

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**
Факультет Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ _ ” _____ 2025 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему “Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в
період життєвої кризи”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент

Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської

кваліфікаційної роботи

проф. кафедри психології

Леся ЛИТВИНЧУК

Виконала

Регіна ГОСТЕНКО

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

“ ___ ” _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи
студентці Гостенко Регіні**

Спеціальність 053 “Психологія”

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи ”** затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру __2025.05.30

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність самоактуалізації та її психологічні особливості, про поняття життєвої кризи, про сутність та організацію експерименту в психології, етичні стандарти проведення експериментів у психології, результати науковопрактичних розробок психотренінгів.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Поняття самоактуалізації, її психологічна природа та прояви у жінок у період життєвої кризи
2. Механізми подолання життєвих криз у жінок як умова для досягнення самоактуалізації.
3. Роль особистісних ресурсів (цінностей, цілей, самооцінки) у процесі самоактуалізації сучасної жінки.
4. Емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації жінок у період життєвих криз.
5. Практичні підходи до підтримки самоактуалізації жінок у кризові періоди життя (тренінги, психокорекція, консультування).

Дата видачі завдання “06” _лютого_2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Леся ЛИТВИНЧУК**

Завдання прийняла до виконання _____ **Регіна ГОСТЕНКО**

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ	10
1.1. Поняття самоактуалізації: теоретичні підходи та психологічна сутність...	10
1.2. Життєва криза: психологічна характеристика, типи та особливості переживання жінками.....	17
1.3. Динаміка внутрішніх ресурсів жінки у кризовий період як передумови самоактуалізації	24
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ	31
2.1. Мета, завдання, методи та організація емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз рівнів самоактуалізації у жінок в умовах життєвої кризи.....	35
2.3. Виявлення психологічних особливостей самоактуалізації жінок у різних вікових групах	42
Висновки до розділу 2.....	47
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....	49
3.1. Напрями та підходи до психологічної допомоги жінкам у кризовому стані	49
3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку самоактуалізації жінок	53
3.3. Апробація психотренінгу та аналіз його ефективності	60
Висновки до розділу 3.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	67

РЕФЕРАТ

У роботі представлені результати дослідження проблеми психологічних особливостей самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи.

Висвітлено теоретичне підґрунтя дослідження феномену самоактуалізації жінок. Зокрема, проаналізовано поняття самоактуалізації в психології, її значення у структурі особистості, основні підходи до її вивчення, а також особливості протікання життєвої кризи у жінок та психологічні чинники, що впливають на процес самоактуалізації в цей період.

Зроблений висновок про те, що самоактуалізація сучасних жінок у період життєвої кризи має свої специфічні особливості, зумовлені як особистісними ресурсами, так і соціально-психологічними умовами. Успішне проходження життєвої кризи значною мірою пов'язане з рівнем сформованості мотивації до саморозвитку, гнучкості мислення, внутрішньої стійкості та здатності до рефлексії.

Описані методи, організація та вибірка емпіричного дослідження рівня самоактуалізації у жінок, які перебувають у стані життєвої кризи. Проведено аналіз показників самоактуалізації у різних вікових категоріях жінок, а також виявлено специфічні риси, що супроводжують процес самоактуалізації у кризовий період.

Проведений аналіз отриманих результатів дозволив виокремити основні чинники, що сприяють або, навпаки, гальмують процес самоактуалізації в кризовий період. Встановлено, що жінки з високим рівнем самоактуалізації демонструють вищу адаптивність, емоційну стабільність і внутрішню цілеспрямованість навіть у складних життєвих обставинах

Окрему увагу приділено практичним аспектам психологічної підтримки жінок у період кризи. Запропоновано програму психотренінгу, спрямовану на розвиток самоактуалізації, що враховує кризовий стан жінки. Описані принципи та напрями впровадження програми в практичну психологічну діяльність

Висновки відображають ключові узагальнення проведеного дослідження.

Список використаної літератури налічує 31 джерело.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена цілим рядом психологічних, екзистенційних та соціокультурних факторів, які характеризують сучасне суспільство та роль і становище в ньому жінки.

За останні десятиліття відбувались суттєві трансформації в соціальних ролях у жінок, очікуваннях до них а також у способах і засобах їхньої самореалізації. Сучасна жінка одночасно виконує декілька ролей, зокрема професійну, сімейну та соціальну. При цьому вона прагне до розвитку себе як особистості, до внутрішньої гармонії та можливості для самовираження себе та своїх думок та інтересів. Це створює велике психологічне навантаження, особливо в умовах життєвої кризи, яка може бути спричинена такими обставинами, як розлучення, хвороба, втрата роботи, війна, міграція, або інакше кажучи об'єктивними обставинами. Крім цих існують і суб'єктивні обставини, наприклад вікові кризи, екзистенційні сумніви, розчарування в житті або в собі.

Життєва криза - це загроза психологічному благополуччю особистості, проте вона може обернутись на потенційну точку зростання себе як особистості. Саме в моменти кризи актуалізується потреба в переосмисленні власного "Я", цінностей, цілей, шляху розвитку. Таким чином період кризи виступає викликом і можливістю для самоактуалізації. У такому контексті вивчення психологічних особливостей самоактуалізації жінок набуває особливої значущості, бо дає можливість зрозуміти, які внутрішні ресурси та механізми сприяють подоланню кризи та досягненню більш повної реалізації особистісного потенціалу.

Якщо говорити про цю тему у контексті сьогодення, коли жінки переживають втрату безпеки або зміщення життєвих пріоритетів, зокрема через воєнні дії, нестабільність, потреба самоактуалізації стає способом збереження особистості, як цілої структури, відчуття віри в майбутнє та мети життя. Самоактуалізація у такому випадку перестає бути лише питанням самовираження, а набуває характеру психологічного виживання.

Крім вище зазначеного, дана тема є актуальною для розвитку практичної психології. Знання про те, як жінки переживають кризові стани та реалізують свій потенціал у складних умовах, які психологічні чинники впливають на цей процес, має безпосередню цінність для розробки психокорекційних програм, консультування, тренінгів, а також для формування державної гендерної політики спрямованої на підтримку жінок у кризових ситуаціях.

Не менш важливим виступає і науковий аспект - дослідження самоактуалізації жінок у період життєвої кризи дозволяє по новому осмислити класичні теорії особистості, зокрема гуманістичної психології у сучасному контексті. Такий аналіз сприяє поглибленню розуміння динаміки розвитку особистості в умовах психологічних потрясінь, а також розкриттю нових аспектів гендерної психології.

Отже, дослідження психологічних особливостей самоактуалізації сучасних жінок у період життєвої кризи є своєчасним, соціально значущим і науково важливим. Воно відкриває можливості не лише для розуміння внутрішнього світу жінки в складних життєвих обставинах, але й для створення практичних інструментів психологічної допомоги, орієнтованих на підтримку та розвиток її особистісного потенціалу.

Об'єкт дослідження - самоактуалізація особистості жінки.

Предмет дослідження - психологічні особливості самоактуалізації жінок у період життєвої кризи.

Мета дослідження - виявити та охарактеризувати психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок у період життєвої кризи, а також визначити чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесу.

Гіпотеза дослідження: самоактуалізація сучасних жінок у період життєвої кризи має специфічні психологічні особливості, які проявляються у підвищеній потребі в самопізнанні, переосмисленні цінностей та прагненні до особистісного зростання; рівень самоактуалізації залежить від типу життєвої кризи, рівня емоційної стабільності, підтримки соціального оточення та здатності до рефлексії.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотез було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми самоактуалізації та життєвої кризи в контексті жіночого розвитку.
2. Визначити основні психологічні чинники, що впливають на самоактуалізацію жінки у період життєвих труднощів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня самоактуалізації жінок, які перебувають у стані життєвої кризи.
4. Проаналізувати особливості прояву самоактуалізації в різних типах життєвих криз (професійна, особистісна, вікова тощо).
5. Розробити рекомендації щодо психологічного супроводу та підтримки жінок у процесі самоактуалізації під час кризових періодів.

Методи та організація дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані такі методи: теоретичні (аналіз, синтез й узагальнення наукових даних), експеримент, спостереження та методики для виявлення рівня самоактуалізації та психологічних особливостей у період життєвої кризи (...), методи обробки даних (частотний аналіз, кутове перетворення Фішера) та інтерпретативний метод (структурний метод для встановлення зв'язку між досліджуваними явищами).

Експериментальне дослідження проводилось у березні-травні 2025 року на базі лабораторії психології розвитку особистості НУБіП України. Досліджуваними виступили жінки загальною кількістю 9 осіб. Було сформовано 3 групи відповідно до віку та криз. Відбір досліджуваних був добровільним, проводився відбір груп за віком.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння психологічних механізмів самоактуалізації жінок у період життєвої

кризи та уточненні уявлень про взаємозв'язок між кризовими переживаннями та процесами особистісного розвитку.

Зокрема, виявлено що рівень самоактуалізації жінок у період життєвої кризи тісно пов'язаний з їх здатністю до рефлексії, прийняття себе та побудови життєвої перспективи.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки психологічних програм підтримки та саморозвитку жінок у період життєвих криз, а також у підвищенні ефективності психокорекційної та консультативної роботи з жінками, які переживають кризові стани.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 32 найменування (на 3 сторінках) та 3 додатки (на 15 сторінках). Загальний обсяг складає 85 сторінок друкованого тексту, із них 62 сторінки основного тексту. Робота містить 12 малюнків та 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

1.1. Поняття самоактуалізації: теоретичні підходи та психологічна сутність

Одна з головних проблем сучасного суспільства, це проблема самоактуалізації особистості, оскільки через цей процес людина приєднується до суспільства, розкривається в ньому здійснюючи можливості розвитку свого “Я”. Цей термін походить від слів “актуалізація” - тобто перетворення можливості у дійсність та “само”- тобто той, хто здійснює це перетворення.

Самоактуалізація нині розглядається як складний психологічний процес, який в своїй суті полягає в тому, що особистість реалізує свої внутрішні здібності, бажання, прагнення. Такий процес для людини являється гармонією поєднання свого розвитку з соціумом та його вимогами. У контексті професійної підготовки самоактуалізація сприяє формуванню професійної ідентичності та розвитку рефлексивності[1].

Перша згадка прямого визначення терміну самоактуалізація було наведене в словнику з філософії та психології в 1902 році. Його значення - це зростання себе, як особистості та становлення як людини, яка реалізує свої внутрішні потяги. Ідея про самореалізацію, як вищу стадію самоактуалізації людини є доволі гарно обґрунтованою і тому вважається такою. Термін самоактуалізації вперше використав К. Гольдштейн, який зазначав що самоактуалізація - це один з основних мотивів життя людини.

Самоактуалізація - це процес досягнення особистістю свого максимально можливого потенціалу, через розкриття своїх здібностей, можливостей та талантів. Цей процес включає в себе прагнення людини до внутрішнього розвитку, реалізації себе, та гармонії з собою та навколишнім світом. Він передбачає реалізацію власних бажань цілей та амбіцій[2]

Для самоактуалізації виділяють 6 основних етапів:

1. Це усвідомлення базисних потреб та їх задоволення. Цей етап триває до

23-25 років і зосереджений по-перше на фізіологічних і по-друге на соціальних потребах людини. Молоді люди активно прагнуть стабільності, комфорту та забезпечення базисних умов свого життя, тобто достатньої кількості їжі, води, житла, безпеки як фізичної так і психологічної та належності до соціальних груп. Першочерговими завданнями на цьому етапі самоактуалізації виступають пошук стабільної роботи, відчуття своєї приналежності до певних груп, сформувати соціальні зв'язки.

2. Другим етапом є формування внутрішніх цінностей та ідентичності. Це період від 25 до 35 років приблизно. Цей етап характеризується відокремленням людини від зовнішніх очікувань та соціальних стандартів. Людина визначає свої цінності, життєві орієнтири, прагне до глибшого розуміння себе. Тут людина шукає відповіді на питання про своє призначення, усвідомлює свої сильні і слабкі сторони. В неї починається процес прийняття власної ідентичності, першою задачею є вирішення питання самоповаги, осмислення свого місця в суспільстві.

3. Третім етапом є активний пошук сенсу та цілей життя. Він триває з 35 до 45 років приблизно. Людина потребує тут самовираження, творчої реалізації, пошуку справжнього сенсу життя. Вона ставить перед собою більш глибокі питання сенсу життя. Задачами виступають визначення власних життєвих цілей і початок їх реалізації.

4. Далі відбувається етап реалізації власного потенціалу. Він триває з 45 до 55 років. Особистість активно реалізує свої прагнення в конкретній діяльності, що приносить їй задоволення. Вона прагне досягти самореалізації себе через діяльність, розкриття творчого потенціалу.

5. Гармонізація внутрішнього і зовнішнього світу - 55-65 років. Людина досягає психологічної зрілості, відчуття гармонії з собою та навколишнім світом. Вона вже більше не шукає зовнішніх підтверджень, а приймає себе такою, якою є, відчуваючи внутрішнє задоволення. В неї відбувається інтеграція всіх досягнень у життя, людина відчуває внутрішній баланс.

6. Останнім етапом є постійне самовдосконалення (65+) - у такому віці людина може сфокусуватися на духовному розвитку, передачі свого досвіду наступним поколінням, здобутті внутрішньої мудрості та вдосконаленні[3].

Проблема самоактуалізації особистості була глибоко представлена у авторів, які присвятили свої праці аналізу характеристик цього процесу, його змісту. Зокрема сюди відноситься гуманістичний підхід. Це такі прізвища науковців, як Абрахам Маслоу з працею “Мотивація та особистість” 1954р., де він описує самоактуалізацію, як найвищу потребу в ієрархії потреб - а саме прагнення реалізувати свої можливості; та Карл Роджерс з працею “Становлення особистості” 1961р., де він вводить таке поняття, як тенденція до самоактуалізації - тобто природнього прагнення особистості до росту, розвитку, цілісності[4,5,6]

Серед екзистенційного підходу головними авторами, чії праці були присвячені дослідженню самоактуалізації людини є Віктор Франкл з працею “Людина у пошуках справжнього сенсу” 1946р.. Він констатував, що сенс життя є головним мотивом особистості, а самореалізація - є продуктом його реалізації. Другим вченим цього підходу можна назвати Ролло Мей з працею “Мужність творити” 1975р., де підкреслював, що творчість та свобода вибору, відповідальність - це фундаментальні чинники особистісної самоактуалізації особистості[4,5,6]

Для акмеологічного підходу головними вченими виступали Боїс Ананьєв “Людина, як предмет пізнання” 1977р., де цей термін мав значення як компонент гармонійного розвитку, що досягається в період зрілості. Акцент - на інтелектуальному та професійному потенціалі особистості; та Олександр Деркач “Акмеологія: особистісний і професійний розвиток людини” 1995р., де самоактуалізація розглядалась, як досягнення людиною акме - вершини її професійної та особистісної ефективності, зокрема завдяки рефлексії[4,5,6].

Також більш сучасними є особистісно-орієнтовані підходи. Тут можна згадати про Лідію Сохань “самоактуалізація особистості, як соціально-

психологічне явище” 2001р.. Вона розглядає самоактуалізацію як багатогранний особистісний процес, що включає розвиток самосвідомості, самоцінності, автономії[4,5,6].

Виходячи з вже вказаної інформації, можна сказати, що психологічна сутність терміну “самоактуалізація” полягає у прагненні особистості до максимально повного розкриття власного потенціалу, можливостей, талантів і здібностей у процесі життя та діяльності. Це внутрішня потреба людини реалізувати себе відповідно до своїх справжніх цінностей, переконань, ідеалів. Тож враховуючи це, необхідно згадати які вона має характеристики [7] (Таб.1).

Таб.1 Основні психологічні характеристики самоактуалізації

№	Характеристика	Опис
1	Прагнення до особистісного зростання	Постійний розвиток, вдосконалення себе
2	Автентичність	Щирість, чесність із собою, життя у злагоді із внутрішнім “Я”
3	Високий рівень самосвідомості	Усвідомлення власних емоцій, потреб, мотивів
4	Самостійність та автономія	Здатність приймати рішення незалежно від зовнішнього тиску
5	Творче самовираження	Нестандартне мислення, вираження через творчість
6	Сприйняття реальності без спотворень	Адекватна оцінка ситуацій
7	Цілісність особистості	Внутрішня узгодженість думок, емоцій, поведінки
8	Емпатія та гуманізм	Глибоке розуміння інших людей, щире бажання допомагати
9	Толерантність до невизначеності та фрустрацій	Психологічна зрулість, здатність конструктивно долати кризи
10	Незалежність від зовнішнього схвалення	Самооцінка формується на внутрішніх критеріях

Говорячи про характеристики самоактуалізації з сучасного погляду можна навести роботу психолога Скотта Баррі Кауфмана «Self-Actualizing People in the 21st Century» (2018). В цій праці він переосмислює концепцію

самоактуалізації Абрахама Маслоу, інтегруючи її з сучасними теоріями особистості та добробуту. Він розробив 30-пунктову шкалу «Characteristics of Self-Actualization Scale» (CSAS), яка емпірично перевіряє 10 ключових характеристик самоактуалізованих особистостей, запропонованих Маслоу, а саме: свіжість прийняття, прийняття себе та інших, автентичність, рівновага, цілеспрямованість, пошук істини, гуманізм, пікові переживання, моральна інтуїція та творчий дух. Валідація шкали показала, що ці характеристики єднаються в загальний фактор самоактуалізації. Це дослідження показало, що самоактуалізація пов'язана з відчуттям єдності зі світом, хоча й не обов'язково з втратою самосприйняття. Це допомагає пояснити парадокс, який цікавив Маслоу, а саме: чому найбільш самоактуалізовані люди також є найбільш самотрансцендентними[8].

