

УДК 159.923.2:159.922.62
DOI: 10.31732/2663-2209-2022-69-213-222

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олена Нежинська¹, Світлана Хілько²

¹Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»; доцент кафедри психології, педагогіки та соціології, Державний податковий університет, м. Ірпінь, Україна, e-mail: helena.nezhynska@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

²Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки, НТУ України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, Україна, e-mail: H.S.A.psycholog@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-0303>

EMPIRICAL STUDY OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SELF- ACTUALIZATION OF THE PERSONALITY OF MATURE AGE

Olena Nezhynska¹, Svitlana Khilko²

¹Ph.D. (Psychology), Professor, Department of Psychology, Pedagogy and Sociology, State Tax University, Irpin, Ukraine, e-mail: helena.nezhynska@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0800-356X>

²Ph.D. (Psychology), Professor, Department of Psychology and Pedagogy, National Technical University of Ukraine "Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute", Kyiv, Ukraine, e-mail: H.S.A.psycholog@meta.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5043-0303>

Анотація. В статті представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. Висвітлено, що питанню самоактуалізації присвячена значна кількість психологічних досліджень як у наукових працях екзистенційних філософів і мислителів, так і представників гуманістичної психології, у тому числі дослідників психодинамічного підходу. Розкрито, що проблемі самоактуалізації особистості приділяли увагу і вітчизняні науковці. Зазначено, що зрілий вік досліджуваних відповідає віковій періодизації за біологічними ознаками (чоловіки від 22 до 60 років і жінки від 21 до 55 років). Емпіричне дослідження дозволило визначити рівень прагнення особистості зрілого віку до самоактуалізації, тобто наскільки вона здатна визначити стратегію свого життєвого шляху й оцінити міру свого успіху у цьому. У результаті встановлено за методикою САМОАЛ, що у переважній більшості є середній рівень розвитку самоактуалізації. Досліджено психологічні особливості самоактуалізації особистості зрілого віку відповідно діагностичних шкал, у результаті чого відмічено, що психологічні особливості самоактуалізації полягають у пріоритетності розвитку окремих її складових, зокрема, перші три позиції займають гуманістичні цінності, автономність і креативність. Виявлено особливості самоактуалізації залежно від статі, віку (вікової періодизації 1 і 2-го періоду зрілого віку досліджуваних), освіти, стажу трудової діяльності. Засвідчено, що стать досліджуваних не впливає на рівень самоактуалізації осіб зрілого віку (три чверті жінок і більше половини чоловіків мають середні показники даного феномену). Констатовано, що високий рівень розвитку самоактуалізації в більший мірі показали досліджувані 2-го періоду зрілого віку. Високий рівень виявили більшість осіб зрілого віку з вищою освітою. Також відзначено, що зі збільшенням стажу трудової діяльності підвищується і рівень самоактуалізації особистості, а, отже, і задоволеність професійною кар'єрою.

Ключові слова: самоактуалізація, особистість, зрілий вік, психологічні особливості самоактуалізації, дослідження самоактуалізації особистості.

Формули: 0, **рис.:** 3, **табл.:** 1, **бібл.:** 14

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the psychological features of the self-actualization of a person of mature age. It is highlighted that a significant number of psychological studies are devoted to the issue of self-actualization, both in the scientific works of existential philosophers and thinkers, and representatives of humanistic psychology, including researchers of the psychodynamic approach. Ukrainian scientists also paid attention to the problem of self-actualization of the individual. It is noted that the mature age of the subjects corresponds to the age periodization according to biological characteristics (men from 22 to 60 years and women from 21 to 55 years). Empirical research made it possible to determine the level of a mature person's desire for self-actualization, i.e., to what extent he is able to determine the strategy of his life path and assess the degree of his success in this. As a result, according to the Personal Orientation Inventory (POI) methodology, it was established that the vast majority have an average level of development of self-actualization. The psychological features of self-actualization of a person of mature age were studied

in accordance with diagnostic scales, as a result of which it was noted that the psychological features of self-actualization lie in the priority of the development of its individual components, in particular, the first three positions are humanistic values, autonomy and creativity. The features of self-actualization depending on gender, age (age periodization of the 1st and 2nd period of the mature age of the studied), education, work experience are revealed. It is noted that becoming older does not add to the level of self-actualization of the mature age (three quarters of women and more than half of men have the average indicators of this phenomenon). It was established that a high level of development of self-actualization was shown to a greater extent by the subjects of the 2nd period of mature age. A high level was found by the majority of persons of mature age with higher education. It was also noted that with an increase in work experience, the level of self-actualization of the individual increases, and, therefore, satisfaction with the professional career.

