними з професійними й особистими змінами, зміною соціальних ролей, а також усвідомленням власних досягнень і незадоволених потреб. Для жінок зрілого віку цей процес може бути особливо значущим, оскільки саме в цей період життя багато жінок переосмислюють свої життєві досягнення, визначають нові цілі та напрями особистісного розвитку. Самоактуалізація в цьому контексті виступає не лише як процес максимального розкриття особистісного потенціалу, але і як здатність жінок інтегрувати свої життєві цінності, переживання та досвід для досягнення гармонійного внутрішнього стану.

Метою нашого дослідження є вивчення рівня самоактуалізації жінок зрілого віку.

Методи: аналіз, синтез наукової літератури, опитування, тестування та методи статистично-математичної обробки даних.

Результати. Як загальна популяція були підібрані представниці жіночої статі віком від 35 до 60 років у кількості 65 осіб.

На першому етапі дослідження ми провели опитування серед наших респондентів із метою з'ясувати соціально-демографічні характеристики обраної групи (рис. 1), оскільки соціальне становище особистості відіграє важливу роль в особистісному благополуччі.

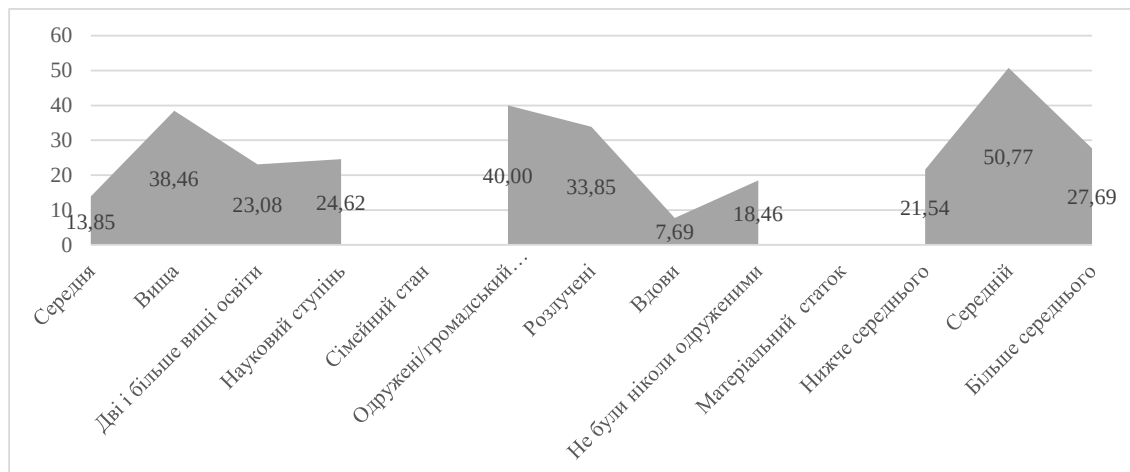


Рис. 1. Соціально-демографічна характеристика групи

За результатами проведеного опитування встановлено, що середній вік нашої групи становить 46,54 року. Середню освіту мають 13,85% жінок, вищу – 38,46% жінок, дві вищі освіти і більше мають 23,08%, а 24,62 жінки мають науковий ступінь. Більшість наших респондентів перебувають або в довгострокових стосунках, або одружені – 40,00%, досить високий відсоток жінок зрілого віку розлучені – 33,85%, а 18,46% жінок ніколи не були одруженими і не перебували в громадському шлюбі із чоловіками, також виявлено 7,69% жінок, які втратили своїх чоловіків (вдови).

Не останню роль для особистості відіграє наявність стабільного матеріального статку, з'ясовуючи рівень доходу респондентів, умовно ми домовились, що під доходом нижчим за середній ми розуміємо щомісячний прибуток менше ніж 15 тисяч гривень, під середнім – від 16 до 30 тисяч, а більшим за середній – понад 35 тисяч гривень. Під час опитування було з'ясовано, що більшість жінок зрілого

віку мають середній матеріальний статок – 50,77% опитаних, нижчий за середній – 21,54% опитаних, а більший за середній – 27,69% опитаних.

У рамках нашого дослідження ми використали методику «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз) [6], яка дає змогу визначити ступінь реалізації особистісного потенціалу та виявити фактори, що сприяють або перешкоджають самоактуалізації. Методика заснована на принципах теорії самоактуалізації Абрахама Маслоу і спрямована на оцінку таких особистісних характеристик, як орієнтація у часі, підтримка, ціннісні орієнтації самоактуалізації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність. Ця методика допомагає проаналізувати такі важливі аспекти, як автономність, відповідальність, креативність, гнучкість мислення та саморозвиток. Особливості розподілу результатів респондентів представлено в таблиці 1.