Іншою сучасною авторкою, яка досліджувала термін самоактуалізації є індійська професорка Радхіка Капур «Individual Self-Actualization» (2019). У своїй праці вона досліджує концепцію самоактуалізації, зосереджуючись на її значенні для особистісного та професійного розвитку. Капур визначає самоактуалізацію як процес, у якому індивід усвідомлює свій потенціал і використовує свої навички та здібності для виконання завдань і досягнення цілей. Самоактуалізована особистість не потребує зовнішньої мотивації, оскільки її дії керуються внутрішніми прагненнями та самореалізацією.

Докторка Капур робить висновок, що самоактуалізація є важливим аспектом особистісного розвитку, який дозволяє індивіду досягти повного потенціалу та задоволення в житті. Вона наголошує на необхідності створення умов, які сприяють самореалізації, зокрема через освіту, підтримку та розвиток внутрішніх ресурсів особистості[9].

Оскільки для нашої роботи цікавим є лише питання самоактуалізації жінки, то і варто перейти конкретно до цієї теми.

Самоактуалізація сучасної жінки - це прагнення до найповнішого вияву та розвитку своїх здібностей, що особливо проявляється в професійній

діяльності. Значною перешкодою для цього виступають сучасні гендерні стереотипи, які впливають як на уявлення жінок так і чоловіків, про допустимість та доцільність жіночої професійної орієнтації.

У дослідженні професорки Лариси Солохіною розглядається питання самоактуалізації жінок середнього віку. За її дослідженням було зроблено висновок, що жінки з низьким рівнем тривожності частіше проявляють активне прагнення до саморозвитку, цікавляться новим, аналізують власний досвід і приділяють час особистісному зростанню. В той же час у жінок з високим рівнем тривожності частіше спостерігається зупинка потреб у саморозвитку, пасивність, сумніви у власних силах та уникання викликів. Таким чином рівень тривожності жінок впливає на їхню здатність до саморозвитку та рівень задоволеності ключовими потребами, особливо тими, що пов'язані з визнанням, безпекою та самореалізацією[10].

Ще одним дуже цікавим дослідженням є праця Маргарити Гутиря - діагностика особистісних проблем самоактуалізації жінок методом кататимно-імагінативної психотерапії. У статті розглядається питання самоактуалізації жінки, зокрема в період післяпологової відпустки, коли змінюється її соціальна роль. Автори дослідження використовують кататимно-імагінативну психотерапію (КІМ, символдрама) як метод діагностики та психокорекції особистісних проблем. Аналізуючи її результати, можна зробити висновок, що емоційні труднощі жінки пов'язані не лише з побутом а передусім - з втратою напрямку особистісного розвитку. Символдрама виявилась ефективним методом в діагностиці та підтримки клієнтки у пошуку нових сенсів та потенціалу для самореалізації[11].

Після вище згаданої інформації, можна сказати що сучасне значення терміну самоактуалізація - це не просто гарне слово з підручника психології. Це щось набагато глибше - внутрішнє відчуття, коли проживаємий день має сенс. Для сучасної жінки здобуття такого відчуття часто перетворюється на складний маршрут між домашніми справами, очікуваннями родини і тихим внутрішнім

голосом, який запитує “ А що ти насправді хочеш? “. Для жінок довгий час здавалося, що бути “гарною дружиною” і “успішною працівницею” - вже і є той максимум, до якого варто прагнути. Але в якийсь момент, коли дитина вже менше потребує уваги, чоловік зайнятий роботою, а дім — прибраний, жінка лишається сам на сам з порожнечою. І з питанням: а я хто поза цими ролями?

Сучасна жінка — це вже не лише берегиня вогнища, як про це люблять писати в книгах. Це творець свого життя. Але щоб щось створювати, потрібно спочатку згадати себе. І це іноді найважче. Бо з роками ми звикаємо до зручного — навіть якщо воно душить.

Самоактуалізація починається з дрібниць: з бажання малювати, з ідеї відкрити свою сторінку в Instagram для хендмейду, з чесної розмови з собою про те, що стара робота вже не надихає. Вона починається з дозволу: я маю право шукати себе, навіть якщо інші цього не розуміють.

Самоактуалізація — це не фінішна пряма. Це дорога. І дуже хочеться, щоб у цій дорозі ми були чесні перед собою. Бо бути собою — це не розкіш. Це необхідність жити не замість когось, а по-справжньому.

Українські вчені-психологи активно досліджують ці процеси, пропонуючи глибокі теоретичні та практичні підходи. Зокрема, доктор психологічних наук, професор Ірина Анатоліївна Шестопап, яка у своїй дисертації "Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку" досліджує, як жінки в зрілому віці переосмислюють свої життєві цілі та знаходять нові шляхи для самореалізації[12].

Також варто згадати дослідження доктора психологічних наук, професора Володимира Володимировича М'яленка, який у своїй монографії "Психологія професійної самореалізації молоді" розглядає соціально-психологічні аспекти самореалізації, акцентуючи увагу на впливі сімейного та колективного досвіду[13].

Роботи українських науковців допомагають не лише краще зрозуміти, як відбувається самоактуалізація у жінок, а й дають конкретні поради, як

підтримати їх на цьому шляху. Дослідники наголошують: жінці важливо мати середовище, де її прагнення до особистісного й професійного зростання не лише визнаються, а й заохочуються.

Саме тому сучасна українська психологія відіграє важливу роль у формуванні здорового, справедливого суспільства, де кожна жінка може вільно реалізовувати свій потенціал.

1.2 Життєва криза: психологічна характеристика, типи та особливості переживання жінками

Після розгляду питання самореалізації жінок, можна сказати, що поняття життєвої кризи не завжди означає щось катастрофічне. Це просто момент, коли все, що раніше здавалось зрозумілим і звичним втрачає раптово сенс. Таким чином людина ставить питання собі “Хто я?” і “Чого я хочу?”.

З погляду психології життєві кризи являють собою такі перехідні періоди, коли внутрішній стан не відповідає зовнішнім подіям. Причин для цього існує дуже багато, але головним в цьому є відчуття внутрішнього дисбалансу - ніби щось зсувається, але ще не формується в нову проблему.

Якщо проаналізувати словники, то можна сказати що життєва криза - це складний період життя, за якого відбувається різка зміна ставлення до себе, світу, переосмислення набутого досвіду та напряму життєвого шляху. Кризою зветься тривалий глибокий внутрішній конфлікт, який виникає у зв'язку з незадовільною якістю, результатами життя, дефіцитом його сенсу[14].

Психологи виділяють такі основні кризи, з якими стикається практично кожна людина: вікові кризи, кризи втрати і розлуки, травматичні кризи, кризи відносин, кризи сенсу життя, морально-етичні кризи, кризи нереалізованості та кризи спустошеності.

Вікові кризи - це закономірні періоди зламу, пов'язані із переходом на наступний етап життя. Вони передбачувані але переживання стосовно них різні
Деприваційні кризи або кризи розлуки - пов'язані із втратою важливих

нам людей чи ролей. Мають зазвичай 5 стадій: шок і заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття.

Травматичні кризи - спричиняються несподіваною подією, наприклад катастрофою, аварією, насильством, важкою хворобою.

Стосункові кризи - виникають при розпаді дружби, любові, конфліктів з родиною.

Екзистенційні кризи - коли зсередини руйнуються цінності й сенси. Це не залежить від віку чи статусу.

Морально-ціннісні кризи виникають коли руйнуються внутрішні орієнтири.

Криза безперспективності пов'язана із неясністю життєвих і професійних планів, шляхів самовизначення, самореалізації у тих чи інших можливих ролях, відсутністю задумів на майбутнє, нерозумінням потенційних зв'язків подій минулого, теперішнього та майбутнього.

Криза спустошеності виникає коли у суб'єктивній картині життєвого шляху практично не пов'язані події минулого і сьогодення, сьогодення та майбутнього.

Криза нереалізованості пов'язана із суб'єктивною оцінкою результатів власного життєвого шляху або зі страхом низької оцінки досягнень суб'єкта представниками нового соціального середовища, до якого йому слід адаптуватися.

Професійні кризи - втрата роботи, вигорання. Слугують приводом переглянути професійні цілі[17].

З огляду на те як особистість проживає кризу, вони існують нормальними (нормативними, процесивними) та аномальними (ненормативними, регресивними).

Нормальна криза - це життя особистості в межах норми, де є закономірні перехідні етапи розвитку та її становлення. Іншими словами є вікові кризи, нормативні сімейні та інші. Вікові кризи що супроводжуються віковими

розладами мають короткочасний, не тривалий характер. Для людини і оточуючих це сприймається як звична справа для формування людини як особистості. Негативними емоціями в таких випадках виступають напруженість, тривога депресивні симптоми.

Аномальна криза - це загострення суперечностей психіки людини, яке спричинене складними життєвими обставинами. Такі кризи мають автономний та незапланований характер. Виникають вони при події, яка раптово змінює долю людини. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою[15].

Ф. Ю. Василюк вирізняє в свої працях кілька видів кризи, які ми представили у вигляді схеми[16]:



Рис. 1.1. Класифікація життєвих криз за Ф.Ю. Василюком

Криза першого роду - серйозно ускладнює реалізацію життєвого замислу, однак ще зберігається можливість відновлення перерваного кризою життя.

Криза другого роду або власне криза - робить реалізацію життєвого замислу неможливим. Результат переживання цієї неможливості - це переродження особистості.

Мікро-криза - це відчуття глобальної втрати сенсу, самотності, безнадійності, відбувається загострення давно пережитих образ. Її особливістю є те ще, що вона не має явного джерела і зазвичай є нетривалою.

Мерехтлива криза - це такі маятникові рухи з прониканням в інший світ. Причиною є загальне соматичне ослаблення, інфантильність та стан кризи з

зміною безтурботності відчуттям інфантильності, тобто як тимчасове уникнення, захисний механізм[16].

Життєві кризи можуть спіткати будь-яку людину, проте варто дослідити які особливості переживання криз мають жінки. Жінки переживають життєві кризи по-особливому, і ці особливості формуються під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних чинників. Психологічна криза у жінки — це не лише реакція на втрату чи зміну, а глибокий процес переосмислення себе як особистості, як жінки, як частини певного соціального оточення. У кожній кризі її досвід емоційно насичений, часто супроводжується тривожністю, амбівалентними почуттями, внутрішніми протиріччями та потребою знайти нову точку опори[18].

Однією з головних відмінностей жіночого досвіду кризи є її тісний зв'язок із міжособистісними стосунками. У багатьох жінок ідентичність формується через зв'язки з іншими - матір'ю, партнером, дітьми, друзями. Тому будь-яке порушення або трансформація цих зв'язків — розлучення, конфлікти, втрата близьких, самотність — можуть стати тригером для гострої психологічної реакції. У жінки в такі моменти нерідко виникає екзистенційне питання: «Хто я, коли мене не люблять?», «Чи маю я цінність, якщо більше не виконую звичної ролі дружини, матері, доглядальниці?» Саме через орієнтацію на зв'язки жінки більшою мірою, ніж чоловіки, є не менш важливою особливістю є висока емоційна відкритість жінок у контексті кризи. Це означає, що більшість жінок не лише інтенсивно переживають внутрішні зміни, але й намагаються осмислити їх через діалог — з подругами, психологом, щоденником, іноді — через мистецьке самовираження. У цьому проявляється схильність до інтроспекції, до глибокого аналізу власного досвіду. Жінка в кризі часто не уникає почуттів, а навпаки — проживає їх повністю. Завдяки цьому вона швидше знаходить нові сенси, хоч шлях до них може бути болючим. Схильні до ідентифікації себе через соціальні ролі, і тому втрата цих ролей (наприклад, після виходу дітей із дому або розлучення) переживається як

втрата частини себе.

Ще однією важливою особливістю є те, що жінки часто мають перехресні кризи — тобто кілька паралельних кризових процесів, які відбуваються одночасно. Наприклад, жінка може одночасно переживати професійне вигорання, втрату привабливості внаслідок вікових змін та дистанціювання у шлюбі. Ця багаторівнева навантаженість загострює емоційний стан, призводить до виснаження, підвищеної тривожності, а іноді — до депресивних розладів. Такий психоемоційний тиск часто виникає через високі внутрішні стандарти: прагнення бути «ідеальною» в усьому — у материнстві, роботі, стосунках, зовнішності. При зіткненні з неможливістю відповідати всім цим очікуванням виникає почуття провини та знецінення себе.

Особливу роль у жіночому досвіді кризи відіграє тілесність. Багато криз мають фізіологічну або тілесно-емоційну основу: гормональні зміни в період статевого дозрівання, післяпологовий період, передменопаузальні зрушення, менопауза. Тіло сигналізує про зміну етапу життя — і ці сигнали жінка зазвичай глибоко інтерпретує. Нерідко криза ідентичності в жінки співпадає з втратою колишньої тілесної привабливості, що посилює переживання меншовартості або страху бути непотрібною. Тому у переживанні кризи жіноча тілесність — це не лише фізичний факт, а й символ: старіння, переходу, завершення або народження чогось нового.

Жінка також переживає кризу як ціннісний зсув. Вона може поставити під сумнів все, що здавалося правильним раніше: соціальні установки, погляди на стосунки, ідеали про кар'єру чи материнство. Така перебудова нерідко викликає внутрішній спротив: «Я все життя старалася бути хорошою, а тепер відчуваю, що це не моє». Часто у жінок після 35–40 років настає період переосмислення життя, коли вони починають нарешті дозволяти собі бути собою — відмовляються від ролей, які були нав'язані або зумовлені очікуваннями інших. Цей процес хоч і болісний, але дає шанс на емоційну свободу.

Попри глибину емоційного реагування, жінки зазвичай мають високий рівень психологічної гнучкості. Багато з них трансформують кризу у пошук нових сенсів, нових ролей і форм самореалізації. Це можуть бути творчі заняття, зміна професійного напрямку, духовні практики або волонтерство. Багато жінок здатні вийти з кризи сильнішими, переосмисливши власну цінність не через функції (мати, працівниця, партнерка), а через внутрішнє «Я» — як особистість, яка має право бути собою навіть поза традиційними соціальними шаблонами[19,20].

Як бачимо, у жінок існує дуже багато особливостей переживання життєвої кризи на будь-якому етапі її життя. Тож для легшого сприйняття зведемо це в таблицю:

Таб.2 Особливості переживання життєвих криз жінками[22].

№	Особливість	Типи криз
1	Тісний зв'язок переживань з міжособистісними стосунками	Екзистенційна, сімейна, рольова
2	Ідентифікація себе через соціальні ролі (мати, дружина, працівниця..)	Рольова, криза ідентичності
3	Наявність перехресних криз	Комбінованість
4	Високі внутрішні стандарти	Рольова, екзистенційна
5	Почуття провини, самознецінення	Емоційна, екзистенційна
6	Висока емоційна відкритість, потреба в діалозі та підтримці	Міжособистісна, емоційна
7	Схильність до глибокої інтроспекції	Екзистенційна, трансформаційна
8	Важлива роль тілесності: гормональні зміни, втрата привабливості	Біологічна, вікова, тілесно-психологічна
9	Переживання кризи як зсуву цінностей і переосмислення життєвих орієнтирів	Екзистенційна, ціннісна
10	Психологічна гнучкість і здатність до трансформації через нові ролі та сенси	Трансформаційна, розвитку
11	Криза як перехідний ритуал до більш зрілої та автентичної ідентичності	Екзистенційна, особистісного зростання
12	Інтеграція тілесного, емоційного, соціального та духовного рівнів у процесі переживання кризи	Комплексна, системна

Розглянувши загальні особливості життєвих криз, які є невід'ємною

частиною розвитку для кожної людини і які для жінки набувають особливого значення через глибокі емоційні та соціальні зміни, кожне віковий етап приносить для жінки свої унікальні виклики, які часто стають поштовхом до самоактуалізації та пошуку нових сенсів у житті. Від юності до пізнього віку жінки переживають складні трансформації. Тож для повної картини розуміння які є особливості переживання жінкою життєвих криз треба розглянути особливості для кожного вікового етапу на процесі її самоактуалізації:

1. У період юності (14-25 років) відбувається формування ідентичності жінки, пошук соціальних ролей, присутня потреба самовираження, жага до експериментів, боротьба з соціальними стереотипами, внутрішній конфлікт між зовнішніми очікуваннями та внутрішніми бажаннями. Сила переживань пов'язана з бажанням знайти свою особисту мету. В цьому віці кризи пов'язані здебільшого відділенням від батьків та входженням у соціальні та інтимні відносини.

2. Молодий дорослий вік (25-35 років). На цьому етапі особливостями переживання є вибір життєвого шляху, пошук балансу, розвиток самостійної ідентичності, пошук справжньої себе, зміна соціальної ролі (дружина, мати), невизначеність у пошуку життєвого балансу, тиск зі сторони соціуму.