Key words: self-actualization, personality, mature age, psychological features of self-actualization, research on self-actualization of the individual.

Formulas: 0, fig.: 3, tabl.: 1, bibl.: 14

Постановка проблеми. Успішність здійснення життєвого шляху, професійного й особистісного зростання та досягнення відповідних запланованих результатів значною мірою залежить власне від спрямованості та внутрішнього потенціалу особистості. Мова йде також і про різноманітні зміни в сучасному світі, коли потрібно швидко включитися, орієнтуватися та реагувати на виклики сьогодення, оскільки це впливає і на ритм життя людини, її досягнення та поразки. За таких умов доросла особистість в період своєї продуктивної активності, пошуку можливостей гармонійної взаємодії з навколишнім світом, може відчувати невпевненість у собі, сумніватися у правильності прийнятих рішень, відчувати гостре невдоволення собою і своїм життям, що утруднює процес самоактуалізації.

Разом із цим, потрібно зауважити, що людина може не досягти і не прагнути досягати великих цілей і результатів, але вважати себе самореалізованою у професії, сім'ї, житті або у конкретній сфері її діяльності та загалом відчувати суб'єктивне благополуччя, оскільки здатна до власного усвідомлення вибору у своїх прагненнях і діях, що має певні психологічні особливості і актуалізує проблему дослідження самоактуалізації особистості зрілого віку як цілеспрямованого усвідомленого процесу на різних його вікових етапах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основи розуміння поняття самоактуалізації закладено ще в наукових працях екзистенційних філософів і мислителів (Ф. Brentano, М. Бубер,

Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор, Ж.-П. Сартр). З метою філософського визначення універсального принципу життя К. Гольдштейн першим ввів поняття «самоактуалізація» у наукове поле та визначав його як основний та єдиний мотив організму, спрямований на максимальну актуалізацію закладених у нього здібностей, причому зауважував, що інші мотиви є лише проявом самоактуалізації [1]. Разом із К. Гольдштейном інші науковці теж досліджували проблеми самоактуалізації як форми розвитку людини (А. Адлер, У. Дембера, К. Левін, Д. Мак-Клелланд, Г. Мюррей, Г. Оллпорт, Ж. Піаже, Г. Салліван, К. Хорні, Е. Еріксон, Р. Ерл).

Варто відзначити значний вклад в розгляд даної проблеми представників гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, Г. Оллпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Франкл та ін.), які розглядали самоактуалізацію як розкриття особистісного потенціалу, реалізацію творчості, досягнення своєї ідентичності та цілісності, як показник психологічного здоров'я і благополуччя особистості.

Дослідники психодинамічного підходу (А. Адлер, Х. Кохут, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, Г. Юнг та ін.) проблеми самоактуалізації особистості розглядали в контексті прагнення до досконалості, подолання меж своєї ідентичності, самовдосконалення, реалізації природного потенціалу та своєї унікальності. Теорія самореалізації К. Хорні [2], наприклад, ілюструє, що в людини є як реальне Я, так і Я-ідеальне, і процеси реалізації можуть бути повернені

на будь-яке з них. Реалізація реального Я веде особистість здоровим шляхом розвитку, а спрямованість на реалізацію ідеального Я замість реального призводить до різноманітних видів невротичних порушень. Тому переклад «self-actualization» як «актуалізація Я» більш точно характеризує це поняття. Т. Голлві наголошував, що важливим є розкриття потенціалу особистості для максимізації власної продуктивності й ефективності [3]. Г. Оллпорт розглядає самоактуалізацію як процес «становлення», у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя, він прагне до досконалості та робить найкраще те, до чого здатен [4]. В. Франкл описує у своїх роботах цінність власного життя [5]. Також, на думку С. Кауфмана, самоактуалізована особистість більше замотивована на особистісне зростання, любов до людства, ніж усунення недоліків задоволення потреби [6].

