

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

ШЕСТОПАЛ ІВАННА АНАТОЛІЇВНА

УДК: 159.921.1:159.922.62:377.4

## ДИСЕРТАЦІЯ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У  
ЗРІЛОМУ ВІЦІ

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія  
05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_

Науковий керівник: Ямницький Вадим Маркович

доктор психологічних наук, професор

Р і в н е – 2017

## АНОТАЦІЯ

*Шестопал І. А.* Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (05 – соціальні та поведінкові науки). – Національний університет «Острозька академія», Острог, 2017.

Дисертація присвячена теоретико-експериментальному дослідженню психологічних особливостей та факторів професійної самореалізації жінок зрілого віку.

У першому розділі викладені результати теоретико-методологічного аналізу проблеми самореалізації в системі понять вітчизняної і зарубіжної психології, визначені психологічні особливості процесу самореалізації та становлення жінки в період зрілості, розглянуто поняття самореалізації особистості зрілої жінки в професійній діяльності в руслі життєтворчості. Проведено аналіз провідних дослідницьких парадигм і підходів до визначення сутності понять «самореалізація», «професійна самореалізація» особистості, здійснено системне вивчення феномена професійної самореалізації, визначені і описані його структура, психологічні особливості та чинники. Розроблено психологічні засади дослідження професійної самореалізації особистості як психологічної категорії на рівні психологічного конструкту, встановлені її психологічні механізми та стратегії, описано феноменологію. Визначено віковий проміжок, сензитивний для досягнення професійної самореалізації.

У другому розділі представлені організаційні та методичні основи експериментального дослідження особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку. Характеризується комплекс психодіагностичних методів дослідження; викладені кількісний і якісний аналізи результатів констатувального експерименту, на основі яких виявлено психологічні особливості, емпіричні кореляції, критерії, рівні та динаміка даного психічного утворення. Експериментально встановлено, що процес професійної самореалізації жінок

зрілого віку відзначається складною багатофакторною структурою і відбувається в умовах впливу гендерних стереотипів.

Третій розділ представляє собою змістовно-методичні засади побудови програми оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку: цілі, завдання, принципи, форми і методи психологічного впливу. З позицій визначення ефективності розробленої програми проаналізовані якісні та кількісні результати її апробації. Виявлена динаміка рівнів професійної самореалізації в експериментальній і контрольній групах в умовах цілеспрямованого психологічного впливу.

В роботі проведений аналіз провідних дослідницьких парадигм і підходів до визначення сутності понять «самореалізація», «професійна самореалізація» особистості, здійснено системне вивчення феномена професійної самореалізації, визначені і описані його структура, психологічні особливості та чинники. Розроблено психологічні основи професійної самореалізації особистості як психологічної категорії на рівні психологічного конструкту, встановлені її психологічні механізми та стратегії, описано феноменологію. Визначено сензитивний віковий проміжок.

Експериментально встановлено, що процес професійної самореалізації жінок зрілого віку відзначається складною багатофакторною структурою і відбувається в умовах впливу гендерних стереотипів. Обґрунтовано необхідність, розроблена, апробована і доведена ефективність програми оптимізації процесу професійної самореалізації жінок зрілого віку.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає в тому, що вперше представлено концептуально-методичний підхід до проблеми професійної самореалізації жінок зрілого віку у контексті психології життєтворчості особистості, що полягає в конкретизації й обґрунтуванні теоретико-методологічних і методичних основ розвитку професійної самореалізації впродовж середньої дорослості; побудовано психологічний конструкт самореалізації особистості, визначено його психологічні чинники (особистісний потенціал, рефлексія, активність, цілепокладання) та чотири відносних виміри

прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку / самоствердження; встановлено сензитивний період процесу самореалізації (середня дорослість) та регулятори активності особистості як мотиваційної основи самореалізації (кризи середнього віку та нереалізованості).