3. Середній вік (35-45 років). Це період переосмислення і пошуку нових сенсів, жінка може ставити під сумнів власні досягнення у професійній сфері, родині, відчуття змін в тілі на фізіологічному рівні, багато жінок у цей час починають відмовлятися від зовнішніх ролей, шукають автентичні життєві шляхи. Кризу середнього віку в жінок супроводжує бажання подолати внутрішній конфлікт між тим ким вона є і ким могла б бути.

4. Перехід до зрілого віку (45-55 років). Жінка шукає свою сутність без прив'язки до ролі матері, дружини, працівниці, зміни в тілі вимагають адаптації та підвищеної уваги до власного тіла, жінки прагнуть пошуку духовних чи творчих практик, які можуть стати новими джерелами задоволення і самореалізації.

5. Пізній зрілий вік (55-65 років). Жінка, досягнувши зрілості, може переживати значний внутрішній спокій, визнаючи пройдені етапи життя як частину свого розвитку. На цьому етапі важливою є роль наставника для молодших поколінь. Жінка може відчувати себе впливовою та цінною в соціумі через передачу знань і досвіду[21].

Таким чином життєва криза для жінки переживається більш багатогранно і складно ніж для чоловіків. Проте в процесі самоактуалізації життєва криза виступає як рушій для успішного майбутнього, адже це можливість вибороти нові умови життя.

1.3 Динаміка внутрішніх ресурсів жінки у кризовий період як передумови самоактуалізації

За аналізом наукових робіт можна відслідкувати зростання інтересу науковців до проблеми вивчення різних аспектів поведінки, спрямованої на подолання ситуацій, які є складними для особистості. Сюди можна віднести таких науковців, як В. Бодров, Р.Ахмеров, І. Бринза, О. Коржова, С. Максименко. В їх працях проте феномену життєстійкості приділяється значно менше уваги, хоча враховуючи питання динаміки внутрішніх ресурсів у кризовий період, життєстійкість виступає основним стержнем.

В це поняття була покладена ідея екзистенційної психології, а точніше поняття мужності, сили духу, яке ввів філософ П.Тілліх. На цьому було засновано поняття життєстійкості американськими психологами С. Кобейса та С. Мадді. Життєстійкість - це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог та прагненням жити гармонійно та повноцінно[23].

Завдяки позитивному ставленню до свого стану жінка забезпечує потрібний рівень мотивації, організовує своє життя для оптимізації для неї найкращого способу його. В період життєвої кризи опанування і більш легке

переживання буде продуктивнішим, якщо людина вчасно звертається до свого оточення з метою підтримки.

Таким чином можна сказати, що головним аспектом динаміки внутрішніх ресурсів для жінки виступає в першу чергу активація її адаптивних механізмів.

Іншими словами, при конструктивному переживанні кризи виникає адаптивна напруга, як відповідь на кризову подію, з метою мобілізації її ресурсів. Далі відбувається активація внутрішніх ресурсів. Життєстійкість один з базисних, але є ще психологічна гнучкість - тобто пошук для жінки альтернативних способів дії, адаптація до нових умов; емоційна витривалість - здатність буди емоційно стійкою; вольові якості - після дезадаптації жінка починає діяти всупереч болю чи невизначеності. Далі відбувається пошук внутрішніх опор, а саме звернення до минулого досвіду, духовних та ціннісних орієнтирів, моделей поведінки. Таким чином жінка створює можливість для трансформації адаптаційних механізмів у джерело розвитку. Як результат - новий рівень особистісної цілісності[24].

З іншої сторони до кризи можуть вести і фактори, які можуть тільки погіршувати кризовий стан. Таким прикладом є відчуття слідування "не своїм шляхом". Жінка відчуває відсутність задоволення від досягнутого, невдача пояснюється тим, що жінка не рухається до своєї істинної мети. З іншої сторони невідповідність мети і підсвідомості обмежує інтуїтивне сприйняття, знижуючи ефективність планування[25].

Оскільки у кризовий період відбувається переосмислення життєвих цінностей, внутрішній дискомфорт жінки, емоційне виснаження або складнощі з реалізацією особистісних цілей змушують її задуматись про сенс її існування. Таким чином після пережитої кризи жінка починає чіткіше розуміти, що дійсно є важливим для її щастя і самореалізації. Її погляд на те, ким вона хоче бути в житті може змінитися. Сім'я, кар'єра, власне "Я" - переосмислення може торкнутися кожної сфери і тим самим сприяти внутрішньому очищенню від зовнішніх впливів, очищенню від стереотипів, вона може відчувати потребу в

більшому спокої. Звідси випливає що період кризи це період зміни ставлення до себе та своїх можливостей.

Період кризи супроводжується зазвичай тривогою - вона може зустрітись як в повсякденні так і в екстремальних ситуаціях. Зріст її рівня виявляється відчуттями нестабільності та хвилювання. На думку таких авторів (Антонян Ю. М., Самовічев Є. Д., Лангмейер Й., Матейчик З. тривожність створює загальну невпевненість в існуванні соціуму, і може служити як варіант поведінки. Питання тривожності цікавило завжди науковців, зокрема Фрейд З., Юнг К., Хорні К., Айзенк Х., Мей Р., Ізард К. Враховуючи дослідження цього феномену, можна висловитись, що чим менше рівень тривоги в жінки, тим більше людина незалежна від оточуючих. Чим більше людина тривожна, тим більше вона перебуває у рефлексії з самою собою незадоволена[26].

Таким чином, при появі в житті жінки психоемоційних травматичних ситуацій в неї виростає вірогідність збою на рівні самосвідомості, частково завдяки підвищеній тривожності. Криза несе за собою руйнування звичної картини світу жінки, в неї ламаються її життєві перспективи. Щоб їй протистояти в жінки має бути стійкість, як психологічна так і фізична. Нарощування стійкості для подолання травматизації нині вченими розглядається як динамічний процес. Для стійкості характерними є три поняття, особистісна, когнітивна та психологічна витривалість. Під їх впливом формується уявлення про контроль, бо при кризі в неї переважає відчуття безпорадності. Зміна фокусу уваги на ці складові повертає жінці бачення контролю, який вона може використати в даній ситуації.

Стресовий стан на початку кризи легко може трансформуватися в кризовий, через невтішні спроби жінки впоратися з ситуацією. Такий підхід невдач змушує людину зануритися у кризу. Це відбувається частково від того, що людина використовують ті самі ж методи владнати ситуацію, які вже очевидно не працюють. При кризі людина не може використовувати свої внутрішні ресурси, вона застрягає на одному рівні. На рівні проведених

досліджень науковцями можна сказати, що стратегії подолання психоемоційної кризи є в кожній людині, проте через використання неефективних способів та зміну фокусу у негативну сторону, людина втрачає цей міст до ресурсності. Домінуючи способами подолання травми у дорослих виступає звернення до розуму, а тобто адекватне усвідомлення складених обставин та аналіз її для рішення; наявність в людини віри; та зниження напруги через фізичну активність[27].

Виходячи з вищесказаного внутрішні ресурси людини в динаміці кризових ситуацій можна поділити на індивідуальні, психологічні та духовні.

До індивідуальних відносять такі внутрішні сили, можливості та характеристики особистості, які допомагають справлятися з викликами. Серед таких є психологічні ресурси - це самосвідомість людини, розуміння її потреб та реакцій; це психологічна стійкість - іншими словами можливість відновлення після криз, використання їх як досвіду для розвитку; креативність - можливість шукати та знаходити нові рішення та підходи для подолання проблем. До емоційних ресурсів відноситься емоційна регуляція - уникнення емоційного перенавантаження; оптимізм; співчуття. Для фізичних ресурсів важливими є рівень здоров'я людини, її фізична активність. В соціальних ресурсах особливо важливими є підтримка близьких, стосунки з родиною, друзями; соціальні зв'язки - участь у громадському житті, підтримка спільноти, зокрема через обмін досвідом. Останніми видами індивідуальних ресурсів є духовні, а саме духовність та медитація з усвідомленості.

До особистісних ресурсів особистості визначають основними цінності - тобто глибокі переконання, які визначають орієнтири та поведінку жінки; переконання - установки та погляди, що формують ставлення до себе та до світу; цілі - конкретні прагнення особистості; мотивація - внутрішній стимул до дії.

До духовних основних ресурсів відносять такі джерела сили, що допомагають жінці знаходити сенс життя та підтримувати внутрішню

гармонію. Це віра - духовна опора; життєва філософія - система поглядів, що визначає ставлення до подій та людей; пошук сенсу життя[28].

Тож в динаміці внутрішніх ресурсів жінки в період життєвої кризи визначають дві основні течії: пригнічення та активація. Пригнічення проявляється в умовах гострого стресу, коли для жінки в рази зростає можливість втратити доступ до своїх внутрішніх ресурсів, знижується її емоційна стабільність, самооцінка, що веде до страху, апатії та дезорієнтації. Це є частиною звичайного перебігу кризи відповідно до фаз шоку за Кюблер-Россом. Активація проявляється після першого етапу дезорганізації, коли стає можливим часткове відновлення контролю. Жінка починає використовувати свої внутрішні ресурси, посилюється пошук сенсу життя, мотивації.

Підсумовуючи динаміку, варто сказати, що однією з ключових особливостей її є переосмислення. Жінка переглядає свої ролі від матері, дружини, професіоналки до автономної особистості, яка має право на зміни, зростання та помилки. Для цього велике значення має позитивна рефлексія - іншими словами можливість бачити не лише втрати але і нові здобутки. Вона змінює особистість, відкриваючи їй шлях до самоактуалізації.

Динаміка внутрішніх ресурсів та процесів в період життєвої кризи не являє собою лінійну схему. Це складний рух від розпаду до інтеграції, від болю до розуміння. Він супроводжується різними трансформаціями. Жінка таким чином розширює свої внутрішні межі, отримує новий рівень особистісної зрілості, вчиться дивитись на світ по новому[29].

Виходячи з цього вчена Олена Хайленко в співавторстві з Елісон Бейкон досліджували психологічну стійкість та унікальність поведінки жінок-біженок і внутрішньо переміщених осіб з України. Всупереч попереднім дослідженням, їхні результати свідчать, що симптоми ПТСР являють собою однакову проблематику для обох категорій жінок. Завдяки цьому використання унікаючих стратегій може посили симптоми життєвої кризи і їх дослідження підтверджує необхідність втручань для сприяння розвитку стійкості та

адаптації[30].

Людмила Малімон та Вікторія Пархоменко дослідили ресурси стійкості у людей, у яких наявний травматичний досвід, зокрема жінок, які пройшли через військові дії. За цим дослідженням вищі показники стійкості показують особи, чії стратегії базуються на активації розуму, вірі, системі переконань, цінностей, здатності критично мислити та оцінювати ситуації, аналізувати проблеми. Ті, хто має вищий рівень впливу подій та проявів специфічних симптомів ПТСР, частіше використовують увагу, пам'ять та креативність для подолання криз[31].

Світлана Хаджирадєєва проаналізувала у своїй роботі стратегії підтримки психологічного здоров'я жінок, підкреслюючи важливість духовних ресурсів. Самозахист людини від подій, які її травмують у критичних ситуаціях, як правило, виникає поступово або раптово. При поступовості жінка встигає вжити психологічний захист. Таким чином можна знизити травму шляхом зменшення її значення. За допомогою захисних механізмів наше "Я" захищається від будь-яких обмежень[32].

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу підходів до теми самоактуалізації, стало зрозуміло, що це поняття охоплює набагато більше, ніж просто досягнення якихось особистісних чи професійних вершин. Це глибокий, часто болючий та водночас життєствердний процес, який має відношення до всього людського досвіду, від дитячих мрій і перших поразок до криз середнього віку та переосмислення себе у зрілості. Самоактуалізація - це не про ідеальне "Я" у вакуумі, а про реальну людину з всіма її сумнівами, страхами, виборами.

Класичні підходи, зокрема концептуальність ідей Маслоу, Роджерса чи Франкла задали дуже важливий орієнтир - ідею, що людина прагне до самореалізації не з примусу, а природно та інтуїтивно. Це прагнення являє собою глибинну потребу. Водночас теоретики підкреслюють, що цей шлях не є однаковим для всіх. Для кожної людини він є різним, бо всі зростають в різних

обставинах, та з різним досвідом, конфліктами та ресурсами.

Окрему увагу заслуговує питання самоактуалізації жінок в період життєвої кризи. Такі кризи можуть бути різної природи: втрата роботи, розлучення, материнство, хвороба, війна, зміна соціального статусу тощо. Ці моменти — не просто стресові. Вони підривають звичне уявлення про себе, ставлять під сумнів попередні рішення, змушують по-новому подивитися на власне життя. Але саме в таких точках зламу часто з'являється шанс на глибоку перебудову. Жінка, яка проходить крізь кризу, починає переосмислювати: ким я є? Чого насправді хочу? Що для мене важливо, а що — нав'язане ззовні?

Самоактуалізація в цей момент може проявлятися не в чомусь грандіозному, а у простих речах: від того, щоб почати говорити «ні» там, де раніше мовчала, до рішення змінити професію або нарешті дозволити собі бути собою. Важливим є і те, що ця трансформація не завжди відбувається в умовах повної свободи чи комфорту. Навпаки — часто вона виникає «всупереч», а не «завдяки». Але навіть в обмежених обставинах людина може знаходити внутрішні ресурси для зростання.

Крім того, важливо розуміти: самоактуалізація — це не одноразова подія і не фінальна точка. Це безперервний процес. Те, що вчора здавалося вершиною, сьогодні може бути лише одним з етапів. Сама потреба розвиватися, шукати, розуміти себе глибше — це ознака внутрішньої зрілості, яка не залежить від віку чи соціального статусу. Особливо зараз, в умовах суспільних викликів і нестабільності, питання особистісного розвитку стає ще більш актуальним.

У сучасному світі, де жінка часто перебуває між кількома ролями — матері, доньки, працівниці, партнерки — можливість зупинитися і подивитися вглиб себе стає справжньою розкішшю. Але водночас — і необхідністю. Бо без цього рано чи пізно настає внутрішнє вигорання, відчуття втрати сенсу, життя «на автоматі». Самоактуалізація — це про повернення до себе, про чесну розмову з собою. Це про пошук життя, яке відгукується всередині.

Розуміння самоактуалізації як глибоко особистісного і багатовимірного

явища дозволяє краще усвідомити, як людина зростає впродовж життя, побачити, як через життєві кризи вона може народитися наново.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

2.1. Методи та організація емпіричного дослідження

Метою проведення емпіричного дослідження було виявити особливості прояву самоактуалізації жінок у період життєвої кризи, зокрема зрозуміти, які зовнішні та внутрішні фактори сприяють та ускладнюють процес самоактуалізації.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів, які дозволяють охопити кількісні та якісні аспекти досліджуваного явища. Це дозволило зафіксувати певні закономірності та краще зрозуміти внутрішній досвід жінок, у яких в житті наявні критичні періоди.

Дослідження проводилось у форматі індивідуального тестування з попереднім інформуванням учасниць про мету, анонімність та добровільність участі.

Серед методик було обрано: методику самоактуалізації (САТ) Е.Шострома(Дод.1), методику рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера(Дод.2) та методику шкала психологічного благополуччя К.Ріффа(Дод.3).

Методика самоактуалізації Шострома - це найпоширеніший психодіагностичний інструмент вивчення особистісного зростання та ступеня реалізації потенціалу особистості. Її основу становить концепція Абрахама Маслоу, яку розвинув Еверетт Шостром, а саме концепція самоактуалізованої особистості. Вона складається з 126 тверджень, які між собою поєднуються у шкали, за допомогою яких можна оцінити різні аспекти функціонування людини. Вона має 8 шкал: самосприйняття - рівень усвідомленості себе та своєї унікальності; ціннісні орієнтації - здатність бачити сенс у житті; спонтанність - відкритість до нового досвіду; самоповага - внутрішня цілісність; автономність - стійкість до зовнішнього тиску; креативність - творче

ставлення до життя; гнучкість поведінки - здатність адаптуватися до нових умов без втрати себе; синергія - здатність інтеграції суперечностей. Для нашого дослідження завдяки цим шкалам можна буде простежити які саме риси самоактуалізації активуються у жінки в період кризи.

Методика рівня суб'єктивного контролю базується на концепції локусу контролю, яка в свою чергу є показником того, як людина пояснює причини подій у своєму житті. У тесті наявні 44 пари тверджень, де потрібно обрати те, що краще відображає його точку зору. Таким чином діагностується рівень суб'єктивного контролю в різних життєвих сферах: загальний інтерналітет - тобто домінуюче уявлення про те, що особа контролює більшість подій у своєму житті; контроль у сфері досягнень - як людина пояснює успіхи та невдачі; контроль у сфері невдач - хто на думку респодента є винним у труднощах. Завдяки методиці буде зрозуміло наскільки жінки в період кризи зберігають віру у власну дієвість.