У вітчизняній психології самоактуалізація розглядається як проблема становлення цілісної особистості, успішного саморозвитку, особистісного змінювання, самореалізації, а також вивчається у взаємозв'язку з психічним і психологічним здоров'ям особистості, психологічним благополуччям. Самоактуалізація представлена у працях О. Бондарчук, Й. Боришевського, Н. Бурлако, І. Данилюка, П. Лушина, С. Максименка, В. Моляко, Н. Старинської, В. Татенка, Т. Титаренко, М. Ткалич, Д. Шутько та ін., які розглядають самоактуалізовану особистість як активного суб'єкта власної життєдіяльності та творця свого неповторного життєвого світу.

Невирішені раніше частини загальної проблеми. Нині проблемні аспекти, які можуть виникати під час або у процесі самоактуалізації особистості зрілого віку, на наш погляд, це виявлення суб'єктивних перешкод на шляху ефективної самореалізації своїх потенційних можливостей, пошуку внутрішньої гармонії з собою і світом.

Водночас необхідно враховувати, що нестабільність, невизначеність, трансформаційні процеси сьогодення, ускладнюють реалізацію завдання побудови перспективи власного майбутнього та самоактуалізації, що ставить питання важливості підтримки та психологічного супроводу особистості на її життєвому шляху.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. Важливим є дослідити статево-вікові, а також соціально-психологічні особливості, а саме, наскільки рівень освіти чи стаж трудової діяльності впливає на прагнення особистості дорослого до самоактуалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використано методику САМОАЛ (англомовна версія POI (Personal Orientation Inventory), «Визначення рівня самоактуалізації особистості» [7]. З метою якісного аналізу та узагальнення результатів емпіричного дослідження застосовано математично-статистичні методи комп'ютерної програми «SPSS Statistics» (версія 17.0) (критерій χ^2 , кореляційний аналіз). Графічну презентацію результатів здійснено в «Microsoft Office Excel 2016».

Вибірку досліджуваних становлять 150 осіб зрілого віку (від 21 до 60 років), жінки і чоловіки різних професій, стажу трудової діяльності, рівня освіти, які виявили бажання прийняти участь в дослідженні. Зрілий вік досліджуваних відповідає віковій періодизації за біологічними ознаками: це чоловіки від 22 до 60 років і жінки від 21 до 55 років [8].

Перший крок емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку полягав у визначенні рівнів її розвитку, де в межах 100% досліджувані були поділені на 3 групи, враховуючи стандартне

відхилення. Так, було встановлено, що переважна більшість досліджуваних мають середні показники розвитку самоактуалізації (рис. 1). *Високий рівень розвитку самоактуалізації* виявили 16,7% досліджуваних, які добре усвідомлюють свою «Я-концепцію», орієнтовані на гуманістичні цінності, здатні проявляти у стосунках щирість і відкритість, природність і спонтанність,

вміють керувати іншими та спрямовувати свою енергію на ефективне досягнення своїх цілей, також вони відкриті до всього нового, інноваційного. Варто тут зауважити, що у свій час А. Маслоу, наприклад, за результатами власних досліджень стверджував про те, що самоактуалізованими є лише менше 1% людей [9].



Рисунок 1. Рівень розвитку самоактуалізації досліджуваних зрілого віку

Як видно з рис. 1, *середній рівень розвитку самоактуалізації* констатовано у переважної більшості – 63,3% досліджуваних, вони характеризуються недостатнім рівнем усвідомленості позитивних складових своєї «Я-концепції», залежністю природності і спонтанності поведінки від суб'єктивних чинників. Водночас у них зберігається спрямованість на гуманістичні цінності, доброзичливість, відкритість досвіду. *Низький рівень самоактуалізації* показали 20,0% досліджуваних, яким притаманно проявляти залежність від соціального середовища, недоброзичливість, закритість до нового досвіду, орієнтуватися більш на недоліки, ніж переваги своїх якостей, неефективне розрізнення мети і засобів досягнення своїх цілей, що утруднює процес самоактуалізації.