Отримані результати відображають специфіку самоактуалізації жінок зрілого віку, розкриваючи різні аспекти їхньої особистості, поведінки, сприйняття світу та життєвих орієнтацій. Розглянемо кожен із показників детально.

Орієнтування в часі (K1) серед жінок зрілого віку найбільш виражено на середньому рівні – 48,20%, що вказує на демонстрацію певної збалансованості у сприйнятті часу, це дає їм можливість бути гнучкими й адаптивними в умовах змін. Високий рівень мають 29,00% жінок, тобто вони мають чітке усвідомлення значення часу та здатні планувати своє життя з урахуванням минулого, теперішнього та майбутнього. Низький рівень у 22,80% опитаних, ці жінки відчують труднощі в плануванні або мають проблеми з усвідомленням важливості часу для досягнення життєвих цілей.

Більшість жінок мають середній рівень підтримки (K2) – 61,20%, тобто вони підтримують помірний рівень контактів і допомоги, що дає їм змогу залишатися соціально активними. Високий рівень підтримки мають 24,60% жінок, які активно отримують підтримку від оточення або успішно підтримують інших. Низький рівень у 14,20%, ці жінки мають труднощі з отриманням або наданням підтримки в соціальних взаємодіях.

Ціннісна орієнтація (K3): більшість (60,00% респондентів) демонструють середню ціннісну орієнтацію, показуючи, що вони відповідають суспільним нормам і мають чіткі життєві цілі. Мають високі ціннісні орієнтації 27,30% респондентів, що вказує на те, що ці жінки дотримуються сильних особистих цінностей, якими вони керуються для прийняття рішень, тоді як 12,7% менше орієнтуються на цінності, мають труднощі з визначенням пріоритетів або ціннісних орієнтирів, що, можливо, вказує на потребу в більшій особистій ясності чи меті.

Значний відсоток (53,6% респондентів) виявляють помірну гнучкість у поведінці (K4), тобто вони можуть адаптуватися до нових ситуацій без особливих зусиль, однак не завжди вміють оперативно змінювати поведінку. 35,5% респондентів демонструють високу гнучкість, виявляють здатність до адаптації та зміни поведінкових моделей у відповідь на зміну ситуацій, що вказує на те, що вони легко пристосовуються до змін у житті, тоді як лише 10,9% демонструють низьку гнучкість, виявляють ригідність, що свідчить про те, що вони віддають перевагу рутині та важко сприймають зміни.

За показниками сензитивності (K5) найбільш характерним виявився середній рівень – 44,50% жінок мають середню чутливість до емоцій інших, виявляючи помірну емпатію та емоційну обізнаність,

Таблиця 1

Особливості розподілу респондентів за показниками самоактуалізації

Показники	Високий	Середній	Низький
Орієнтування в часі K1	29,00	48,20	22,80
Підтримка K2	24,60	61,20	14,20
Ціннісні орієнтації K3	27,30	60,00	12,70
Гнучкість поведінки K4	35,50	53,60	10,90
Сензитивність K5	21,80	44,50	33,70
Спонтанність K6	7,30	50,90	41,80
Самоповага K7	33,60	47,30	19,10
Самоприйняття K8	21,80	49,00	29,20
Уявлення про природу людини K9	27,30	66,40	6,30
Синергічність K10	25,50	32,70	41,80
Прийняття агресії K11	21,80	57,30	20,90
Контактність K12	36,20	39,20	24,60
Пізнавальні потреби K13	34,50	45,40	20,10
Креативність K14	28,70	48,20	23,10

Примітка: результати надано у відсотках.

зберігають баланс між емоційною чутливістю та раціональністю. 33,70% жінок проявляють низький рівень сензитивності, що свідчить про те, що їм важко емоційно налагодити зв'язок з іншими, це може впливати на їхні взаємини з оточенням. Лише 21,80% мають високу чутливість до оточення і здатність співпереживати, демонструючи глибокий емоційний зв'язок із потребами інших.

Цікаво, що велика група (41,80% опитаних) показують низьку спонтанність (K6), контрольовану, структуровану поведінку, уникаючи імпульсивності, що відображає більш контрольований, розрахований підхід до життя, тоді як 50,90% демонструють середню спонтанність, що свідчить про здатність адаптуватися до нових обставин. Лише 7,3% демонструють високу спонтанність, що вказує на те, що менша частка жінок віддають перевагу незапланованим, імпульсивним діям і прийняттю рішень «тут і зараз».