Методика шкала психологічного благополуччя, розроблена Керол Ріфф на основі екзистенціальної психології та гуманістичної теорії особистості. Вона базується на думці, що психологічне благополуччя - це наявність позитивного розвитку особистості, включаючи реалізацію внутрішнього потенціалу а не тільки відсутність негативних симптомів та страждань у житті. Методика визначає рівень психологічного благополуччя в шести вимірах, які відображають глибокі аспекти самореалізації та внутрішньої гармонії. Шкали психологічного благополуччя - самосприйняття - рівень позитивного ставлення до себе; автономія - здатність самостійно ухвалювати рішення; опанування середовищем - ефективне управління життєвими обставинами; позитивні стосунки з іншими - здатність їх будувати; цілеспрямованість у житті - наявність цілей, відчуття сенсу життя; особистісне зростання - відчуття внутрішнього розвитку, реалізації потенціалу. Методика особливо ефективна для оцінки ресурсу жінок у період життєвої кризи, оскільки фокусується на суб'єктивному сприйнятті особистого розвитку, сенсу життя, стосунків та

автономності.

Тож для дослідження було сформовано три порівняльні групи жінок в загальній кількості 9 осіб, по 3 в кожній групі, різних вікових та життєвих періодів, які супроводжуються кризовими станами.

Група 1 - це молоді жінки у віці 24-30 років, які стикнулися з кризою самовизначення, що пов'язана з своєю чергу з невизначеністю професійного та особистісного шляху. Група 2 - це жінки середнього віку 33-39 років, які відчують кризу реалізації, зокрема відчуття нереалізованого потенціалу. Група 3 - жінки віком 44-49 років, які переживають кризу особистісної адаптації жінки в умовах війни.

Дослідження відбувалось у напівструктурованому форматі, що поєднував тестування та індивідуальні бесіди. Частина жінок проходила онлайн, частина офлайн. Воно реалізовувалося протягом трьох тижнів, з урахуванням індивідуального графіку кожної учасниці. У процесі було створено сприятливу психологічну атмосферу, що дозволило отримати більш автентичні та глибокі результати. Для забезпечення максимальної об'єктивності при інтерпретації результатів тестів використовувались стандартизовані бланки оцінювання, а також контроль відповідності даних під час повторного перегляду результатів.

Особливої уваги потребувало питання різного контексту участі — частина жінок проходила дослідження дистанційно. Для цього було адаптовано тестові матеріали у форматі, зручному для онлайн-заповнення, із дотриманням усіх технічних та етичних вимог. Зворотний зв'язок після завершення кожного етапу дозволив оперативно реагувати на можливі труднощі та підтримувати мотивацію до участі.

Також крім стандартизованих методик було проведено інтерв'ю з кожною учасницею. Воно складалось з вступної частини; ідентифікації життєвої ситуації та контексту кризи; переживання, внутрішнього стану; самоусвідомлення та потреб; погляду у майбутнє, ресурсності.

Для вступної частини головним було створити безпечну атмосферу для

відкритої розмови. Питання цієї частини: “Як ви себе зараз відчуваєте?”, “Що вас спонукало погодитися на участь?” “Чи доводилось вам раніше брати участь у психологічних опитуваннях?”.

Друга частина ставила питання для розуміння зовнішніх обставин та особистого сприйняття життєвого періоду: “Як би ви описали період, в якому зараз проживаєте?”, “Що стало головною подією останнього року у вашому житті?”, “Чи відчуваєте ви, що переживаєте певну ”життєву кризу”? Якщо так, як би ви її охарактеризували?” .

Третя частина спрямована на дослідження емоційних реакцій, та психологічної напруги: “Які емоції найчастіше супроводжують вас останнім часом?”, “ Чи виникає відчуття безсилля, втрати контролю у вас?” “Чи помічаєте ви якісь зміни у своєму рівні настрою, енергії, мотивації?” “Що вас турбує найбільше на даний момент?”

Четверта частина інтерв'ю мала на меті зрозуміти, як жінка бачить себе, свою ідентичність та цінності: ”Як ви оцінюєте себе, як особистість у цьому періоді життя?” “У чому ви бачите свій сенс, місію життя?”, “Які аспекти ви цінуєте найбільше?”, “Як ви уявляєте “ідеальну себе” та чи є розрив між цією уявною та реальністю?”, “Чи є у вас “втрачений потенціал”, якого ви шкодуєте?”.

Остання частина оцінювала рівень надії, активності, адаптивності та пошуку опори: “Що допомагає вам долати складнощі - люди, дії, переконання?”, “Коли ви відчуваєтеся сильнішою? У яких ситуаціях ви відчуваєте підтримку?” “ Чи є у вас бачення майбутнього? Як воно виглядає?” “Які зміни ви б хотіли запровадити найближчим часом?” “Що вас мотивує продовжувати рух вперед?”.

В загальному понятті серед емпіричних методів дослідження використовувались метод спостереження - зокрема невербальні реакції під час бесід та інтерв'ю, метод бесіди - з метою якісного збору інформації, метод опитування, психодіагностичний метод - використання валідних тестів, контент

аналіз - для аналізу матеріалів з цілю виявлення повторювальних тем, метафор, емоційних патернів, метод порівняння - при зіставленні результатів між групами.

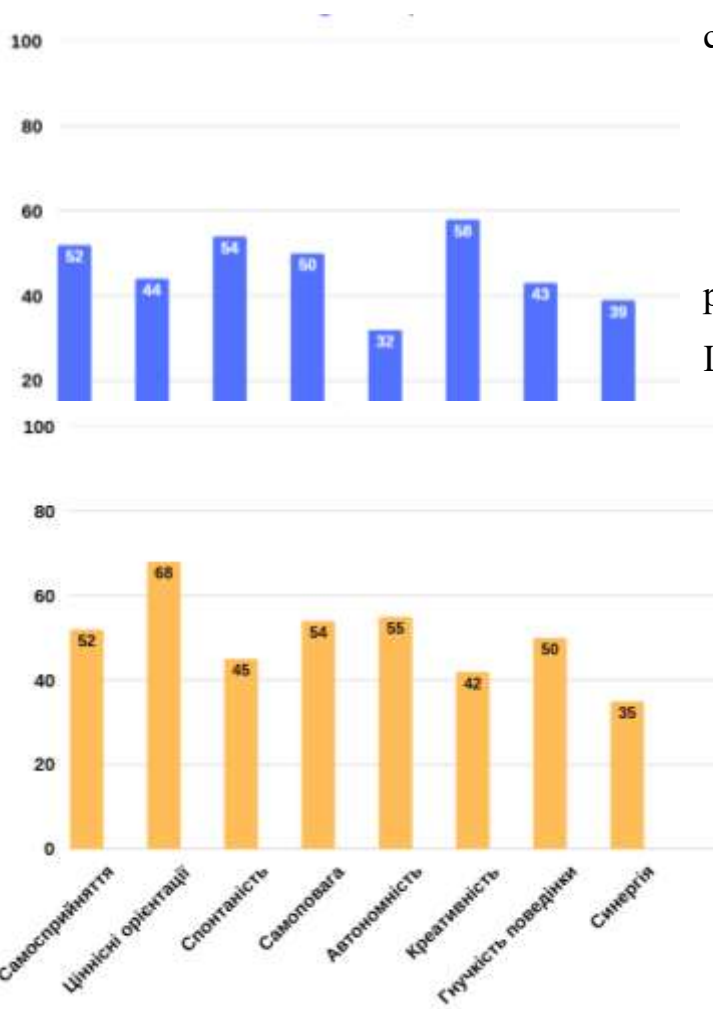
2.2. Аналіз рівнів самоактуалізації у жінок в умовах життєвої кризи

Відповідно структурі дослідження, кожна учасниця пройшла тести до методик та відповіла на питання. Тепер можемо проаналізувати ці результати:

Для першої групи за методикою самоактуалізації Шострома маємо такі цифри:

Рис.1 Середні рівні шкали методики самоактуалізації Шострома для першої групи

В загальній картині ми бачимо, що такі показники відображають типову психологічну картину жінки, яка на етапі переживання кризи самовизначення. Рівень самосприйняття жінок показує, що вони розуміють свої сильні сторони, але ще не сформували стабільного образу "Я", що типово для періоду самопошуку. Також по показникам присутня невизначеність у життєвих пріоритетах та сенсах. У жінок першої групи відбувається внутрішній конфлікт в цьому. Рівень спонтаності говорить, що жінки можуть дозволяти собі щось нове, проте вони не є ще повністю вільними у вираженні себе. Для самоповаги характерні сумніви в самоцінності. Автономність показує, що в жінок є велика залежність від думки родини, оточення та соціальних норм. Досить високий рівень креативності говорить про внутрішній ресурс та здатність нестандартного мислення, що може бути майбутнім рушієм. Гнучкість вказує, що жінки схильні до фіксації на труднощах, не завжди є адаптивними до них. Та рівень синергії вказує на низьку інтеграцію суперечностей, невміння поєднувати в гармонії частини



свого досвіду.

Для другої групи результати за методикою Шострома відрізняються:

Рис. 2 Середні рівні шкали методики самоактуалізації Шострома для другої групи. Такі показники демонструють, що жінки, які переживають кризу реалізації, мають вже наявне чітке розуміння своїх життєвих цінностей, проте відчувають труднощі з їх реалізацією.

Рівень самосприйняття говорить, що жінки частково усвідомлюють свої якості, проте в них наявні сумніви власної ідентичності. Високий рівень ціннісних орієнтацій про усвідомлення цінностей але можливе притаманне почуття нереалізованості. Спонтанність показує обмежену відкритість новому досвіду, стриманість. Самоповага на рівні достатньої впевненості в собі, але з сумнівами у власній цінності. За рівнем автономності жінки можуть приймати самостійні рішення, але відчуваючи при цьому наявність зовнішнього впливу.

Креативність говорить про присутність творчого потенціалу, проте через внутрішні обмеження та бар'єри недостатню його реалізованість. Гнучкість поведінки вказує на можливі труднощі в нових ситуаціях. Синергія вказує на складнощі з інтеграцією суперечливих аспектів себе, можливість конфлікту.

Узагальнюючи, можна помітити, що перша група має вищий креативний потенціал і відкритість, але перебуває в нестабільному стані самоусвідомлення.

Друга група ж демонструє більшу особистісну зрілість, сформовану систему цінностей, проте стикається з глибоким запитом на реалізацію цілей, що не знаходять адекватного втілення в реальному житті. Обидві групи мають свої характерні риси незавершеності самоактуалізації, але на різних рівнях — у першій це пошук і формування, у другій — інтеграція та втілення.

Для третьої групи були отримані такі результати методики Шострома:

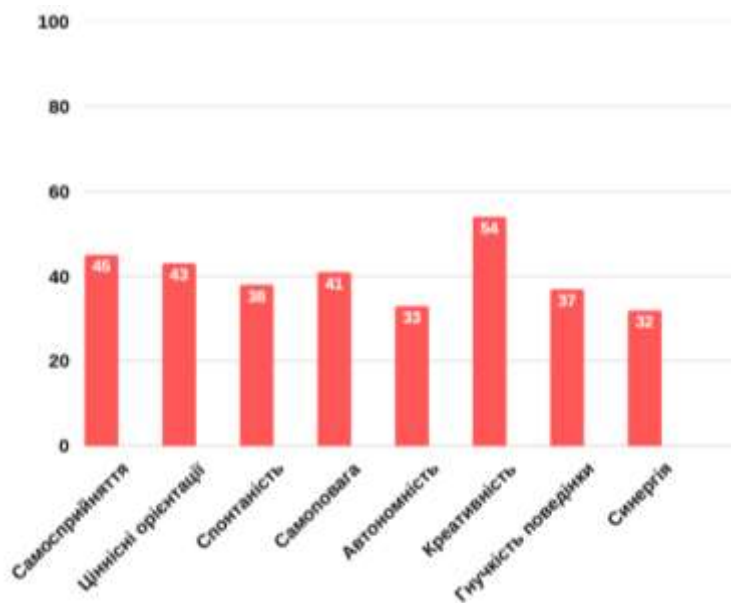


Рис.3 Середні рівні шкали методики самоактуалізації Шострома для третьої групи. Такі результати для жінки, яка знаходиться в умовах дезадаптації через військовий стрес є доволі типічними. Проте цікавим є, що серед респонденток зберігається внутрішній ресурс, зокрема

креативність. Така картина свідчить про потребу підтримки для можливості пережити кризу. Рівень самосприйняття свідчить про часткове усвідомлення своїх якостей, вагання у визначенні своїх потреб. Показники цінностей вказує, що жінкам притаманні базові цінності, але в той же час відбувається процес їх перегляду. Низький рівень спонтанності вказує на обережність у поведінці, стриманість. Це корелюється рівнем тривоги та контролю ситуації. Жінки мають певний рівень позитивного ставлення до себе, однак цей образ є вразливим, можуть виникати періоди сумнівів у власній значущості. Автономність вказує на орієнтацію зовнішніх оцінок, заважання розвитку автономної особистості. Високий рівень креативності показує, що в жінок зберігається здатність мислити нестандартно, адаптуватися через творчість, це може бути ключем у майбутньому для подолання кризи. Жінки мають труднощі

з адаптацією до нових умов, вони схильні до шаблонності, спроб зберегти старі моделі поведінки. Синергія демонструє сильні внутрішні конфлікти між обов'язковим та бажаним. Жінки, ймовірно, не навчилися сприймати себе як цілісну особистість з усіма суперечностями, що в свою чергу гальмує глибинну гармонізацію особистості.

Ці результати вказують на потребу психоемоційної підтримки та середовищі, яке сприятиме стабілізації "Я" та переосмисленню себе.

За другою методикою оцінки рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера для першої групи маємо такі результати:

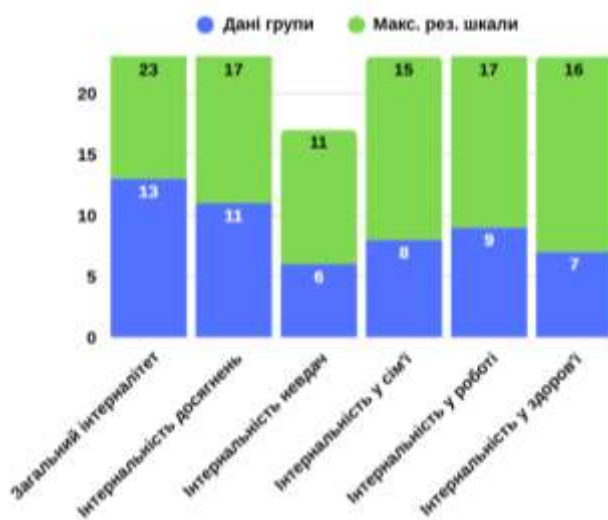


Рис. 4 Результати РСК для першої групи

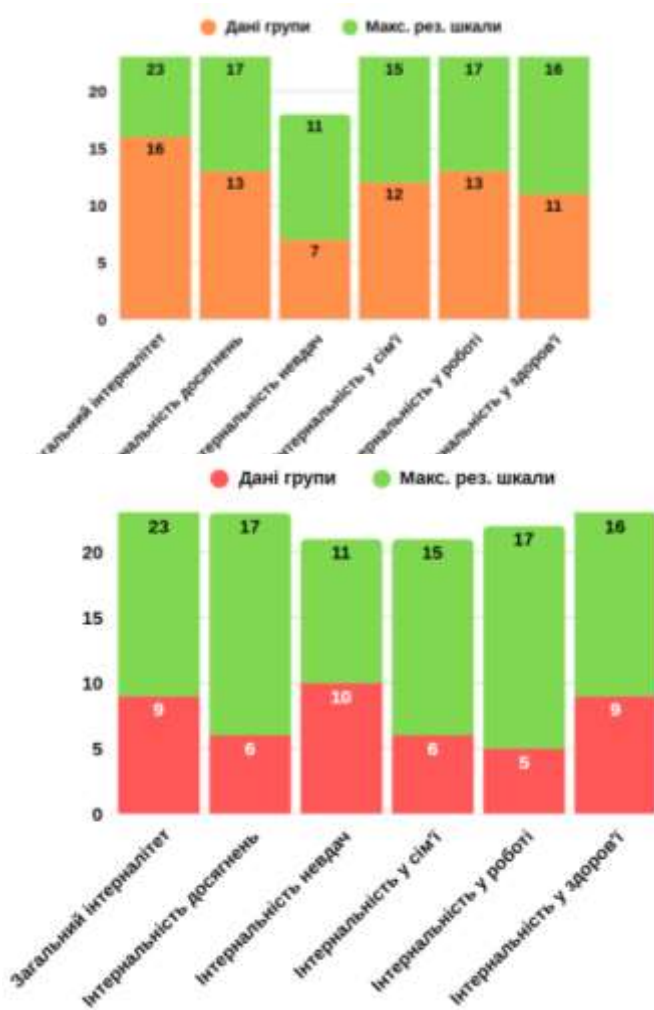
Отримані цифри свідчать, що жінки першої групи демонструють помірний РСК над подіями власного життя. У сфері досягнень успіхи сприймаються більше як результат зовнішніх факторів. У сфері невдач наявна схильність перекладати

відповідальність на обставини. У сім'ї жінки нерідко сприймають проблеми як викликані діями інших членів родини. Аналогічна тенденція спостерігається і у роботі, де контроль за подіями розподіляється між власними зусиллями та впливом зовнішніх факторів. хвороби часто сприймаються як випадкові події, що знижує мотивацію до активної турботи про власне здоров'я. Загалом, для цієї групи властиві труднощі із формуванням стабільного внутрішнього контролю.