Досліджуючи індивідуальні уявлення про самоактуалізацію дорослих Дж. А. Кремс, Д. Т. Кенрік і Р. Ніл, спираючись на роботи А. Маслоу,

зазначають, що самоактуалізація приймає різноманітні індивідуальні форми для людей, наприклад, художники реалізуються через творчість, спортсмени – через спорт, батьки – через батьківство, турботу, оскільки цей процес залежить від особливостей життєвої історії людини [10].

Наступний крок полягав у визначенні особливостей самоактуалізації залежно від статі, віку, освіти, стажу трудової діяльності. Так, результати емпіричного дослідження засвідчили, що *стать* досліджуваних не впливає на рівень самоактуалізації осіб зрілого віку, а переважна більшість жінок (60,8%) і чоловіків (66,2%) мають середні показники даного феномену. Слід зазначити, що високий рівень самоактуалізації виявлено у 19,7% чоловіків і 13,9% жінок, низький рівень – відповідно у 14,1% чоловіків і 25,3% жінок (без статистично значущих відмінностей).

Аналіз результатів дослідження самоактуалізації залежно від *віку, освіти,*

стажу трудової діяльності досліджуваних зрілого віку, дав можливість констатувати статистично значущі відмінності ($p \leq 0,01$) у розподілі показників рівнів її розвитку (табл. 1). Як видно з таблиці, досліджувані 2 періоду зрілого віку мають переважання високих показників самоактуалізації, зокрема це 31,9%, на противагу 3,7% досліджуваних 1 періоду. Переважна більшість (69,1%) досліджуваних 1 періоду зрілого віку і 56,5% 2 періоду мають середні показники рівня розвитку

самоактуалізації, що вказує, з однієї сторони, на наявність певних проблем суб'єктивного характеру щодо можливостей досягнення своїх цілей, а з іншої сторони, на прагнення до кращого усвідомлення своїх потенційних можливостей і їх реалізації, визначення цінностей і встановлення пріоритетів життєдіяльності. Низький рівень самоактуалізації виявлено у 27,2% досліджуваних 1 періоду зрілого віку і 11,6% – другого.

Таблиця 1. Рівні розвитку самоактуалізації досліджуваних залежно від віку, освіти, стажу трудової діяльності

Вікові та соціально-професійні характеристики розвитку самоактуалізації	Рівні самоактуалізації досліджуваних (у %)		
	Низький	Середній	Високий
залежно від періоду зрілого віку			
21-35 р. (1 період зрілого віку)	27,2	69,1	3,7
36-60 р. (2 період зрілого віку)	11,6	56,5	31,9
залежно від рівня освіти			
Повна середня освіта	33,3	57,8	8,9
Середньо-спеціальна освіта	16,7	78,6	4,8
Вища освіта	12,7	57,1	30,2
залежно від наявності стажу трудової діяльності			
Стаж відсутній	43,5	56,5	–
До 5 років	28,2	61,5	10,3
Від 6 до 10 років	3,7	85,2	11,1
Більше 10 років	13,1	57,4	29,5

* Примітка: всі показники мають ступінь значущості на рівні ($p \leq 0,01$)

Крім того, високий рівень самоактуалізації виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, це 30,2%, також у 8,9% осіб з повною середньою освітою, 4,8% – з середньо-спеціальною. Середній рівень самоактуалізації констатовано у переважній більшості, зокрема у 57,8% осіб з повною середньою освітою, у 78,6% з середньо-спеціальною освітою, у 57,1% – з вищою освітою. Цікавим тут є майже однакові показники самоактуалізації досліджуваних з повною середньою і вищою освітою, що свідчить про прагнення самоактуалізованої людини протягом життя постійно набувати нових знань, розвиватися, іти вперед. Серед досліджуваних низького рівня самоактуалізації переважають респонденти з повною середньою освітою (33,3%), на противагу 16,7% з середньо-спеціальною і 12,7% – вищою. Таким чином, отримані

дані свідчать про вплив освіти на розвиток самоактуалізації.

У контексті порівняння варто навести результати, які отримані К. Милашенко, під час його дослідження самоактуалізації дорослих також за методикою САМОАЛ, де отримано такі показники: переважна більшість досліджуваних (87,5%) виявили середній рівень самоактуалізації, а 12,5% – високий. Отримані результати пояснюються особливістю вибірки, досліджувані отримують другу вищу освіту за спеціальністю «Психологія», мають досвід участі у психотерапії тренінгах, духовних практик. Тобто це ті люди, які зацікавлені у розвитку своїх потенційних можливостей і переймаються проблемою самоактуалізації, за К. Милашенко [11]. Такі результати узгоджуються з загальноприйнятою думкою, що освіта та

власне практика сприяє підвищенню рівня самоактуалізації.