Більшість жінок (47,30% респондентів) мають помірну, адекватну самооцінку (K7), тобто вони почуваються впевненими у своїх силах, але все ще відчувають певні сумніви в собі. Близько 33,60% мають високу самооцінку, що вказує на високу самооцінку, тоді як 19,10% демонструють низьку самооцінку, що відображає невпевненість або сумніви в собі, вказуючи на проблеми із самоповагою, що може впливати на їх життєву реалізацію.

Значний відсоток (49,00% респондентів) демонструє середнє самосприйняття (K8), що вказує на те, що вони загалом задоволені тим, ким вони є, але можуть мати деякі сфери, які вони хочуть покращити. Встановлено, що 21,80% жінок мають високий рівень самосприйняття, демонструючи сильний внутрішній стержень, повністю приймають себе, свої досягнення та недоліки, тоді як 29,20% демонструють низьке самосприйняття, мають труднощі з прийняттям власної особистості, ймовірно, відчуваючи внутрішній конфлікт або незадоволення собою та своїми досягненнями.

Більшість жінок (66,40% респондентів) мають середнє розуміння людської природи (K9), виявляючи збалансований погляд на поведінку та мотивацію інших, демонструючи збалансоване ставлення до природи людської сутності. 27,30% респондентів мають високий бал, позитивне уявлення про людську природу, що відображає оптимізм щодо людської поведінки. Лише 6,3% демонструють низький бал, мають песимістичне або негативне сприйняття людської природи, що вказує на потенційний цинізм.

Значна частина (41,80% респондентів) демонструють низьку синергію (K10), мають труднощі з інтеграцією різних аспектів свого життя, тобто їм важко гармонійно інтегрувати різні аспекти свого життя, тоді як 32,70% респондентів демонструють відносно збалансований підхід (середній рівень), і лише 25,50% респондентів мають високу синергію, здатні гармонійно поєднувати різні сфери свого життя, що вказує на те, що вони успішно збалансовують суперечливі життєві ролі чи перспективи.

Більшість – 57,30% респондентів – демонструють середнє сприйняття агресії (K11), тобто вони спокійно визнають негативні емоції, здатні до конструктивного вирішення конфліктів. 21,80% респондентів демонструють високе прийняття, уміють адекватно реагувати на агресію, що вказує на сильну здатність інтегрувати гнів і розчарування, тоді як 20,90% респондентів мають труднощі з прийняттям або контролем агресії, борються із цим аспектом, можливо, придушуючи або уникаючи негативних емоцій.

Соціальна взаємодія є ключовою для 39,20% жінок, які демонструють середній рівень соціальних контактів (K12). Високу соціальну контактність демонструють 36,20% респондентів, вони мають легкість у налагодженні соціальних контактів та активно шукають зв'язки, тоді як 24,60% респондентів виявляють складнощі у взаємодії з іншими, більш замкнуті або вибіркові у своїх соціальних стосунках.

Інтелектуальна допитливість (пізнавальні потреби (K13)) розвинена на середньому рівні в більшості жінок – 45,40% респондентів, вони демонструють стабільну зацікавленість в інтелектуальному розвитку, а 34,50% респондентів демонструють високий потяг до навчання, мають сильну потребу в саморозвитку та нових знаннях. Це свідчить про те, що значна частина жінок активно прагнуть інтелектуальної стимуляції та знань. І лише 20,10% респондентів менш зацікавлені в саморозвитку.

Нарешті, креативність (K14) – 48,20% респондентів демонструють помірну креативність, що вказує на те, що вони можуть мислити інноваційно у вирішенні проблем. 28,70% респондентів виявляють високу креативність, мають розвинуту творчу потенцію, активно шукають нові підходи в житті, тоді як 23,10% демонструють нижчий рівень креативності, мають труднощі з творчою самореалізацією, що вказує на більш традиційний підхід до завдань.

Ці результати відображають комплексну картину самоактуалізації жінок зрілого віку та вказують на різні рівні розвитку особистісних якостей. Вони переважно характеризуються адаптивністю, помірною самооцінкою та інтелектуальною допитливістю. Жінки зрілого віку переважно врівноважені у своїх соціальних взаємодіях, емоційній чутливості та підході до життя, з деякою мінливістю в спонтанності та прийнятті агресії. Ці жінки здебільшого прагнуть прийняти себе та виявляють різний рівень креативності та гнучкості у вирішенні життєвих проблем.