Рис. 5 Результати РСК для другої групи

За

показниками, жінки демонструють достатньо високий рівень РСК, вони усвідомлюють відповідальність за події, що відбуваються, і вважають, що багато їхніх досягнень є результатом особистих зусиль. Водночас у ситуаціях



невдач присутня схильність перекладати відповідальність на зовнішні обставини, що свідчить про збереження нерівноваги. У сім'ї та роботі видно прагнення контролювати важливі сфери життя. Це показник пошуку балансу.

Рис. 6 Результати РСК для третьої групи

В цій групі демонструється низький РСК над власним життям. Відчуття безсилля перед зовнішніми обставинами, такими як війна, призводить до перекладання відповідальності на випадок, людей та соціальні умови. Високий рівень

внутрішньої критики у сфері невдач свідчить про схильність жінок звинувачувати себе за складнощі, що може посилювати дискомфорт і сприяти виникненню тривоги та депресивних станів. Показники у сфері здоров'я та сім'ї свідчать про розуміння впливу особистих дій на ці сфери, проте непередбачуваність ситуації знижує відчуття контролю.

За допомогою РСК стало зрозуміло наскільки по різному жінки сприймають свою відповідальність за життя в відношенні від типу кризи. Вищий рівень внутрішнього контролю пов'язаний з більш активною життєвою позицією та здатністю долати труднощі. Низький рівень – викликає відчуття безсилля, яке може стати причиною психологічних проблем.

Для першої групи показники характеризували їх, як таких, що часто вважають свої успіхи випадковістю, а провини у невдачах шукають у зовнішніх

обставинах та діях. В цілому для цієї групи характерні труднощі з формуванням стійкого внутрішнього контролю, що визначає їх період самовизначення.

Для другої групи характерним є розуміння факту, що їхні досягнення - це результат власних зусиль. Проте у складних ситуаціях схильні перекладати відповідальність на зовнішні чинники, що говорить про певну нерівновагу в сприйнятті контролю.

Для третьої групи війна та інші фактори здаються настільки сильними, що відповідальність перекладається на випадок і обставини, на які немає змоги вплинути. Вони суворо себе оцінюють та часто звинувачують власні дії.

За третьою методикою - шкали психічного благополуччя К. Ріффа можемо спостерігати такі результати кожної з груп:

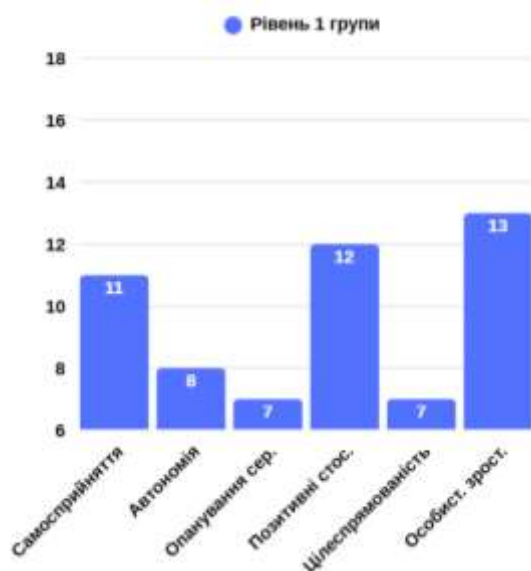
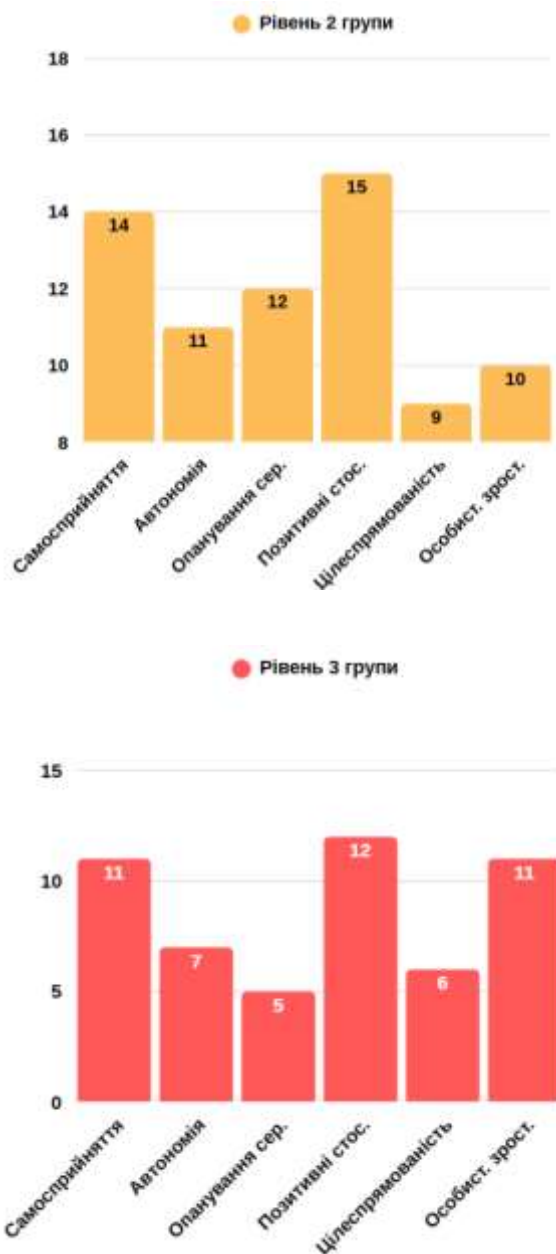


Рис. 7 Результати методики Ріффа 1 група Як описувалось в минулих методиках раніше, підтверджується результатами цієї методики, а саме, що психічне благополуччя жінок першої групи характеризується нестабільністю, пошуком рівноваги між залежністю та самостійністю, потребою в позитивному самосприйнятті. За сприйняттям жінки приймають себе, визнають сильні

сторони, але часто піддаються сумнівам своєї цінності, у прийнятті рішень враховуються думки оточення, наявне відчуття обмеженого впливу через зовнішні обставини. Такі загальні показники говорять про наявність ресурсу та емоційні коливання, вразливість до чинників ззовні.

Рис.8 Результати методики Ріффа 2 група Жінки 2-ї групи в цій методиці демонструють відносно стабільний, але не максимальний показник психологічного благополуччя. В них домінує потрібність оновлення своїх цілей, перегляд цінностей. Для опитаних жінок часто виникає конфлікт між



зовнішнім успіхом та внутрішньою незадоволеністю, хоча соціальна адаптація в них є доволі успішною. Жінки мають схильність до сумнівів власної реалізації, ухвалені рішення не є повністю самостійними, вони здатні виконувати соціальні ролі, проте інколи відчувають перенавантаження, особливо при емоційній віддачі. Вони часто розмірковують на сенсом життя.

Рис.9 Результати методики Ріффа 3 група Цифри демонструють фрагментне благополуччя, основні труднощі пов'язані з втратою контролю над середовищем, зменшенням автономії та загубленістю цілей. Жінки цієї групи в більшості позитивно ставляться до себе, проте відчуття втоми та невпевненості можуть домінувати. Рівень автономії так само говорить про залежність від

зовнішніх умов, найбільш критичним є опанування середовища, це вказує на брак енергії для контролю. Проте завдяки позитивним соціальним зв'язкам інки шукають та знаходять емоційну опору. Для майбутнього жінок цієї групи існує явний брак ясності та розуміння у планах і сенсах життя. В загальному є високий ризик депресивних проявів та емоційного вигорання, хоча і наявного потенціалу для відновлення.

Тож підводячи підсумок аналізу емпіричного дослідження, за результатами опитування, бесід та інтерв'ю можна сказати, що перша група, яка має кризу самовизначення відбувається процес формування ідентичності. Їх

криза коливається в самооцінці, нестачі внутрішнього опору, проте в них наявний креативний ресурс, відкритість розвитку себе. Для них важливо підтримка для зміцнення власних цінностей та особистісного контролю.

Друга група, як за показниками так і за відповідями проявляє ознаки кризи реалізації. Іншими словами для них зовнішній успіх не приносить задоволення. Жінки усвідомлюють свої цінності та сенси життя і прагнуть до самореалізації. На жаль, вони часто зустрічаються з різними обмеженнями та потребують допомогу у пошуку нових форм свої цілей та їх реалізації.

Жінки третьої групи переживають глибоку кризу адаптації, зокрема через війну, яка стала тригером втрати цілей, автономії, контролю. Попри це, вони ще мають надію на внутрішнє відновлення за умови позитивної підтримки.

2.3. Виявлення психологічних особливостей самоактуалізації жінок у різних вікових групах

Так як самоактуалізація - це базовий процес розвитку особистого та життєвого потенціалу індивіда, максимального вияву автентичності індивіда, він має певні етапи, пов'язані з віковими етапами людини.

Період юності - від 17 до 25 років - це період завершення соціалізації особистості, її дозрівання. Головним на ньому є вибір професії, соціальне та особистісне самовизначення чинник мотивації саморозвитку особистості.

Самовизначення – головна характеристика юнацького віку. Попри його складність, його суть для жінки полягає у формуванні дорослої внутрішньої позиції, тобто усвідомленні себе, як повноцінної особистості та члена суспільства, визначення свого місця у світі. Провідною в цьому віці виступає навчальна та професійна діяльність, яка для жінки є простором самоствердження та самореалізації.

В цьому віці відбувається активний розвиток сфери мотивації, формування моральної свідомості. Жінки глибше починають усвідомлювати свої внутрішні потреби, етичні орієнтири. Для жінки важливим у цьому віці є розвиток рефлексії, яка дозволяє краще розуміти власні переживання та

почуття, аналізувати їх. Для цього періоду важливе становлення особистісних переконань, через що жінка може піддатися розгубленості, втраті чітких орієнтирів. В цей же час вона може обрати шлях зростання. Жінка часто вперше самостійно приймає рішення, яке впливає на її долю. Її потреба в реалізації глибока - але не до кінця є усвідомленою. Вибір освіти, побудова стосунків, професійна діяльність - це традиційні сценарії життя, де жінка прагне довести, перш за все собі, що здатна жити відповідно своїм цінностям. Проте через лише формування їх цей період є доволі нестабільним, суперечливим та емоційно насиченим, а місцями і перенасиченим.

У багатьох молодих жінок виникає внутрішній конфлікт між бажанням реалізувати себе у кар'єрі та тиском суспільства, що очікує створення сім'ї. Це може породжувати тривожність, знижувати самооцінку або ж викликати почуття провини, якщо життєвий шлях не збігається з усталеними шаблонами.

У молодому віці процес самоактуалізації являє собою формування внутрішнього себе, свого "Я" перш за все, жінки, яка здатна до автономності і зовнішніх викликів життя.

Тож для цього віку особливостями самоактуалізації у жінок є відкритість нового досвіду, його висока спонтанність, креативність. Як недоліки можна виділити нестійку самооцінку, часті коливання, сумніви, невпевненість, вразливість перед соціальними факторами життя. У жінок виникає потреба формування внутрішнього контролю, самостійності, що супроводжується емоційною лабільністю та інтенсивністю переживань.

Наступним етапом є молодий вік (26-33 роки) - це найінтенсивніший у своєму розвитку. Жінка в проживанні свого життя переходить до структурованості, тобто вже набуває певний досвід, має базові свої цінності, де одночасно відкриваються численні можливості для їх реалізації. Для жінки це часто супроводжується постійною зміною ствердження себе та пошуком.

У період від 26 до 35 років жінка переживає один із найінтенсивніших і

найбільш насичених етапів у своєму розвитку. Це час, коли молода дорослість переходить у фазу структурованого буття: коли вже є певний життєвий досвід, сформовані базові цінності, та одночасно відкриваються численні можливості для їхньої реалізації. Цей етап часто стає перехідним між пошуками себе та ствердженням у вибраних соціальних і особистих ролях.

Жінки на цьому етапі пробують ствердитися у своїй професії, шукають можливості для кар'єрного росту. Характеристика самоактуалізації проявляється як прагнення до успіху, бажання відтворити свою діяльність відповідно до внутрішніх бажань та переконань. Також важливим на цьому етапі є утворення сім'ї, народження дитини. Для жінки роль матері на цьому етапі також виступає самоіндетифікацією, джерелом психологічного становлення.

Жінка стикається з необхідністю інтеграції соціальної ролі в цілісне "Я". Таким чином вона починає занурюватись у рефлексію, аналізуючи як внутрішню так і зовнішню складову свого життя. Завдяки цьому може відбуватись переосмислення минулих виборів. Це в свою чергу несе кризи особистісної ідентичності - це наче і здається ознакою слабкості, проте являє собою необхідну умову росту.

Головними особливостями самоактуалізації на цьому етапі є балансування соціальних ролей, бажання і початок практичної реалізації життєвих цілей, прагнення професійного успіху, пошук автентичності. Також особливостями виступають кризи цього періоду, а їх передумовою поглиблення рефлексії. Проте після переживання криз відбувається формація зрілої внутрішньої позиції особистості, гармонія між її зовнішнім та внутрішнім "Я".

Після етапу молодого віку настає так званий перехідний етап дорослішання, інакше кажучи період середнього віку (36-45). Жінка трансформує особистісне ставлення в новий рівень, так звану фазу стабілізації. Це час прагнення до гармонії, рівноваги да реалізації себе не лише за досягненнями а і через внутрішній розвиток себе.

На відміну від попереднього періоду, коли жінка активно шукала себе через соціальні ролі, успіх та зовнішні досягнення, у 36–45 років пріоритет зміщується на якісну глибину. Тобто для жінки важливим є вже не кількість успіхів, а більше їхня відповідальність внутрішнім цінностям.

В професійному спектрі багато жінок вже мають стабільну сходинку досвіду та визнання. В них виникає бажання реалізуватись більш творчо - змінити рутинне на щось більш значуще.

В спектрі сім'ї на перший план виходить збереження стосунків, при їх наявності, взаєморозуміння з партнером а не формальність. Або зростає прагнення до глибоких партнерських зв'язків та переоцінка власної самодостатності при відсутності сім'ї.

В цьому віці жінку супроводжує криза середнього віку, що проявляє себе втомою від постійних повторів, внутрішньою незадоволеністю, страхом та розчаруванням через нереалізовані можливості.

Головними особливостями самоактуалізації виступають зміщення фокусу на себе, формування автономності зрілої жінки, пошук сенсу, переоцінка життєвих цінностей та пріоритетів. Крім кризи, головними відмінностями є розвиток творчості та самовираження, передача досвіду та прагнення гармонії у всіх сферах.

Далі настає самий важливий в плані переосмислення та перебудови, створення нової ідентифікації себе в умовах зміненого соціального та особистісного контексту - вік пізньої зрілості (46-55 років). Таким чином головною рисою самоактуалізації виступає повернення себе справжньої, звільнення від зовнішніх очікувань та фокус на автентичних аспектах.

Багато жінок переживають у цьому віці зміни в сім'ї - відокремлення дітей, завершення активної кар'єри, наближення пенсійного віку, зміни у стосунках. Нова система самоактуалізації жінки базується на формуванні нової "Я", відкритості до себе справжньої, перегляд власної цінності.

За рахунок рефлексії на цьому етапі відбувається інтеграція життєвого

досвіду. Це дозволяє побачити закономірності свого життя, вибачити себе за помилки, прийняти пройдене. Таким чином внутрішня частина жінки стає все більш стабільною, тихою та змістовною.

Жінки цього віку нерідко шукають екзистенційний сенс — через повернення до релігії, пошук глибинного зв'язку зі світом, розвиток співчуття, мудрості, безумовної любові. У період 46–55 років особливо актуалізується потреба про себе, яка вже не сприймається як розкіш, а як відповідальність за власне благополуччя.

Жінка часто відкриває нові канали самореалізації, які можуть мати нестандартний або навіть «другий старт» у житті: відкриття власної справи, зміна професійного профілю, активна участь у громадському житті, розвиток хобі, яке давно чекало свого часу.

Головними особливостями самоактуалізації тут є переосмислення життєвих ролей, інтегративна рефлексія, посилення внутрішньої автономії, пошук сенсу та духовного розвитку. Великий фокус спрямований на себе.

Після 55 років у жінки починається етап пізньої зрілості. В цьому часі стають актуальними питання сенсу, спадщини, внутрішньої завершеності та цілісності. Таким чином самоактуалізація трансформується на духовний вимір, головними стають не прагнення до змін а бажання збереження і передачі.

Таким чином жінка озирається назад і осмислює свій життєвий шлях, свої досягнення, помилки, її злети і падіння. На відміну від попередніх етапів, де жінка спрямовувала зусилля на професійну або сімейну реалізацію, тут мотивація змінюється — вона більше не ґрунтується на прагненні до зовнішніх результатів, а на внутрішньому стані відчуття гармонії, стабільності, завершеності.

Для жінки головним виступає мир із собою, з минулим, з її майбутнім. На цьому етапі жінка часто виступає у ролі духовного стрижня сім'ї — тієї, до кого звертаються за порадою, підтримкою, натхненням. В цій фазі самоактуалізації жінка відчуває найбільшу свободу. Цей процес перестає бути зусиллям - він

перетворюється в спокій буття, гармонію, відчуття себе частиною цілого.

Головними особливостями на цьому етапі є інтеграція життєвого досвіду, духовність, внутрішній спокій, прийняття. Також для жінки зростає бажання виражати себе через творчість, вона відчуває повну свободу.