Щодо стажу трудової діяльності можна зазначити, що рівень самоактуалізації осіб зрілого віку зростає зі збільшенням років стажу, зокрема: високий рівень самоактуалізації не виявлено у досліджуваних, у яких відсутній такий досвід, 10,3% досліджуваних з високим рівнем самоактуалізації мають стаж до 5 років, 11,1% – від 6 до 10 років і 29,5% мають стаж трудової діяльності більше 10 років. У переважній більшості осіб – середні показники самоактуалізації і серед досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації найбільше осіб, які ще не мають досвіду трудової діяльності. Такі дані свідчать, що на розвиток самоактуалізації позитивно впливають вік (більш зрілі за віком досліджувані мають вищі показники), освіта і наявність стажу професійної діяльності (нові знання, досвід роботи, практичні вміння та навички, компетентність, прагнення до подальшого розвитку, вдосконалення і т.ін.).

Далі доцільним було проаналізувати результати дослідження за діагностичним шкалами самоактуалізації (у відсотках), що дало можливість визначити пріоритетність розвитку окремих її показників та говорити про психологічні її особливості у досліджуваних зрілого віку (рис. 2). Так, психологічні особливості самоактуалізації осіб зрілого віку полягають у пріоритетності розвитку окремих її складових, зокрема, перші три позиції займають: гуманістичні цінності (63,9%), автономність (61,6%), креативність (60,8%). Останні три позиції показників самоактуалізації досліджуваних визначають проблемні питання цього процесу: здатність до спонтанної поведінки (52,2%), здатність встановлювати взаємодію і приємні контакти (50,7%), здатність позитивно оцінювати природу людини, віра в людей та в могутність людських можливостей (шкала «погляд на природу людини» 46,8%).

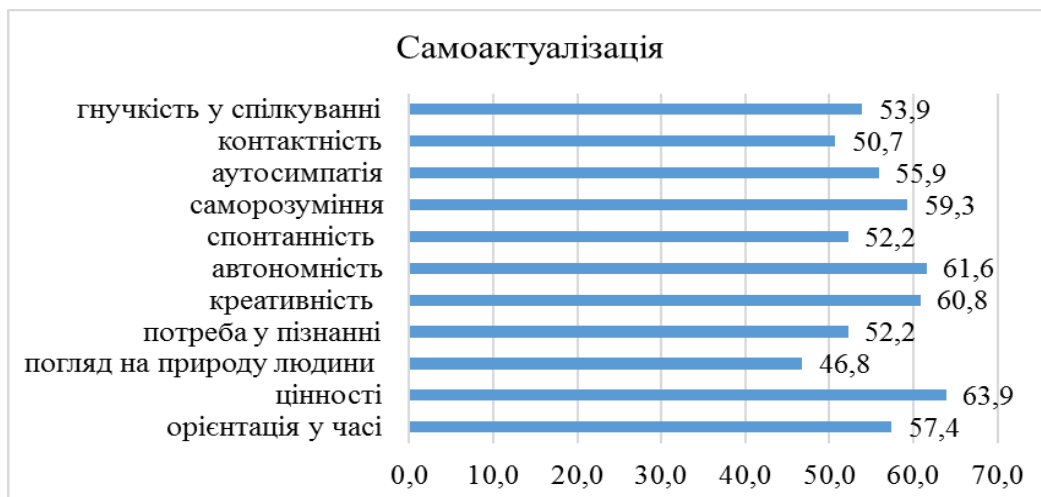


Рисунок 2. Психологічні особливості самоактуалізації особистості зрілого віку, у %

Як видно з рис. 2, різниця між пріоритетністю розвитку (гуманістичні цінності, автономність, креативність) та проблемними питаннями (погляд на природу людини), які виявили досліджувані, за окремими шкалами є не достатньо великою. Щодо шкали, де виявлений найменший показник за

отриманими результатами, то це свідчать, на наш погляд, про те, що умовною проблемою є невпевненість при досягненні результатів, недостатнє знання власних можливостей і потенціалу, як і сама постановка цілей і т.ін.