Здійснено системне вивчення феномена професійної самореалізації, визначено й описано його психологічні чинники (професійна компетентність, професійна самосвідомість, професійна спрямованість, професійна діяльність) та стратегії (саморозвитку, соціального визнання); описано психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку (перебіг процесу в умовах впливу гендерних стереотипів; вплив психологічної статі на стратегії самореалізації).

Уточнено сутність понять «самореалізація особистості», «професійна самореалізація особистості» в межах психології професійного становлення та психології життєтворчості особистості; знання про особливості розвитку професійної самореалізації особистості в період середньої дорослості; форми і методи оптимізації процесу досягнення професійної самореалізації жінок зрілого віку.

Набуло подальшого розвитку уявлення про комплекси провідних життєвих та професійних компетенцій, особистісних якостей та системоутворювальних характеристик, розвиток яких забезпечує процес професійної самореалізації жінок зрілого віку; види та зміст діяльності психолога у методичному забезпеченні цього процесу.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що на основі змісту психологічного конструкту професійної самореалізації особистості розроблено діагностичний комплекс методик, визначено критерії оцінювання показників професійної самореалізації, розкрито основні характеристики їх відносних рівнів. Розроблено, апробовано та впроваджено програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку, яка може бути застосована у практиці психосоціальної роботи з населенням, центрах творчості й соціальної роботи, професійній підготовці фахівців в умовах вищих навчальних закладів.

Результати дослідження можуть бути застосовані для розробки лекційних курсів, спецкурсів та семінарських занять, практикумів та спецпрактикумів з психології у вищих навчальних закладах і можуть доповнити зміст навчальних дисциплін: «Психологія професіоналізму», «Психологія професійної кар'єри», «Вікові та психологічні особливості процесу професійного розвитку».

Ключові слова: професійна самореалізація, жінки зрілого віку, психологічні особливості та чинники, особистісний потенціал, рефлексія, гендер, життєтворчість, кар'єра, стратегії самореалізації.

#### ANNOTATION

*Shestopal I. A.* Psychological characteristics of professional self-realization of mature-aged women. – Qualifying scientific work on the rights of manuscript.

Thesis for the degree of Candidate of Psychological Sciences in specialty 19.00.07 «Pedagogical and age psychology» (05 – social and behavioral sciences). – The National University of Ostroh Academy, Ostroh, 2017.

The thesis is devoted to the theoretical and experimental research into psychological characteristics and factors of professional self-realization of mature-aged women.

The first chapter presents the results of theoretical and methodological analysis of the problem of self-realization in the term system of domestic and foreign psychology, defines psychological peculiarities of self-realization process and woman's formation in the period of maturity, and analyzes the concept of personality self-realization of a mature woman in professional life in the context of her creative lifetime. Within the framework of the concept of life and creative activity of the personality, professional self-realization is defined as a partial case of personality self-realization, as a part of a life project aimed at achieving professional goals. The structure of the psychological construct of the concept allows to determine professional personality self-realization as a type of subjective activity that manifests itself in professional activity and is targeted at reaching professional goals on the basis of professional competence and professional self-awareness in the process of the life project implementation.

An analysis of the leading research paradigms and approaches to the definition of the essence of such concepts as «self-realization» and «professional self-realization» of the personality is conducted; a systematic study of the phenomenon of professional self-realization is done; the structure as well as psychological features and factors of this phenomenon are described. The psychological principles of the study of personality self-realization as a psychological category on the level of the psychological construct are substantiated; psychological mechanisms and strategies of personality self-realization are determined; the phenomenology is described. The age interval that is critical for the achievement of professional self-realization is noted.

The second chapter demonstrates the organizational and methodological foundations of the experimental study into the peculiarities of professional self-realization of mature women. A complex of psychodiagnostic research methods is characterized; the quantitative and qualitative analyses of the results of the ascertaining experiment are presented. Basing upon these analyses, psychological features, empirical correlates, criteria, levels, and dynamics of the given mental formation are described. It has been experimentally revealed that the process of professional self-realization of mature-aged women is characterized by the complex multifaceted structure, and it occurs under the influence of gender stereotypes.