Аналізу самоактуалізації у різних вікових періодах засвідчив, що цей феномен має багатовимірну та динамічну природу, що змінюється залежно від віку, життєвого досвіду, соціального контексту та особистісної зрілості. У кожному віковому етапі жінка стикається з унікальними психологічними викликами, які формують її особистісне зростання та способи реалізації внутрішнього потенціалу.

Таким чином самоактуалізація жінки є бесперервним процесом, який трансформується з її віковими, соціальними та психологічними особливостями. Для кожного етапу вона виявляє нові ресурси для розвитку, змінює пріоритети та також переживає кризи, пов'язані з сумнівами.

Висновки до розділу 2

За проведеним емпіричним дослідженням з'явилась можливість аналізу особливостей проявів самоактуалізації жінки у різних фазах її життєвих криз на практиці. Також вдалося виявити внутрішні і зовнішні чинники цього процесу.

Було застосовано методики: тест Шострома (САТ), РСК Дж. Роттера та шкалу психологічного благополуччя К. Ріффа., що дозволило всебічно охопити когнітивні, емоційні та поведінкові характеристики жінок у кризовому періоді.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що самоактуалізація набуває різних форм залежно від вікових, соціальних і життєвих контекстів. Показники учасників першої групи свідчать про ще неусталене "Я", нестабільність ціннісних орієнтацій, залежність від зовнішніх оцінок, але водночас — наявність креативного потенціалу та відкритості до нових досвідів. Це дозволяє

трактувати їх як особистості з високим потенціалом до розвитку, що наразі ще не реалізований.

Друга група демонструє вищу ступінь самосвідомості, сформовану систему життєвих цінностей, відносно розвинену автономність. Однак, ключовою особливістю цієї групи є відчуття нереалізованого потенціалу, що провокує внутрішнє напруження. Це свідчить про кризу реалізації, коли потреба у втіленні цілей і сенсів вступає в конфлікт з наявними обставинами та обмеженнями.

Третя група проявляє значно вищу тривожність, фрагментарне сприйняття себе, низький рівень синергії, обмежену спонтанність. Водночас, незважаючи на зовнішню вразливість, зберігається внутрішній креативний ресурс, що може стати основою для подолання кризи за умов відповідної підтримки.

Оцінка рівня суб'єктивного контролю показала, що у всіх трьох групах спостерігається тенденція до зниженого інтернального контролю — особливо у сфері досягнень та невдач. Жінки часто пов'язують події свого життя з зовнішніми обставинами, що знижує відчуття власної дієздатності й може ускладнювати процес самоактуалізації.

Шкала психологічного благополуччя Ріффа підтвердила попередні дані — виявлено зниження показників автономії, самосприйняття та цілеспрямованості, а також труднощі у побудові позитивних стосунків. Однак деякі учасниці демонстрували ріст у сфері особистісного розвитку, що вказує на внутрішню готовність до змін та реконструкції ідентичності.

Якісна частина дослідження (інтерв'ю) допомогла краще зрозуміти глибинні переживання жінок у кризових періодах - їхні емоційні стани, рівень тривоги, очікування, образи себе та майбутнього. Через метод контент-аналізу було ідентифіковано спільні теми - пошук сенсу, потреба в підтримці, відчуття втрати контролю, внутрішній конфлікт між ідеальним і реальним "Я", прагнення відновити цілісність.

Загалом, результати дослідження вказують, що життєва криза може бути як деструктивним чинником, так і умовою для глибокої переоцінки, трансформації та особистісного зростання. Самоактуалізація в умовах кризи — це процес, який потребує не лише внутрішньої готовності, але й підтримуючого середовища, в якому жінка може відчувати безпеку, прийняття та довіру до себе.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ПЕРІОД ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

3.1. Напрями та підходи до психологічної допомоги жінкам у кризовому стані

За психологічною допомогою жінкам у кризовому стані стоять різні підходи, які в своїй суті спрямовані на зменшення страждання, на відновлення внутрішнього ресурсу, на підтримку в кожному етапі подолання кризового стану. Ці підходи охоплюють тривалі процеси психотерапії та реабілітації і в свою чергу, екстрену допомогу у гострих ситуаціях. З урахуванням особливості до жіночої статі, такі підходи дозволяють забезпечити індивідуальну, чутливу та ефективну підтримку.

Потреби жінок у обставинах кризи враховуються в цих напрямках. Зокрема, це стосується жінок які пережили насильство, вимушене переселення, розлучання та ін. Головною ідеєю підходів є негайна кризова інтервенція та психологічна допомога в першій черзі та робота з емоційною стабільністю, розвиток стійкості в довгостроковій перспективі.

Самим головним напрямом в психологічній допомозі жінкам залишається кризова психологія. Її сенс в екстреній психологічній допомозі жінці, яка пережила кризову подію. В цей час жінка часто схильна пригнічувати рівень стресу, тим самим забуваючи про себе та піклуючись про інших. Її емоційна реакція зазвичай включає почуття сорому, безпорадності, провини. Таким чином з'являється потреба в негайному відновленні почуття безпеки та підтримки.

Кризова психологія зосереджується в своєму підході на зменшенні інтенсивності емоцій жінки, створенні психологічного "простору безпеки", допомозі у прийнятті початкових рішень після події та профілактиці майбутніх депресивних порушень зокрема. Головними методами виступають різні техніки стабілізації жінки, проведення психоедукації, психоосвіти та підтримка у відновленні контролю над своїм життям.

Другим напрямом є перша психологічна допомога. Її ціль -це базова негайна підтримка, яка потрібна людині. Адже жінка в кризі часто сприймає сором за слабкість і знецінює свої емоції. Також жінки під час кризи включаються в рази більше в піклування інших ніж дбання про себе. Головними принципами ППД є потбання про свою фізичну та психологічну безпеку, відчуття підтримки для жінки, яка пережила кризову подію, підключення різних ресурсів для стабілізації її стану. Одні з фраз які будуть дуже доречні в цей час: “Я тут з тобою”, “Ти вже зробила важливий крок - попросила про допомогу”, “Те, що зараз ти відчуваєш - це є природньою реакцією”.

Психологічне консультування - це наступний головний напрям допомоги. Він полягає в короткій терміновій та цілеспрямованій допомозі у вирішення конкретної проблеми жінки. У жінок може відбуватись висока емоційна включеність у стосунки з оточенням, через що відбувається велике перенавантаження її та суміщення ролей, що призводить до ігнорування своїх потреб. Цілями консультування є усвідомлення потреб та пріоритетів, розвинення навичок ефективно ухвалювати рішення, навчитися відстоювати межі. В консультуванні є безліч методів, проте самими головними виступають когнітивне переосмислення ситуації, робота з власними ресурсами та техніки прийняття та обмеження емоційного виснаження.

При більш важкому протіканні проживання кризової події жінкою, може бути доречний напрям психотерапії. Це довготривала та глибинна робота над травмою, яка порушує щоденне функціонування людини. Поширена тривога, самозвинувачення, синдром жертви є дуже частими характеристиками жінки на цьому етапі. Цілями психотерапії виступає переосмислення ставлення до себе, власного “Я”, проживання та інтеграція травматичного досвіду, відновлення здатності проявлення базових потреб людини. Формами психотерапії зазвичай виступають індивідуальні або групові формати, проте вони не є вичерпними для психотерапії.

Більш легкою формою допомоги жінці в кризовому періоді є психологічна корекція, тобто зміна негативних психологічних установок, поведінки та емоцій людини, які в свою чергу заважають адекватному її існуванню. Цілями є зміна деструктивного шаблону жінки, навчання її відчуттю та вираженню себе, вироблення нових моделей реагування. Серед методів тут їх нескінчена кількість, оскільки в сучасності це є дуже актуальною темою не тільки для теми кризи.

Після гострого кризового періоду, у жінки починається її психологічна реабілітація і за допомогою фахівців - це відбувається в довготривалому процесі відновлення психоемоційного стану жінки після травми. Головними етапами є стабілізація, переосмислення, ресурсування та інтеграція. Для жінок особливим фокусом виступає повернення контролю над кордонами та тілом, робота з її ролями, відновленням довіри.

Більш інтенсивним методом реабілітації виступає комплексна медико - психологічна реабілітація, тобто поєднання психологічних, медичних, соціальних та психіатричних послуг. В допомозі приймає участь ціла команда, зокрема психотерапевт та психіатр, соціальний працівник, лікар вузької спеціальності.

Ну і останнім головним напрямом допомоги є психосоціальна підтримка та супровід жінки. Це допомога в життєвих речах жінки, наприклад у побуті, стосунках, інтеграції в суспільство. Для жінок головним фокусом є відновлення ролі активного учасника життя, підвищення незалежності та подолання стагматизації.

До вимог фахівця, який надає допомогу жінці у кризовому стані ставить поняття емпатії та чутливості - іншими словами глибоке розуміння емоційного стану жінки, без засудження та знецінення. Емпатичний фахівець вміє відчутти біль, тривогу або розгубленість клієнтки, зберігаючи при цьому професійну стабільність і підтримку. Чутливість дозволяє адаптувати мову, тон та стиль спілкування відповідно до емоційного стану жінки.

Навичка активного слухання - це здатність не просто чути, а глибоко слухати та усвідомлено реагувати на розповідь клієнтки. Активне слухання включає: підтримання зорового контакту, використання невербальних сигналів підтримки, уточнення, перефразування та відображення почуттів жінки.

Навичка позитивної комунікації - психолог має вміти будувати відкрите, доброзичливе й безпечне середовище, у якому жінка може вільно висловлювати свої емоції. До цього належить: використання підтримувальних фраз, уникнення оцінних суджень, встановлення теплих, довірливих взаємин.

Професійна обізнаність, тобто фахівець повинен мати ґрунтовні знання про психологічні механізми кризових станів, посттравматичні розлади, депресивні епізоди, тривожні стани, а також розуміти, як їх виявити та коригувати.

Таб 3. Основні підходи у кризовій допомозі жінці

Підхід	Опис
Системний підхід	Розгляд жінки як частини соціальної системи- враховується вплив родини, роботи, суспільства. Допомога фокусується не лише на внутрішніх, а й на зовнішніх чинниках.
Індивідуальний підхід	Урахування унікального досвіду, потреб, характеру та життєвих обставин кожної жінки. Вибір методів здійснюється індивідуально.
Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ)	Спрямований на виявлення та зміну деструктивних думок і поведінкових моделей. Допомагає сформувати більш здорове самосприйняття.
Любовний підхід	Створення атмосфери безпечної, емпатійної підтримки. Важливий для відновлення довіри та почуття власної гідності жінки.
Емоційно-орієнтований підхід	Зосереджений на глибокому проживанні та вираженні емоцій. Дозволяє опрацювати травматичні почуття, зменшити емоційну напругу.
Мультидисциплінарний підхід	Об'єднання зусиль різних спеціалістів (психологів, лікарів, соціальних працівників, юристів) для комплексної допомоги жінці.

Груповий підхід	Залучення жінки до груп підтримки або терапії. Сприяє зниженню ізоляції, створенню відчуття спільності, взаємній підтримці.
-----------------	---

3.2. Програма психологічного тренінгу розвитку самоактуалізації жінок

Соціально-психологічний тренінг виявлення і розвитку здібностей (потенціалу) та індивідуальних ресурсів жінок «Мої ресурси і можливості»
Тривалість тренінгу: 1 день.

Мета соціально-психологічного тренінгу – розвиток у жінок впевненості в собі, формування рішучості та створення нових нейронних зв'язків, які сприятимуть подоланню страхів і досягненню особистих цілей.

Аудиторія: жінки від 16 – 35 р.

- Особи, які прагнуть подолати свої страхи та стати більш впевненими у досягненні особистих та професійних цілей.
- Люди, які відчують труднощі з прийняттям рішень або діями в напрямку своїх мрій.
- Усі, хто зацікавлений у розвитку нейропластичності та бажає створити нові корисні звички та мисленнєві патерни.

Мета тренінгу:

- Розвиток у жінок впевненості в собі та своїх можливостях.
- Формування рішучості та внутрішньої мотивації до початку власної справи.
- Створення нових нейронних зв'язків, що сприятимуть ефективному подоланню страхів.
- Підвищення рівня готовності до дій та здійснення конкретних кроків у відкритті бізнесу.

Очікувані результати:

Учасниці розвинуть в собі впевненість, все що допоможе себе зреалізувати, навчаться ідентифікувати власні страхи та бар'єри, які перешкоджають початку бізнесу. Отримають інструменти та техніки для ефективного подолання страхів і самосаботажу. Вони навчаться стресостійкості та приймати рішення у повсякденному житті через любов до себе. Підвищиться рівень впевненості в собі та своїх підприємницьких здібностях.

Структура заняття

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вправа 1. «Правила й перспективи». (10 хвилин)

Мета: створення сприятливої атмосфери для продуктивної роботи підлітків під час заняття.

Методичні інструкції: психолог пропонує учасників сформулювати 4-5 очікувань і 4-5 правил, яких потрібно дотримуватися під час групових занять.

Вправа 2. «Асоціації» (10 хвилин)

Мета: формування уявлень про ресурси й можливості особистості

Методичні інструкції: практичний психолог просить учасників скласти «гроно асоціацій» до слова «ресурс», «можливість».

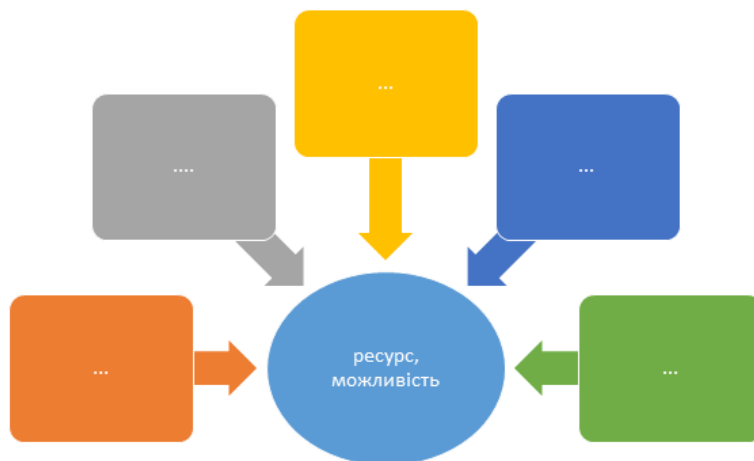


Рис. 10 Схема до вправи "Асоціації"

У кінці вправи психолог робить висновок, що ресурси є в усіх, так само й можливості, але ми не завжди використовуємо їх, не завжди віримо в себе.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа 3. «Коло ідей» (15 хвилин)

Мета: формування навичок поглиблення своїх психологічних ресурсів.

Методичні інструкції: практичний психолог просить учасників

поміркувати над засобами підвищення свого психологічного ресурсу.

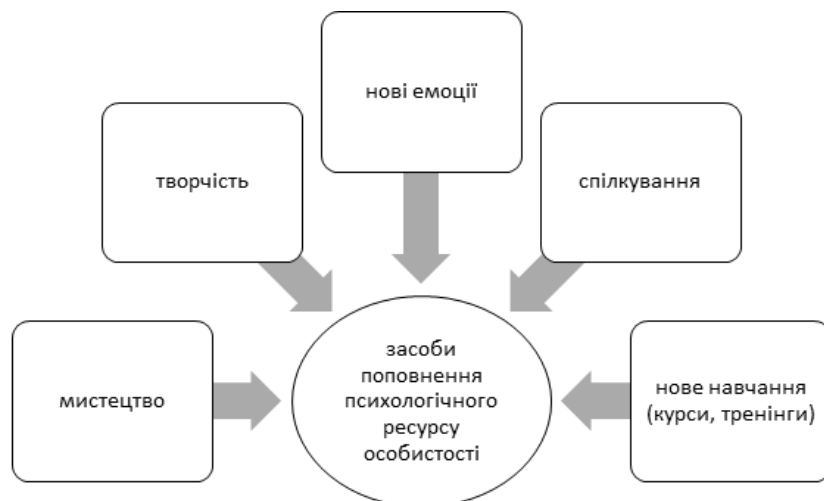


Рис.11 Схема до вправи "Коло ідей"

Вправа 4. Вправа для психоенергетичного очищення з семінару доктора психологічних наук, автора східної

версії НЛП Сергія Ковальова - "Промивання у трьох водах". (35 хв)

З точки зору холістичної або цілісної психології існує тісний зв'язок між психікою і тілом, наші думки і емоції впливають на нашу енергетику, а наша енергетика впливає на наше фізичне тіло. Тобто наші неправильні установки, негативні думки та емоції спотворюють протікання енергії в тілі, а це в свою чергу призводить до виникнення різних захворювань. Корисним є деколи очищати нашу психіку і нашу енергетику. Ми всі знаємо, що треба мити руки, приймати душ, але не всі знають, що потрібно очищатися всередині. Тому сьогодні я представляю вам вправу для енергетичного психологічного очищення «Промивання у трьох водах». Ця вправа на візуалізацію. Якщо ви не будете встигати за мною, кажіть мені, адже періодично питатиму чи зручний темп та чи всі встигають.