Це співпадає з думкою О. Бондарчук про те, що існують проблеми особистісного

розвитку, особливо у керівників, які пов'язані зі специфікою їх професійної діяльності, та проявляються «в унеможливленні вибору асертивних стратегій поведінки в складних ситуаціях професійної взаємодії, утрудненнями гендерної природи в особистісному розвитку фахівців-професіоналів, у забезпеченні їх успішної професійної кар'єри тощо» [12, с. 275].

Так, у дослідженні самоактуалізації К. Милашенко на вибірці дорослих (як зазначено вище) також визначено найбільш виражені параметри самоактуалізації: орієнтація у часі, цінності, погляд на природу людини, креативність; найменш виражені: гнучкість у поведінці, потреба у пізнанні, спонтанність поведінки [11]. Можна припустити, що відмінність у такому параметрі як погляд на природу людини, який у вибірці майбутніх психологів має більш виражену характеристику, пояснюється їх спрямованістю на допомогу людям, альтруїзм і гуманізм.

У контексті даного питання, цікавим є результати наукового дослідження С.-Б. Кауфмана, який вивчаючи твори А. Маслоу, визначив 10 характеристик самоактуалізованих людей, зокрема це: постійна свіжість оцінювання основних благ життя, прийняття себе без сорому і вибачення, автентичність, незворушність у прийнятті всіх злетів і падінь в житті, мета життя (відповідальність за виконання своєї місії в житті), ефективне сприйняття дійсності, гуманітаризм, піковий досвід (відчуття, що відкриваються нові горизонти та можливості), хороша моральна інтуїція, творчий дух. Кауфман зазначає, що будь-яка характеристика самоактуалізації, розглянута окремо, не може бути ознакою самоактуалізованої особистості [6], показники самоактуалізації необхідно розглядати цілісно. Окрім того, доросла особистість протягом усього життя не тільки визначає свої пріоритети, цінності, цілі, а й змінює потреби самоактуалізації, тобто це динамічний процес, розгорнутий у часі. М. Ткалич і Д. Шутько, наприклад,

досліджуючи основні підходи вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології, вказують на складність і багатогранність даного феномену й ускладнення процесу порівняльного аналізу зарубіжного та вітчизняного підходів самоактуалізації особистості [13].

Наступний крок емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку полягав у порівнянні отриманих показників діагностичних шкал залежно від *періоду зрілого віку* (рис. 3). Так, досліджувані 2-го періоду зрілого віку (36-60 років) показали вищі результати, аніж досліджувані 1-го періоду (21-35 років) за більшістю шкал самоактуалізації, окрім шкал «цінності», «креативність», «автономність», показники яких не мають суттєвих розбіжностей між вказаними групами, що свідчить про те, що із часом і набуттям досвіду, людина краще розуміє свої можливості, здатна використовувати їх для задоволення своїх потреб.

Як наявно видно з рис. 3, це підтверджується статистично значущими відмінностями ($p < 0,01$) між двома віковими групами таких діагностичних шкал: «орієнтація у часі», «погляд на природу людини», «потреба у пізнанні», «саморозуміння», «аутосимпатія», «контактність», «гнучкість у спілкуванні», «спонтанність» ($p < 0,05$).

У рамках дослідження було поставлене питання «Чи задоволені Ви своєю професійною кар'єрою?», на яке 54,7% осіб відповіли стверджувально ($p < 0,01$). Так, наприклад, серед досліджуваних з високим рівнем самоактуалізації 72,0% виражають задоволеність професійною кар'єрою, із середнім рівнем самоактуалізації – 60% задоволені.

Це співпадає з дослідженням І. Сингаївської «про необхідність системного бачення професійної успішності, а відтак урахування численних аспектів цього багатогранного явища» [14, с. 169].

