

## **АНАЛІЗУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ОСІБ У ПЕРІОД РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Самодетермінація особистості як усвідомлена репрезентація себе у соціумі буде розглянута нами через дослідження таких особистісних конструктів як самореалізація та самоактуалізація. Самореалізація – це багатогранний різноаспектний різновекторний феномен, що виражає докорінну потребу людини у максимальному саморозкритті свого потенціалу, який є стрижнем особистості, що відображає її «життестійкість», настанови на активність. Нині у психології є значна кількість різноманітних теорій самореалізації, рушійною силою якої є потреба у самовдосконаленні (як процесі загальної самоактуалізації та прагненні до досягнення стану «акме» в усіх векторах особистісного та професійного розвитку). Ця потреба, як вроджена властивість, детермінує самореалізацію людини впродовж усього життя, спонукає до осмисленого і повноцінного особистісного і професійного здійснення.

До дослідження було залучено осіб віком від 31 до 42 років (жіночої статті). Психодіагностичним інструментарієм виступили: методика «Сенсожиттєві орієнтації» (СЖО); методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ).

Після проведення дослідження за допомогою методики «Діагностика самоактуалізації особистості» було виявило, що більшість жінок мають середні результати за наступними шкалами: «Підтримка», «Ціннісні орієнтації», «Гнучкість поведінки», «Сензитивність», «Самоприйняття», «Синергія», «Прийняття агресії», «Контактність», «Пізнавальні потреби», «Креативність». Дані результати є показниками психічної та статистичної норми досліджуваних жінок у віці ранньої дорослості. Низькі оцінки досліджувані жінки показали за шкалою «Орієнтація у часі», що свідчить про нездатність швидко і адекватно реагувати на мінливу ситуацію;

«Спонтанність», що свідчить про невміння жінок спонтанно висловлювати свої почуття, вони побоюються відкрито виражати їх; «Самоповага», що говорить про наявність у жінок низького рівня поваги до себе; «Погляд на природу», що свідчить про відсутність розуміння людської природи.

Варто зазначити, що 39,5% досліджуваних жінок мають дійсно високий рівень самоактуалізації, що свідчить про реальну самоактуалізацію їх. Ще у 39,5% досліджуваних жінок рівень самоактуалізації знаходиться на середньому рівні, тобто в рамках психологічної та статистичної норми. 21% досліджуваних жінок мають низький рівень самоактуалізації особистості, внаслідок чого може бути високий ризик депресії, апатії, неврозів, психосоматичних захворювань, залежностей. Також ми не виявили жодної досліджуваної жінки з вираженою псевдоактуалізацією, прагненням виглядати в найбільш сприятливому світлі.

Аналізуючи отримані результати за методикою «СЖО», було виявлено, що за шкалою «Цілі в житті» більшість досліджуваних жінок мають середній рівень (58% досліджуваних). Тобто для більшості жінок властивий ситуативний прояв наявності чи відсутності в житті цілей майбутнього. 37% досліджуваних жінок за даною шкалою мають високі показники. Отримані результати свідчать про високу цілеспрямованість досліджуваних жінок. У них є цілі на майбутнє, котрі надають життю усвідомленості, спрямованості і часової перспективи. Крім цього, варто зазначити, що лише 5% досліджуваних жінок мають низький рівень за шкалою «Цілі в житті», що свідчить про відсутність у них цілей на власне майбутнє, про схильність жити лише одним днем – сьогоднішнім або вчорашнім.

За шкалою «Процес життя» нами було виявлено, що 23% досліджуваних жінок мають високий рівень. Тобто, ми можемо стверджувати, що їхнє життя емоційно насичене, сповнене інтересу. Вони сприймають сам процес життя як цікавий, насичений і наповнений сенсом. 54% опитаних у віці ранньої дорослості мають середній рівень за даною шкалою, що свідчить про те, що більшість жінок схильні ситуативно сприймати власне життя як емоційно насичений, цікавий

процес; інколи вони схильні переживати незадоволеність власним життям. Також варто зазначити, що ще 23% досліджуваних мають низький рівень за даним показником. Такі результати свідчать про те, що їм властиво проявляти ознаки незадоволеності власним життям у сьогоденні, про те, що вони можуть надавати повноцінного сенсу спогадам про минуле, мати націленість на майбутнє.

За шкалою «Задоволеність самореалізацією» нами було встановлено, що більшість досліджуваних жінок (70%) мають середній рівень. Тобто для них характерні ситуативний прояв задоволеністю власної самореалізації, схильність оцінювати свою продуктивність на достатньому рівні. 14% досліджуваних жінок у період дорослості за даною шкалою мають високий рівень. Отже, вони схильні на високому рівні оцінювати пройдений відрізок власного життя, відчуття високої продуктивності й осмислення її прожитої частини. Однак 16 % жінок незадоволені прожитою частиною свого життя, вважають, що їм не вдалося самореалізуватися (за шкалою «Задоволеність самореалізацією» мають низькі показники).

Отже, більшість жінок у період ранньої дорослості за більшістю показників самоактуалізації мають середні значення та низький рівень за такими показниками, як: «Орієнтація у часі», «Спонтанність», «Самоповага», «Погляд на природу». Жінкам в цей період властиво ситуативно спиратися на себе, керуватися своїми власними цілями та переконаннями, проявляти гнучкість поведінки, проявляти схильність до орієнтації на цінності, що властиві особистості, яка само актуалізується. Вони ситуаційно вміють достатньо глибоко і тонко відчувати себе, свої власні переживання та потреби, здатні висловлювати свої почуття, ситуативно здатні приймати свою агресивність як природну властивість, не завжди намагаються її приховати, придушити в собі. Їм складно швидко реагувати на мінливу ситуацію, виражати емоції та почуття в не продуманих заздалегідь діях, складно цінувати себе, сприймати себе всупереч своїй слабкості; вони схильні недовіряти людям, не вірити в могутність людських можливостей. Для більшості досліджуваних цього віку властивий однаковий розподіл за високим та середнім рівнем самоактуалізації.

Більшість досліджуваних у віці ранньої дорослості мають середній рівень за шкалами «Задоволеність самореалізацією», «Цілі в житті», «Процес життя», «Локус контролю – життя» та високий рівень загального рівня усвідомленості життя. Однак за шкалою «Локус контролю – Я» більш властиво поєднання середнього та високого рівнів. Тобто для жінок раннього дорослого віку більш характерний ситуативний прояв наявності чи відсутності в житті цілей майбутнього, задоволеності самореалізацією, схильність оцінювати свою продуктивність на достатньому рівні, переконаність у тому, що вони самі можуть контролювати власне життя та приймати самостійно рішення. Однак інколи їм приходять думки про те, що вони не в силах самостійно контролювати власне життя, що від них нічого не залежить. Також вони ситуативно сприймають власне життя як емоційно насичений, цікавий процес; інколи вони схильні переживати незадоволеність власним життям. Їм властива відповідність уявлень про себе як про сильну особистість, що має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей, завдань і уявлень про його сенс. Крім цього, більшості жінкам у віці ранньої дорослості властиве розуміння сенсу свого життя, чітке розуміння того, чого вони хочуть досягти, усвідомлення специфічності свого життя, сприймання своє життя цікавим та насиченим. А для цього потрібно усвідомлювати три речі – «що подобається саме тобі», «що добре виходить у роботі», «користь з того, що робиш», які запускають динамічну цілісність. Особистість, відповідаючи на ці питання, розуміє причину і наслідок усіх подій і ситуацій власного життя, а отже, самодетермінація є сенсом і причиною усвідомлюваного життєздійснення.