«Сядьте зручніше, розслабтеся і закрийте очі, уявіть що до Вашої маківки на голові (тім'ячка) тягнеться шланг. Побачте його (він може бути тонкий чи товстий, металевий чи гумовий, пластмасовий) і на цьому шлангу є краник, за допомогою якого ви зможете регулювати потік того, що потім полетіть всередину вас. Тепер побачте резервуар – ємність, до якої приєднаний цей шланг. Вона може бути будь-якого кольору і розміру, будь-якої форми, але головне, що там знаходиться своєрідна очисна вичисна вода, яка здатна творити чудо. Вона здатна вимити з вас все те, що ви у собі подавили,

заповнити всі ті пустоти, які залишилися у наслідок витіснення і розморозити все те, що ви у собі заморозили.

І коли ви побачите що шланг вже до крану наповнений цією очисною водою, обережно відкрутіть краник, щоб вода полилася всередину вас, всередину голови, у мозок. Ретельно промивайте ваш мозок. І можливо зараз ви побачите увесь той непотріб, який ви тримаєте всередині себе. Можливо це буде пил, уламки, темні згустки негативу, можливо ви можете побачити як з голови витікають картинки негативних ситуацій розміром з кулачок. І тому подивившись на це все і зрозумівши що цього всього не хочете, скажіть: «я позбавляюсь цього і відпускаю» цією фразою ви посилюєте тиск і починаєте вимивати це все ще інтенсивніше і неважливо куди виливатиметься бруд, частина може виходити відразу через щоки, рота, вуха, очі, а частина буде накопичуватися і виходити через ваше тіло. Якщо в мозку ще залишилися великі шматки сміття, не турбуйтеся. Пізніше ми їх розчинемо.

Далі ви направляєте потік води на очі та вуха. У багатьох у вухах можуть бути корки, побачте їх, бо вони не дають вам слухати і чути. І очі, промийте очі, нехай весь бруд змиється. Промийте всю внутрішню поверхню вашого обличчя.

А тепер пропускайте воду далі. Спочатку сильний струмінь води піде в руки, пропустіть потік води через руки і долоні, змиваючи весь бруд. Хай брудна вода стікає з кінчиків пальців, далі сильним фонтаном змивайте все, доки вода не стане чистою.

Після цього вода піде по вашій опорі, вашому хребту. Вмикайте воду на повну і промивайте ретельно хребет аж до куприка, нижньої частини хребта. Тепер будемо промивати грудну клітину. Це дуже відповідальна фаза. Промивайте весь бруд в зоні серця, всі образи, злі помисли. Потім ми переходимо до важливої внутрішньої ділянки. Для чоловіків це кишківник, бо вони багато чого психологічно не переварюють. Для жінок – це гінекологія. Просто вмикайте потужний струмінь води, який промиває кишки та область малого тазу.

Тепер подивіться на зону геніталій та навколо неї, і промийте від бруду. Після цього, починайте промивати ноги, промийте ваші ноги, дозволивши всій брудній воді вийти через ступні ніг. Підсильте струмінь води і розгляньте, що саме з вас вимивається. Це можуть бути і великі шматки чогось, спостерігайте за цим процесом поки не побачите, що очисна вода, яка виходить із ваших стоп, стала дійсно чистою. Це відбудеться швидко, тому що поки у зовнішньому світі проходять хвилини, там, у внутрішньому – проходять години, тижні, місяці.

Після цього вашу увагу відволікає те, що робиться зверху, адже зараз у вашій ємності, де була очисна вода, з'являється резервуар зовсім іншої води. З'являється вода, яка у слов'янських та скандинавських казках помилково називається мертвою водою, тому що насправді це є загоююча вода. Адже вона загоює, а також здатна розчинити великі фракції душевного сміття. Вона зазвичай тягуча, густіша і трохи сирокоподібна.

Зараз ця вода повільно і плавно надходить у ваш мозок і обволікує його ніжною плівкою. Ця плівка може залишитися, це потрібно для того, щоб там все загоїлося або ж вона легко розчинить все те, що не розчинне. Ця вода загоює все-все всередині вашого тіла. Наповнюйте себе цією водою доти, доки вона не заповнить все ваше тіло. Деякий час вона буде ніби всмоктуватися. Слідкуйте за тим щоб цієї води було достатньо, адже ваш організм зараз буде радісно всмоктувати цю воду, тому що він тужить за зціленням. Заповнюйте ваш організм доти, доки ви не відчуєте, що ви дійсно наповнені.

І не дивуйтеся, якщо помітите, що частина води десь також утворює плівку на вашому тілі. Це місця, де енергетичне тіло пробите. Продивіться уважно ваше тіло, чи немає там чогось, що потрібно розчинити чи загоїти новою порцією цієї води і якщо щось є, то повністю це загойте. Після цього знову зверніть увагу на шланг зверху, бо в резервуарі тепер з'являється нова вода, жива, легка і весела, що іскриться і ніби грає бульбашками. Грайлива і активна як цуценя, фантастична вода, яка здатна творити чудеса. Зараз ця вода буквально вливається вривається у ваш організм.

Починає оживляти ваш мозок, наповнюючи його тим, що вам необхідно: позитивом, ідеями, спокоєм, далі вона оживлює хребет і він відразу стає гнучким. А далі проходить по всьому тілу. На ваших очах тіло оживає, ніби розквітає розслабляючись всередині. І ніби просочується цією енергією життя, життєлюбності, наповніть себе нею досхочу.

Коли ви відчуєте, що вся ця вода повністю заповнила ваше тіло, задайте собі питання, спитайте вашу внутрішню мудрість і отримайте відповідь відносно того, який ресурс вам найбільше необхідний щоб ваша життєлюбність була реалізована. Можливо вам потрібен спокій, можливо впевненість, можливо радість, можливо сміливість і т.д. І коли ви вирішите це, то зверху у резервуарі щось зміниться: він наповниться вашим ресурсом дивовижного кольору. І може цей ресурс заструменить крізь ваше тіло, може плавно потече через тім'ячко у ваше тіло, а може яскравим світлом просвітить ваше тіло повністю.. Просто наповніть цим ресурсом. Адже він у вас є досхочу, його повно у вашій ємності, ви вправі відкрити цей краник і пустити це у ваше тіло, ваше життя, вашу реальність. І тому зараз ви це робите: ви впускаєте ресурс у ваше тіло.

Продовжуйте уявляти. І не дивуйтеся, якщо після нього раптом піде іншим колір і інша консистенція ресурсу, це ваше несвідоме вирішило дати вам все необхідне. І коли все це закінчиться, плавно у своєму ритмі повертайтеся в тут і зараз. І поступово відкривайте очі. І ви побачите, що цей світ став трохи іншим.

Вправа 5. Методика медитація Джо Диспенза «Ступені Росту| Медитація нового потенціалу» за опублікованим відео в Ютуб (https://www.youtube.com/watch?v=KQhqzQND09U&ab_channel=AlexeyZhironov) (50 хвилин) Вправа 6. Візуалізація - з книги Луїзи Хей "Зціли своє життя", 1984. (15 хвилин)

Побачте себе маленькою дитиною, коли вам було 5-6 років. Загляньте глибоко в очі цій дитині. Побачте тугу в її очах, і зрозумійте, що єдине, чого ця

маленька дитина хоче від вас, це любові. Тож простягніть руки і обійміть цю дитину. Притисніть її з любов'ю та ніжністю. Скажіть їй, як сильно ви її любите, як сильно ви дбаєте про неї. Захоплюйтеся всім у цій дитині, і скажіть, що це нормально – помилятися, помилятися навчаючись. Пообіцяйте їй, що ви завжди будете поруч, не зважаючи ні на що. Тепер нехай ця маленька дитина зменшиться в розмірі, так щоб вона могла поміститися у ваше серце. Покладіть її туди. І коли б ви не заглянули туди, ви зможете побачити її маленьке личко, що уважно дивиться на вас, і ви зможете дати їй багато любові.

Вправа 7. «Моя програма» (20 хвилин)

Мета: формування навичок самопрограмування подальшого розвитку психологічного ресурсу особистості.

Методичні інструкції: психолог просить учасників розробити п'ятикрокову програму подальшого розвитку психологічного ресурсу особистості.

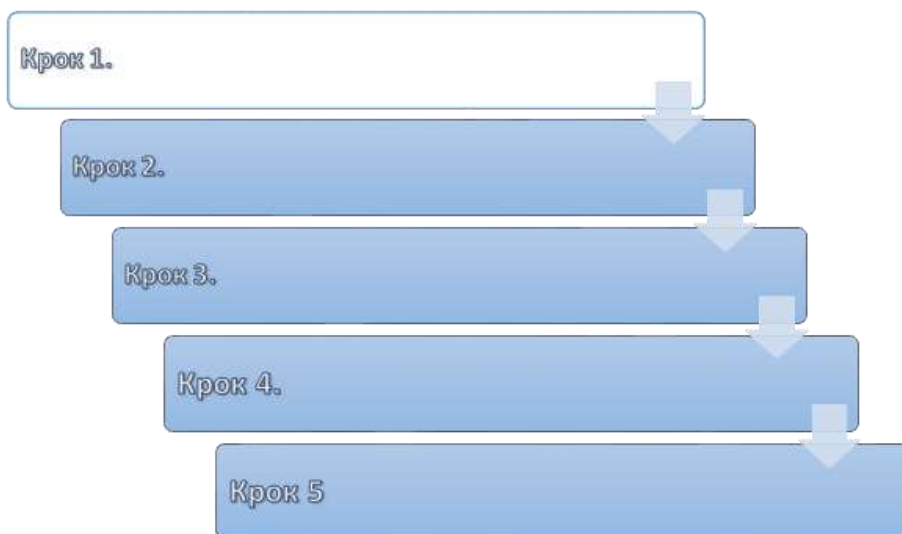


Рис.12 Схема до вправи "Моя програма"

III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа 7.

«Очікування –

результат» (15 хвилин)

Мета: співвіднесення очікувань і результатів групового заняття.

Методичні інструкції: практичний психолог просить учасників порівняти свої очікування із результатами заняття. Це можна провести у формі заповнення порівняльної таблиці.

Очікування	Результат
------------	-----------

...	...
-----	-----

У кінці психолог просить учасників зробити висновок про те, які їхні очікування справдились, а які – ні.

3.3. Апробація психотренінгу та аналіз його ефективності

Для оцінки ефективності програми соціально-психологічного тренінгу «Мої ресурси і можливості» було проведено апробацію серед цільової аудиторії — жінок віком від 25 до 36 років, які виявили зацікавлення в особистісному зростанні, розвитку впевненості в собі та подоланні внутрішніх бар'єрів. Загальна кількість учасниць становила 5 осіб.

Апробація проводилася у формі одноденного інтенсивного тренінгу, який включав у себе низку вправ на самопізнання, візуалізацію, емоційне та енергетичне очищення, а також формування плану дій для розвитку особистого ресурсу. Перед початком тренінгу та після його завершення учасниці заповнювали коротке анкетування, що дозволяло визначити динаміку психологічного стану, рівня впевненості, емоційної стабільності та рішучості.

Крім того, використовувалися методи якісної оцінки: спостереження, самооцінка результатів, обговорення в групі та індивідуальний зворотний зв'язок від учасниць.

Основні критерії ефективності програми

Рівень впевненості в собі - визначався через самооцінку учасниць щодо здатності діяти незалежно, висловлювати свою думку та приймати рішення без зовнішньої підтримки.

Здатність ідентифікувати власні страхи та бар'єри - оцінювалася за результатами рефлексивних вправ, групових дискусій та індивідуального самоаналізу.

Готовність до прийняття рішень та дій - визначалася через активність учасниць під час рольових ігор, ситуаційних завдань, а також готовність сформулювати конкретні дії щодо власного розвитку.

Позитивні зміни у самосприйнятті та внутрішньому стані - вимірювалися

через анкети самопостереження до та після тренінгу (зокрема – емоційне тло, настроїв, рівень тривожності та мотивації).

Сформованість особистої програми розвитку - оцінювалася за наявністю індивідуального плану з визначеними кроками, метою та часовими рамками.

Аналіз результатів участі у тренінгу

За результатами опитування та рефлексивного аналізу після завершення програми, були виявлені наступні тенденції:

65% учасниць зазначили певне покращення впевненості в собі (середній бал – 3.3 із 5), але зберігається потреба у додатковій підтримці та розвитку навичок самопрезентації.

60% учасниць змогли частково ідентифікувати власні бар'єри (бал – 3.1 із 5). Частина з них залишилася нечітко усвідомленою, особливо в учасниць із високим рівнем тривожності.

55% учасниць продемонстрували базову готовність до реалізації запланованих дій (бал – 3.2 із 5), проте вказали на нестачу впевненості у стабільності цих намірів.

70% учасниць відзначили позитивний емоційний ефект після практик медитації та візуалізації (бал – 3.4 із 5), хоча деякі визнали труднощі з концентрацією.

50% учасниць сформули попередню версію особистого плану розвитку (бал – 3.0 із 5), проте лише третина з них окреслили чіткі кроки, строки та механізми реалізації.

80% виявили зацікавлення у продовженні участі в подібних заходах, хоча 20% висловили потребу в індивідуалізованому підході або більш гнучкому форматі

Загальний середній показник ефективності тренінгу склав 3.2 із 5, що свідчить про помірний, але позитивний вплив програми на учасниць. Тренінг сприяв активізації рефлексії, підвищенню емоційної обізнаності та формуванню базових навичок саморозвитку.

Попри певні досягнення, результати демонструють потребу в подовженні програми для глибшої роботи над внутрішніми установками; більшій індивідуалізації підходів; впровадженні посттренінгового супроводу або менторства для закріплення результатів.

Висновки до розділу 3

Життєва криза — це не лише період втрат і викликів, але й можливість внутрішніх змін, зростання та переосмислення себе. У третьому розділі наукової роботи було детально проаналізовано сучасні підходи до психологічної підтримки жінок у кризових станах з метою сприяння їх самоактуалізації. Отримані дані засвідчують, що така підтримка має бути багаторівневою, комплексною та адаптованою до індивідуальних потреб жінки.

Психологічна допомога у кризових ситуаціях охоплює як екстрене втручання — кризову інтервенцію, першу психологічну допомогу — так і довготривалу підтримку у вигляді психотерапії, реабілітації та психосоціального супроводу. Головна мета цих підходів — зниження емоційної напруги, стабілізація психічного стану, відновлення відчуття контролю над життям, а також розвиток внутрішніх ресурсів жінки.

Ключовим чинником ефективності психологічної допомоги є її індивідуалізація. Жодна програма не буде дієвою без урахування унікального досвіду, емоційного стану, соціального середовища та конкретного виду кризи, яку переживає жінка..

Практичним втіленням таких підходів стала тренінгова програма «Мої ресурси і можливості». Вона розроблена з урахуванням потреб жінок, що переживають кризу, та спрямована на розвиток впевненості, внутрішньої сили,

формування нових моделей мислення і поведінки. Учасниці тренінгу отримують не лише інструменти для подолання труднощів, але й ресурси для подальшої самореалізації.

Таким чином, самоактуалізація жінки є можливою лише після проходження етапів стабілізації, усвідомлення, мобілізації ресурсів і їх інтеграції в особистісний розвиток. Це складний, але надзвичайно важливий шлях, що дозволяє не просто подолати кризу, а вийти з неї сильнішою, зрілою і внутрішньо цілісною особистістю.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило глибоко і комплексно розкрити феномен самоактуалізації жінок у період життєвих криз як складний, багатовимірний і динамічний процес. Теоретичний аналіз показав, що самоактуалізація — це не просто прагнення до самореалізації, а глибинна потреба, що є частиною цілісного особистісного розвитку. Вона тісно пов'язана з індивідуальною історією жінки, її досвідом, цінностями, соціальними ролями та життєвими викликами.

Емпіричне дослідження виявило різні типи реагування жінок на кризові події, а також показало, що попри емоційні труднощі та відчуття вразливості, у кожної з учасниць зберігається внутрішній потенціал до зростання. Результати свідчать, що саме в період кризи жінка може пройти глибоке переосмислення, активізувати свої ресурси та зробити кроки до власного оновлення і самореалізації. При цьому важливу роль відіграє суб'єктивне сприйняття контролю, здатність формувати позитивні зв'язки та зберігати автентичність.

Практична частина роботи — аналіз методів психологічної підтримки — довела, що ефективна допомога жінкам у кризових станах має бути гнучкою, індивідуалізованою та спрямованою не лише на стабілізацію, а й на довготривалий особистісний розвиток. Розроблена тренінгова програма «Мої ресурси і можливості» є прикладом такого цілісного підходу, що дозволяє жінці відчувати свою силу, налагодити контакт із собою та вийти з кризи на новому рівні особистісної зрілості.