The following psychological, social, professional, and communicative features of professional self-realization of women are determined: orientation to the subjective component of career growth and communication, psychological climate in the team, material benefits, working with people as a crucial factor in choosing a career, a longer period of apprenticeship compared to men, and the shift of curiosity from achieving success in the professional field to deriving satisfaction from personal relationships.

The psychological peculiarities of the midlife crisis as a motivator of mature-aged women's professional self-realization are elucidated: the fusion of identity and reproduction promotes the prioritization of family issues (marital satisfaction, realization in children, the effect of an «empty nest», etc.), which determines the processes of professional development, career growth, and transformation of the semantic sphere.

The third chapter describes the content and methodical principles of constructing an optimization program for mature women's professional self-realization: goals, tasks, principles, forms, and methods of psychological influence. From the standpoint of the effectiveness of the developed program, the qualitative and quantitative results of its approbation are analyzed. The dynamics of the levels of professional self-realization in the experimental and control groups under the circumstances of purposeful psychological influence is demonstrated.

The thesis presents an analysis of the leading research paradigms and approaches to the definition of the essence of such concepts as «self-realization» and «professional self-realization» of the personality. It also contains a systematic study of the phenomenon of professional self-realization as well as the description of its structure and psychological peculiarities and factors. Psychological foundations of professional personality self-realization as a psychological category on the level of the psychological construct are developed; its psychological mechanisms and strategies are determined and its phenomenology is described. In addition to this, the sensitive age interval is determined.

It has been experimentally established that the process of professional self-realization of mature-aged women is characterized by a complex multifactorial structure, and it is heavily influenced by gender stereotypes. The necessity of the optimization program for mature women's professional self-realization is substantiated; the efficiency of the program is developed, tested, and proved. The purpose of the developed training program is to create favorable psychological conditions for enhancing the respondents' ability to realize their personal and professional potential in the course of its objectification in professional activity.

Scientific novelty and theoretical significance of the research consist in the fact that a conceptual and methodical approach to the problem of professional self-realization of mature-aged women in the context of psychology of personality's creative lifespan is presented for the first time. It manifests itself in specification and substantiation of theoretical and methodological and methodical foundations of the development of professional self-realization in the middle age. The psychological

construct of personality self-realization is explained; its psychological factors (personal potential, reflection, activity, and goal-setting) and four relative dimensions of manifestation are defined: subjective, unrealized (self-actualization crisis), self-alienation, and self-development / self-affirmation. The sensitive period of self-actualization process (middle maturity) and regulators of the activity of personality as a motivational basis for self-realization (midlife and unrealized crises) are established.

The systematic study of the phenomenon of professional self-realization of mature-aged women is conducted; the psychological factors (professional competence, professional self-awareness, professional orientation, and professional activity) and strategies (of self-development and social recognition) of the phenomenon are defined and described; psychological peculiarities of mature women's professional self-realization are explained (the process under the influence of gender stereotypes; the influence of the psychological gender on the self-actualization strategies).

The essence of the concepts of «personality self-actualization» and «professional self-realization» of the personality in terms of the psychology of professional formation and the psychology of life and creative activity of the personality is clarified; the data about the peculiarities of the development of professional self-realization of the personality in middle maturity as well as optimization forms and methods of the process of achieving professional self-realization of mature-aged women are explained.

The thesis further develops the notions of the complexes of leading life and professional competencies, personal qualities and system-forming characteristics (since the development of the abovementioned ensures the process of mature-aged women's professional self-realization) as well as the types and content of psychologist's activity in the methodical provision of this process.