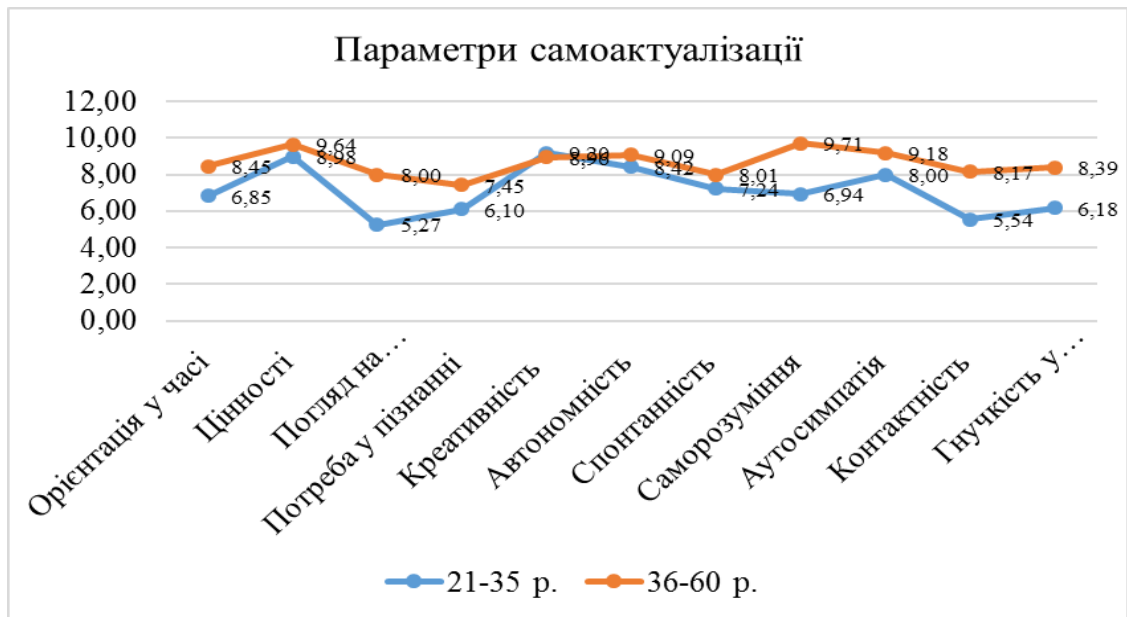


Рисунок 3. Результати обробки даних діагностичних шкал самоактуалізації досліджуваних двох періодів зрілого віку за Т-критерієм Ст'юдента

Слід зазначити, що на сьогодні проблема професійної успішності є актуальною з огляду формування нової світоглядної парадигми українського суспільства, в тому числі нових особистісних цінностей [14].

Такі отримані дані можуть свідчити про ряд психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку: *по-перше*, доросла особистість пов'язує процес своєї самоактуалізації з досягненням статусу (за Дж. А. Кремс, Д. Т. Кенрік і Р. Ніл [10]), з професійною самореалізацією, так як професійна успішність тісно пов'язана з впливом соціальних чинників [14]. У такому випадку задоволеність професійною діяльністю, орієнтація на виконання професійних задач і досягнення поставлених цілей, реалізація творчого потенціалу, сприяють самоактуалізації; *по-друге*, за умов, коли доросла особистість незадоволена професійною кар'єрою, водночас має низький або середній рівень самоактуалізації, вона знаходиться у пошуку кращих умов професійної самореалізації; *по-третє*, виражаючи незадоволеність професійною кар'єрою особистість процес самоактуалізації не пов'язує з професійною діяльністю, на що вказують показники самоактуалізації

середнього та високого рівня. Слід зазначити, що такі припущення потребують подальших емпіричних розвідок і уточнень.

Висновки. У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку загалом констатовано, що одна третина досліджуваних має високий рівень самоактуалізації. Серед пріоритетів розвитку для досліджуваних виступають гуманістичні цінності, автономність і креативність, основні проблемні питання – погляд на природу людини, спонтанність поведінки, контактність. Встановлено, що стать не впливає на рівень самоактуалізації. Зазначено, що високий рівень розвитку самоактуалізації в більшій мірі показали досліджувані 2-го періоду зрілого віку. Високий рівень виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, а із збільшенням років стажу трудової діяльності підвищується і рівень самоактуалізації досліджуваних. Визначено серед осіб з високим рівнем самоактуалізації, що задоволеність професійною кар'єрою виражають переважна більшість. Так, з віком, набуттям певного досвіду, знань, компетенцій, підвищенням рівня усвідомленості, рефлексії, доросла особистість (від 36 до 60 років) краще

розуміє себе, сенс свого життя та важливість самореалізації свого потенціалу, що в результаті сприяє відчуттю психологічного благополуччя.