Отже, самоактуалізація жінки в умовах життєвої кризи — це процес, що поєднує в собі болючі трансформації, пошук нових смислів і поступове формування внутрішньої цілісності. За наявності підтримки, безпечного простору і усвідомленого ставлення до себе жінка здатна не лише подолати складні обставини, а й розкрити свій потенціал, стати більш автономною, впевненою і наповненою особистістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Н.В. Старинська ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ (монографія) Київ - 2015 С. 8-12.
2. ВІСНИК УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ». ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ. 2020. № 2 (20)
І.В. ГАРКУША А.Є. КРИЖАНОВСЬКИЙ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК РУШІЙНА СИЛА КАР'ЄРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
3. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. – Volume 22: *Psychologia i socjologia. Politologija*. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – С. 21 – 26.
4. Грись А.М., Максименко М.Ю., Моторна Т.М. ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЯК МЕХАНІЗМ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ
5. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія / Наталя Миколаївна Токарева – Кривий Ріг, 2015 С. 22-39
6. Ханецька Н.В. Основні психологічні передумови розвитку креативності студентської молоді С 139-140 ПРОБЛЕМИ СТАНОВЛЕННЯ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНОГО СПРЯМУВАННЯ: ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 14-15 травня 2010 року)
7. Н.В. Старинська ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ (монографія) Київ - 2015 Ст. 25-39
8. Kaufman, S. B. (2018). Self-Actualizing People in the 21st Century. *Journal of Humanistic Psychology*

9. Kapur, R. (2019). Individual Self-Actualization.

https://www.researchgate.net/publication/337731274_Individual_Self-Actualization

10. СОЛОХІНА Л.О., № 6 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ
ТРИВОГИ, 2019 С.136-139 Особистість, суспільство, закон. Харків, 2019

11. ГУТИРЯ Маргарита Олександрівна Психологія і особистість. 2021. No 1
(19) ДІАГНОСТИКА ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ
ЖІНОК МЕТОДОМ КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ
С.146-151

12. ДИСЕРТАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ ШЕСТОПАЛ ІВАННА

13. В. В. Мяленко ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
МОЛОДІ Монографія Київ – 2016

14. ЕНЦИКЛОПЕДИЧНА СТАТТЯ КРИЗА ЖИТТЄВА
[HTTPS://ESU.COM.UA/ARTICLE-963](https://esu.com.ua/article-963)

15. Ірина Черезова ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ
Навчальний посібник Бердянськ, 2016 С 12-20

16. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім.
Г.С.Костюка АПН України Є.О. Варбан Життєва криза: поняття, концепції та
прояви С.120-130

17. В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан Психодіагностика особистості у
кризових життєвих ситуаціях Київ 2016 С. 7-48

18. Щуйко О.Я. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ ЖІНКОЮ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ
С.86-89 Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Міщиха
Л.П. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника 1

9. Гриник І.Я ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ . Випуск 63. 2024 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА
ПСИХОЛОГІЯ С.79-81

- 20.Є.Л. Базика Херсонський державний університет психологічні особливості переживання кризи пізньої зрілості жінками\\Актуальні проблеми психології Том 7 випуск 17 С. 14-18
21. Ірина Черезова ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ Навчальний посібник Бердянськ, 2016 С.32-41
22. В. В. Коваленко, Ю. С. Фоменко ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРАГНЕННЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЧОЛОВІКА ТА ДРУЖИНИ . Вісник Дніпропетровського університету. Серія «ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ », 2014. Випуск 20 С.59-65
23. ОСОБИСТІСТЬ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ ЖИТТЯ ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ Суми Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка 2016 Боброва Л. Г. Життестійкість як внутрішній ресурс оволодіння складними ситуаціями
24. Віденєєв І. О. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ С.24-26
25. Кузікова С. Б. СТАГНАЦІЯ САМОЗМІНЮВАННЯ ЯК МЕХАНІЗМ КРИЗОУТВОРЕННЯ НА ЖИТТЄВОМУ ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ С.56-61
26. Шиліна А. А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТРИВОГИ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ Вісник Національного університету оборони України 1 (20) /2011 С.257-261
27. Фурман Анатолій Психологія смисложиттєвого розвитку особистості Монографія Тернопіль ТНЕУ 2017 С.36-126
28. Наталія Улько РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЯК УМОВА ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ УДОРОСЛОМУ ВІЦІ Науковий часопис НМУ імені М.П.Драгоманова
29. Олена Хайленко Елісон Бейкон Стійкість, уникаюче подолання та симптоми посттравматичного стресу серед українських біженок та внутрішньо переміщених осіб Міжнародний журнал соціальної психіатрії Том 70 , Випуск

30. Малімон, Л., та Пархоменко, В. (2024). Ресурси стійкості осіб з травматичним досвідом. Журнал «Психологічні перспективи», 43, 132-142
31. Хаджирадієва, С. (2023). Стратегія підтримки психічного здоров'я жінок-біженок з України. Державне управління та регіональний розвиток, (22), 1063-1080.

ДОДАТКИ

Додаток 1 Методика самоактуалізації (САТ) Е.Шострома

Діагностичні категорії - шкали тесту САТ

Базові шкали тесту - це Шкала Компетентності у часі (17 пунктів) і Шкала підтримки (91 пункт).

Додаткові шкали - Шкала Ціннісних орієнтацій (20 пунктів), Шкала Гнучкості поведінки (24 пункти), Шкала Сензитивності до себе (13 пунктів), Шкала Спонтанності (14 пунктів), Шкала Самоповаги (15 пунктів), Шкала Самоприйняття (21 пункт), Шкала Уявлень про природу людини (10 пунктів), Шкала Синергії (7 пунктів), Шкала Прийняття агресії (16 пунктів), Шкала Контактності (20 пунктів), Шкала Пізнавальних потреб (11 пунктів), Шкала Креативності (14 пунктів). Дивись Діагностичні категорії - шкали тесту САТ

Інструкція до тесту

"Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами "а" і "б". Уважно прочитайте кожен парю і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною буквою)".

Методика

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною завданнями.
2. а. Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б. Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться.
б. Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.
4. а. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, так як це гарантує успіх.
б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

7. а. Для мене важливо, поділяють інші мою точку зору.
б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.
8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що він може почути про себе від інших.
б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
10. а. Іноді я буваю так зол, що мені хочеться "кидатися" на людей.
б. Я ніколи не буваю настільки зол, щоб мені хотілося "кидатися" на людей.
11. а. Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.
б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
12. а. Чоловік повинен залишатися чесним у всьому і завжди.
б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесним.
13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли воно може привести до поганих наслідків.
14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування своїх дій, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.
15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
б. Я не прагну завжди уникати прикростей.
16. а. Я часто відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
б. Я рідко відчуваю почуття занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.
б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього треба було б трохи відійти від своїх принципів.
18. а. Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.
б. Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутньої "справжньої" життя, а живу по-справжньому вже зараз.
19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з одним.
б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах з одним.
20. а. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.
б. Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.
21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.

- б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.
22. а. Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
б. Я рідко думаю про те, чи відповідає моя поведінка ситуації.
23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатний долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
24. а. Головне в нашому житті - це створювати щось нове.
б. Головне в нашому житті - приносити людям користь.
25. а. Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок - традиційно жіночі.
б. Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі риси характеру.
26. а. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед доставити задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.
б. Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття в противагу прагненню зробити приємність іншому.
27. а. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їх людської природи.
б. Жорстокі і егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.
28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.
б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.
29. а. Я впевнений у собі.
б. Я не впевнений у собі.
30. а. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.
б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
31. а. Я ніколи не сплетничаю.
б. Іноді мені подобається брехати.
32. а. Я мирюся з протиріччями в самому собі.
б. Я не можу миритися з протиріччями в самому собі.
33. а. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним йому.
б. Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним йому.
34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.
б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.
35. а. Мене рідко турбує почуття провини.
б. Мене часто турбує почуття провини.

36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основних законах фізики.
б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.
38. а. Я вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".
б. Я не вважаю необхідним слідувати правилу "не витрачай часу дарма".
39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.
б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
40. а. Я часто переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
б. Я рідко переживаю через те, що в даний момент не роблю нічого значного.
41. а. Я волію залишати приємне "на потім".
б. Я не залишаю приємне "на потім".
42. а. Я часто приймаю спонтанні рішення.
б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.
43. а. Я прагну відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може привести до яких-небудь неприємностей.
б. Я намагаюся не виявляти відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може привести до яких-небудь неприємностей.
44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюся.
б. Я можу сказати, що я собі подобаюся.
45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.
б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.
б. Мені здається, що в спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48. а. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.
б. Мені здається, що поглиблення в вузьку спеціалізацію робить людину обмеженим.
49. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.
б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.
50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.
б. Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.
51. а. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

- б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.
52. а. Досягнення щастя не може бути метою людських відносин.
б. Досягнення щастя - це головна мета людських відносин.
53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
б. Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.
54. а. При необхідності людина може досить легко позбутися від своїх звичок.
б. Людині вкрай важко позбутися від своїх звичок.
55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.
б. Мої почуття ніколи не наганяють мене в подив.
56. а. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
57. а. Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.
б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки між людьми.
58. а. Я часто перечитую сподобалися мені книги по кілька разів.
б. Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.
59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.
б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60. а. Я незадоволений своїм минулим.
б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.
62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63. а. Прагнучи розібратися в характері і почуття оточуючих, люди часто бувають надмірно бестактні.
б. Прагнення розібратися в характері і почуття оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.
64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки подобаються мені речей.
65. а. Я відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним діяти так, як від мене очікують оточуючі.
66. а. Інтерес до самого себе завжди необхідний для людини.
б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді я боюсь бути самим собою.
б. Я ніколи не боюсь бути самим собою.
68. а. Велика частина того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а. Лише гонорові люди думають про своїх достоїнствах і не думають про

недоліки.

б. Не тільки гонорові люди думають про свої достоїнства.

70. а. Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.

б. Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.

71. а. Чоловік повинен каятися у своїх вчинках.

б. Людина зовсім не обов'язково повинен каятися у своїх вчинках.

72. а. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

б. Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

73. а. У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.

б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".

б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".

75. а. Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.

б. Навіть коли я подобаюся сама собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76. а. Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.

б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, так як вони приносять користь людям.

б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони доставляють людині емоційне задоволення.

79. а. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80. а. Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б. Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а. Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

б. Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

82. а. Досить часто мені буває нудно.

б. Мені ніколи не буває нудно.

83. а. Я часто проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємно.

б. Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємно.

84. а. Я легко приймаю ризиковані рішення.

б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а. Я намагаюся в усьому і завжди поступати чесно.

б. Іноді я вважаю можливим шахраювати.

86. а. Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87. а. Зазвичай я відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
б. Зазвичай я не відчуваю себе винуватим, коли чиню егоїстично.
88. а. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.
б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.
89. а. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти
б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
91. а. Минуле, сьогодення і майбутнє уявляються мені як єдине ціле.
б. Моє справжнє видається мені слабо пов'язаних з минулим і майбутнім.
92. а. Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане з великими незручностями.
б. Я віддаю перевагу проводити відпустку спокійно, в комфортабельних умовах.
93. а. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
94. а. Людям від природи властиво розуміти один одного.
б. За своєю природою людині властиво піклуватися про своїх власних інтересах.
95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
б. Мені іноді подобаються сальні жарти.
96. а. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити любов оточуючих.
97. а. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині не суперечать один одному.
б. Мені здається, що емоційне і раціональне в людині суперечать один одному.
98. а. Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми.
б. Я відчуваю себе невпевненим у відносинах з іншими людьми.
99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.
100. а. Я завжди можу покласти на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
б. Я далеко не завжди можу покласти на свої здібності орієнтуватися в ситуації.
101. а. Я вважаю, що здатність до творчості - природна властивість людини.
б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
б. Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.
103. а. Іноді я боюся здатися занадто ніжним.

- б. Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.
104. а. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.
б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.
105. а. Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
б. Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки.
107. а. Вибираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки це необхідно.
б. Людина завжди повинен займатися тільки тим, що йому цікаво.
108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
109. а. Іноді я не проти того, щоб мною командували.
б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.
110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
б. Мені не легко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
111. а. Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.
б. Я не боюся зробити яку-небудь помилку.
112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б. Найбільше задоволення людина отримує в самому процесі роботи.
113. а. Про людину ніколи з упевненістю можна сказати, добрий він чи злий.
б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.
114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а. Люди часто дратують мене.
б. Рідко Люди дратують мене.
116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг.
117. а. Зрілий чоловік завжди повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинен усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточують.
б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточують.
119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.
120. а. Мені подобається брати участь у палких суперечках.
б. Мені не подобається брати участь в палких суперечках.

121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками в світі мистецтва та літератури.

б. Я постійно стежу за новинками в світі мистецтва та літератури.

122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

б. Мені не часто вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями.

123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.

б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями в цій області.

б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями в цій області.

125. а. Я боюся невдач.

б. Я не боюся невдач.

126. а. Мене часто турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

б. Мене рідко турбує питання про те, що станеться в майбутньому.

Ключі до тесту

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, **29а**, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, **29а**, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б,

85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Додаток 2 Методика рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера

Структура. Методика РСК складається з 44 пунктів, які дозволяють вивчати екстернальність-інтернальність у міжособистісних і сімейних стосунках. Також у ній є пункти, які вимірюють ставлення до здоров'я і хвороби,

Текст опитувальника

1. Кар'єра залежить, насамперед, від вдалого збігу обставин, а не від здібностей та зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба - випадок, якщо маєш захворіти, то нічого не зробиш.
4. Люди залишаються самотніми, бо не виявляють інтересу і дружелюбності до оточення.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля, щоб завоювати симпатію інших.
7. Зовнішні-обставини (батьки, добробут) впливають на сімейне щастя не менше, ніж подружні стосунки.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво буде більш ефективним, якщо повністю контролюватиме підлеглих, а не сподіватиметься на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі часто залежали від випадкових обставин (настрій вчителя), а не моїх зусиль.
11. Коли я будую плани, то, як правило, упевнений, що зможу їх реалізувати.
12. Те, що багатьом здається везінням або вдачею, насправді результатом тривалих цілеспрямованих дій.

13. 13. Гадаю, що здоровий спосіб життя більше допомагає здоров'ю, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то всі їх зусилля налагодити сімейне життя будуть марними.
15. 15. Як правило, оточення цінує зроблене мною.
16. 16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. 17. Гадаю, що випадок або доля в моєму житті не мають важливого значення.
18. 18. Я намагаюся не планувати на далеку перспективу, бо не знаю як складуться обставини.
19. 19. Мої оцінки в школі більше залежали від моїх зусиль та якості підготовки.
20. 20. У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера.
21. 21. Життя більшості людей залежить від обставин.
22. Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем.
23. Гадаю, що мій спосіб життя ніяк не став причиною моїх хвороб.
24. Як правило, несприятливий збіг обставин заважає людям досягти успіху.
25. 25. За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють.
26. 26. Я відчуваю, що нездатний щось змінити в сімейних стосунках.
27. Якщо я, дуже схочу, то зможу отримати будь-яку прихильність.
28. На підростаюче покоління впливає так багато факторів, що часто батьки безсилі щось змінити.
29. Те, що відбувається зі мною, є наслідком моїх дій та вчинків.
30. Іноді важко зрозуміти, чому керівник вчиняє саме так.
31. Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше, не доклала до цього достатніх зусиль.
32. Як правило, я можу змусити членів своєї родини діяти за моїми бажаннями.
33. Причиною неприємностей та невдач у моєму житті частіше були інші люди, а не я.

34. Дитину можна вберегти від хвороби, якщо її доглядати і правильно, одягати.
35. У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжесться сама собою.
36. Успіх є результатом копіткої роботи і мало залежить від везіння або випадку.
34. 37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось, залежить щастя моєї родини.
35. 38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
36. Я приймаю рішення і дію, а не очікую допомоги від інших або везіння.
37. 40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на її зусилля.
38. 41. У сімейному житті є такі обставини, які неможливо розв'язати, навіть дуже до цього прагнучи.
39. 42. Здібні люди, які не змогли реалізуватися, повинні звинувачувати лише себе.
40. 43. Багато моїх успіхів стали можливими лише завдяки іншим людям.
41. Більшість невдач у моєму житті були через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння

Додаток 3 Шкала психологічного благополуччя К.Ріффа

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами

та розчаруваннями.

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.
10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс.
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе

та навколишній світ, дуже важливий.

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюсь.
31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.
36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
49. Навколишні вважають мене чужою людиною, у якої завжди знайдеться

час для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети
60. Я намагаюся діяти відповідно до своїх переконань.
61. Мені властиво з ентузіазмом братися до справи.
62. Я часто дозволяю собі бути тим, ким я є насправді.
63. Люди, які мене добре знають, вважають мене незалежною особистістю.
64. Я люблю природу.
65. Я знаходжу задоволення у заняттях мистецтвом, музикою чи поезією.
66. Мені подобається процес самопізнання.
67. У мене є духовні або філософські переконання, які допомагають мені керувати своїм життям.
68. У мене є мета в житті, якій я присвячую себе.
69. Я знаю, у чому полягає моє покликання.
70. Я намагаюся зрозуміти свої внутрішні спонукання.
71. Я можу спокійно прийняти власну смерть.
72. Я відчуваю, що маю обов'язок реалізувати свій потенціал.

73. Я відчуваю свою відповідальність за те, щоб моє життя було осмисленим.
74. Я можу відкрито говорити про свої почуття.
75. Я приймаю людей такими, якими вони є.
76. У більшості випадків я залишаюся самим собою, незалежно від ситуації.
77. Я знаходжу задоволення в простих речах.
78. Я часто відчуваю внутрішній спокій.
79. Моє життя повне сенсу.
80. Я готовий допомагати іншим людям у їхньому особистісному зростанні.
81. Я здатен бути щирим у своїх стосунках з іншими.
82. Я глибоко цікавлюся життям.
83. Я почуваюся частиною більшого цілого.
84. Я люблю життя.