Висновки. Більшість жінок зрілого віку мають вищу освіту, причому значний відсоток (23,08%) респондентів мають дві вищі освіти або більше, а 24,62% респондентів віку навіть мають науковий ступінь. Це вказує на високу інтелектуальну зрілість, прагнення до особистого та професійного розвитку, а також наявність кар'єрних амбіцій. Жінки цього віку з високим освітнім рівнем здебільшого здатні самостійно приймати рішення, відстоювати свої позиції та вирішувати складні життєві завдання.

Сімейний статус – 40,00% жінок перебувають у стабільних стосунках або одружені, що свідчить про значимість міжособистісних зв'язків. Водночас високий відсоток розлучених жінок (33,85%) говорить про те, що багато жінок цього віку стикаються з важкими життєвими змінами, які потребують адаптації. Крім того, 18,46% ніколи не були у шлюбі, що може свідчити про особисті переваги або соціальні умови, у яких вони перебували.

Половина опитаних жінок мають середній матеріальний стан, що дає змогу підтримувати комфортний рівень життя. При цьому 27,69% жінок мають дохід вищий за середній, що може свідчити про стабільне професійне становище й успішну кар'єру. Проте 21,54% респондентів мають дохід нижчий за середній, що може вплинути на їх загальну задоволеність життям і рівень стресу.

На основі проведеного експериментального дослідження можна побудувати психологічний портрет жінок зрілого віку. Вони здебільшого мають розвинену адаптивність, помірну самооцінку й інтелектуальну допитливість. Жінки зрілого віку переважно врівноважені у своїх соціальних взаємодіях, емоційній чутливості та підході до життя, з деякою мінливістю в спонтанності та прийнятті агресії. Ці жінки зазвичай прагнуть прийняття себе та виявляють різний рівень креативності й гнучкості у вирішенні життєвих проблем.

Загалом отримані результати підтверджують високий рівень особистісної зрілості, інтелектуального розвитку й адаптивності жінок зрілого віку. Високий освітній рівень і наявність професійних досягнень сприяють їх здатності до самостійного прийняття рішень та ефективного вирішення життєвих труднощів. Стабільні сімейні стосунки та професійна самореалізація сприяють емоційній стійкості, однак ті жінки, які зіткнулися з розлученнями або мають нижчий рівень доходів, потребують додаткових психологічних ресурсів для підтримки свого благополуччя.

Література:

1. Goldstein, K. Human nature in the light of psychopathology. Cambridge: Harvard University Press, 1940. 258 p.
2. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13–20.
3. Гаркуша І. В., Крижановський А. Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 2 (20). С. 17–22. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-2.
4. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 1. 2013. С. 65–71.
5. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Науково-теоретичний альманах «Грані»*, 2016. № 7 (135) С. 52–57. DOI: 10.15421/171633.
6. Балл Г. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 16–32. DOI: <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/24762>.
7. Maslow A.H. The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press, 1971. XI, 423 p.
8. Rogers C.R. Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin Company. (First Edition January 1, 1942). 2007. 472 p.
9. Гавриловська К. П., Климчук П. С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 121–125.
10. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2018. Випуск 18. С. 12–16.
11. Зубрицька-Макота І. В. Психодіагностика : навчально-методичний посібник. Львів : СПОЛОН, 2013. 346 с.
12. Копчинська О. О. Самоактуалізація особистості в умовах війни. *Наукові перспективи* 2024, № 3 (45). С. 1139–1159. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1139-1151](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1139-1151).
13. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 172–179.
14. Стойков І. С. Самореалізація особистості (гештальт-терапевтичний напрямок). *Персонал: науковий*. Київ, 2011. № 3. С. 74–82.
15. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Сер.: Психологічні науки. 2013. № 2. С. 32–34.
16. Allport G.W. Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1961. XIV, 593 p.
17. Kurtz P. Humanism and the moral revolution. The Humanist Alternative. Ed. by P. Kurtz. L.: Pemberton Books, 1973. P. 49–55.
18. Wilson, N. New Pathways in Psychology: Maslow and Post-Freudian Revolution. L.: Gollanz., 1972. 288 p.