На основі отриманих результатів для подальшого розвитку та самоактуалізації особистості нами складена спеціальна тренінгова програма, яка включає в себе тренінгові заняття та вправи, що в цілому сприятиме самовдосконаленню особистості зрілого віку. Також доцільним є у майбутньому дослідити особливості самоактуалізації особистості в умовах або після війни та порівняти отримані результати.

Література:

1. Goldstein K. Human nature in the light of psychopathology. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1940. 258 p.
2. Horney K. Self-analysis. New York : Norton, 1970. 309 p.
3. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Tennis. 1st. New York : Random House, 1974. 141 p.
4. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven : Yale University Press, 1959. 118 p.
5. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Пер. з англ. О. Замойської. Харків, 2022. 160 с.
6. Kaufman S. B. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2018. P. 1–33. URL : <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2018/11/Kaufman-self-actualization-2018.pdf>
7. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.
8. Медична біологія / За ред. В. П. Пішака, Ю. І. Бажори. Підруч. Вінниця : НОВА КНИГА, 2004. 656 с. : іл. ISBN966-7890-35-X
9. Maslow A. H. Motivation and personality. Second edit. New York, Evanston and London : Harper & Row, Publishers, Inc., 1970. 394 p.
10. Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. 43(9):014616721771319. P. 1-16. DOI: [10.1177/0146167217713191](https://doi.org/10.1177/0146167217713191)
11. Милашенко К. О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 96-105.

12. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Наук. світ, 2008. 318 с.

13. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. *Проблеми психології*. 2013. № 1. С. 65-71. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_14

14. Сингаївська І. В. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. С. 168–176.

Reference:

1. Goldstein K. Human nature in the light of psychopathology. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1940. 258 p.
2. Horney K. Self-analysis. New York : Norton, 1970. 309 p.
3. Gallwey W. Timothy. The Inner Game of Tennis. 1st. New York : Random House, 1974. 141 p.
4. Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven : Yale University Press, 1959. 118 p.
5. Frankl V. Liudyna u poshukakh spravzhnoho sensu. Psykholoh u kontstabori. Per. z anhl. O. Zamoiskoi. Kharkiv, 2022. 160 s.
6. Kaufman S. B. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*. 2018. P. 1–33. URL : <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2018/11/Kaufman-self-actualization-2018.pdf>
7. Osnovy psykholohii ta pedahohiky. Psykholohiia : laboratornyi praktykum / L. A. Matsko, M. D. Pryshchak, T. V. Pervushyna. Vinnytsia : VNTU, 2010. 139 s.
8. Medychna biolohiia / Za red. V. P. Pishaka, Yu. I. Bazhory. Pidruch. Vinnytsia : NOVA KNYHA, 2004. 656 s. : il. ISBN966-7890-35-X
9. Maslow A. H. Motivation and personality. Second edit. New York, Evanston and London : Harper & Row, Publishers, Inc., 1970. 394 p.
10. Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2017. 43(9):014616721771319. P. 1-16. DOI: [10.1177/0146167217713191](https://doi.org/10.1177/0146167217713191)
11. Mylashenko K. O. Doslidzhennia tsinnisnykh oriantatsii yak resursu samoaktualizatsii osobystosti dorosloho viku. *Psykholohiia i osobystist*. 2018. № 1 (13). S. 96-105.

12. Bondarchuk O. I. Sotsialno-psykholohichni osnovy osobystisnoho rozvytku kerivnykiv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv u profesiinii diialnosti : monohrafiia. Kyiv : Nauk. svit, 2008. 318 s.

13. Tkalych M. H., Shutko D. O. osnovni pidkhody do vyvchennia fenomenu samoaktualizatsii osobystosti v zarubizhnii psykholohii. Problemy psykholohii. 2013. № 1. S. 65-71. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_14

14. Synhaivska I. V. Analiz teoretyko-metodolohichnykh pidkhodiv do vyvchennia problemy profesiinoi uspishnosti osobystosti. Aktualni problemy psykholohii : zb. naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. 1: Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2014. Vyp. 41. S. 168–176.