References:

1. Goldstein, K. (1940). Human nature in the light of psychopathology. Cambridge: Harvard University Press. 258 p. [in English].
2. Bratanich, B.V., & Ilchenko, I.H. (2011). Samoaktualizatsiia osobystosti ta osvita [Self-actualization of personality and education]. *Filosofski problemy osvity – Philosophical problems of education*, 2, 13–20 [in Ukrainian].
3. Harkusha, I.V., & Kryzhanovskiy, A. Ye. (2020). Samoaktualizatsiia, samovyznachennia ta samorealizatsiia yak rushiina syla kariernoi spriamovanosti [Self-actualization, self-determination and self-realization as a driving force of career orientation]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya "Pedahohika i psykholohiia". Pedahohichni nauky – Bulletin of Alfred Nobel University. "Pedagogy and Psychology" series. Pedagogical sciences*, 2 (20), 17–22. DOI: 10.32342/2522-4115-2020-2-20-2 [in Ukrainian].
4. Tkalic, M.G., & Shutko, D.O. (2013). Osnovni pidhodi do vivchennja fenomenu samoaktualizatsii osobystosti v zarubizhnij psihologii [Basic approaches to the study of the phenomenon of self-actualization of personality in foreign psychology]. *Problemi suchasnoi psihologii – Problems of modern psychology*, 1, 65–71 [in Ukrainian].
5. Petrenko, N.V. (2016). Samoaktualizatsiia ta samorealizatsiia osobystosti u filosofsko-osvitnomu dyskursi [Self-actualization and self-realization of the individual in the philosophical and educational discourse]. *Naukovo-teoretychnyi almanakh Hrani – Scientific and theoretical almanac Grani*, 77 (135), 52–57. DOI: 10.15421/171633 [in Ukrainian].
6. Ball, H. (2017). Kontseptsiiia samoaktualizatsii osobystosti v humanistychnii psykholohii [The concept of self-actualization of the individual in humanistic psychology]. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and society*, 2, 16–32. Retrieved from <http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/24762> [in Ukrainian].
7. Maslow, A.H. (1971). The Farther Reaches of Human Nature. New York: Viking Press 1971, XI, 423 p. [in English].
8. Rogers, C.R. (2007). Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Houghton Mifflin Company. (First Edition January 1, 1942) 472 p. [in English].
9. Havrylovska, K.P. & Klymchuk P.S. (2014). Henderni vidminnosti u prahnni do osobystisnoho zrostantia [Gender differences in the desire for personal growth]. *Nauka i osvita – Science and education*, 5, 121–125 [in Ukrainian].
10. Hrys, A.M., Maksymenko, M.Yu., & Motorna, T.M. (2018). Emotsiini chynnyky samoaktualizatsii yak mekhanizm aktyvizatsii osobystisnykh resursiv [Emotional factors of self-actualization as a mechanism of activation of personal resources]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*. Vol. XI: Psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti – Personality psychology. Psychological assistance of the individual, 18, 12–16 [in Ukrainian].
11. Zubrytska-Makota, I.V. (2013). Psykhodiahnostyka [Psychodiagnostics]. Lviv: SPOLOM 346 p. [in Ukrainian].
12. Kopchynska, O.O. (2024). Samoaktualizatsiia osobystosti v umovakh viiny [Self-actualization of the individual in the conditions of war]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 3 (45), 1139–1159. Retrieved from [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1139-1151](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1139-1151) [in Ukrainian].
13. Koropatov, O.M. (2023). "Buti soboju": samoaktualizatsiia studentskoi molodi v umovah viiny ["Be yourself": self-actualization of student youth in war conditions]. *Juridichnij bjuleten – Legal bulletin*, 28, 172–179 [in Ukrainian].
14. Stoikov, I.S. (2011). Samorealizatsiia osobystosti (heshtalt-terapevtychnyi napriamok) [Self-realization of the individual (Gestalt therapeutic direction)]. *Personal: naukovyi – Staff: scientific*, 3, 74–83 [in Ukrainian].
15. Striletska, I.I. (2013). Samoaktualizatsiia yak intehrativna rysa osobystosti [Self-actualization as an integrative personality trait]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu – Scientific Bulletin of Kherson State University*. Ser. Psykholohichni nauky – Psychological sciences, 2, 32–34 [in Ukrainian].
16. Allport, G.W. (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston XIV, 593 p. [in English].
17. Kurtz, P. (1973). Humanism and the moral revolution. The Humanist Alternative. L.: Pemberton Books P. 49–55 [in English].
18. Wilson, N. (1972). New Pathways in Psychology: Maslow and Post-Freudian Revolution. L.: Gollanz, 288 p. [in English].

Статтю прийнято до публікації 23.12.2024.