The practical significance of the obtained results is that based on the content of the psychological construct of professional self-realization of the personality, a diagnostic set of techniques is developed; the criteria for evaluating the indicators of professional self-realization are determined and the main characteristics of their relative levels are stated. The optimization program of mature-aged women's professional self-realization, which can be applied in the practice of psychosocial work with the



population, centers of creativity and social work, and professional training of specialists at higher educational establishments, was developed and tested.

The results of this research can be used to develop the lecture courses, special courses, seminars, workshops, and special psychological workshops at higher education institutions, and to supplement the content of such academic disciplines as «Psychology of professionalism», «Psychology of professional career», and «Age and psychological peculiarities of the process of professional development».

Keywords: professional self-realization, mature-aged women, psychological characteristics and factors, personality potential, reflection, gender, creative lifetime, career, self-realization strategies.

Список публікацій здобувача

*Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові у галузі психології*

1. Тищенко, І.А. (2015) "Кар'єра як механізм досягнення професійної самореалізації жінок у зрілому віці", *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, Київ, НПУ, вип. 2 (27), серія 12: Психологічні науки, С. 36-41.

2. Тищенко, І.А. (2014) "Поняття самореалізації жінок зрілого віку у професійній діяльності", *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*, Одеса, ПУНПУ, вип. № 5, С. 84-89.

3. Тищенко, І.А. (2014) "Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології", *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, Чернігів, ЧНПУ, Вип. № 121, Том 2, Серія: Психологічні науки, С. 169-171.

4. Шестопап, І.А. (2016) "Гендерні особливості професійної самореалізації особистості", *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, Кам'янець-Подільський, Аксіома, Вип. 34, С. 614-623.

5. Шестопал, І.А. (2016) "Особливості особистісного розвитку жінок зрілого віку у руслі професійної самореалізації", *Психологія: реальність та перспективи: Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*, Рівне, РДГУ, Вип. 7, С. 30-39.

6. Тищенко, І.А. (2014) "Аналіз психологічних перешкод самореалізації жінок у професійній діяльності", *Науковий вісник Чернівецького університету*, Чернівці, ЧНУ, Вип. 686, С. 167-173.

*Публікації у виданнях інших держав*

7. Тищенко, І.А. (2015) "Акмеологічний підхід до професійної самореалізації особистості зрілого віку", *Pedagogy and Psychology: Science and Education a New Dimension*, BUDAPEST, III (26), С. 64-67.

*Публікації в інших виданнях (матеріали конференції тощо)*

8. Тищенко, І.А. (2015) "Самореалізація зрілої жінки в контексті акмеологічних досліджень", *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*, КПНУ ім. І. Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Кам'янець-Подільський, С. 127-130.

9. Шестопал, І.А. (2016) "Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку", *Психологія в Україні та за кордоном: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, Київ, Гельветика, С. 102-106. («Наукометричне видання. Індекс Scopus, РИНЦ, ScholarGoogle, OAJI, CiteFactor, Research Bible»).

10. Шестопал, І.А. (2016) "Поняття особистісної зрілості жінок у руслі професійної самореалізації", *Актуальні питання сучасної психології: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*, Дніпропетровськ, Гельветика, С. 107-110. («Наукометричне видання. Індекс Scopus, РИНЦ, ScholarGoogle, OAJI, CiteFactor, Research Bible»).

11. Тищенко, І.А. (2014) "Поняття самореалізації особистості у руслі вікових та гендерних аспектів", *Наука, освіта, суспільство очима молодих: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції студентів та*

*молодих науковців*, Част. 1, Психолого-педагогічний напрям, Рівне, РДГУ, С. 190-192.

12. Тищенко, І.А. (2015) "Вплив статево-рольових стереотипів на професійну самореалізацію жінок у руслі проблеми гендерної освіти", *Психологія: реальність і перспективи*, Рівне, РДГУ, Вип. 4, С. 254-257.

13. Тищенко, І.А. (2014) "Поняття самореалізації особистості в контексті зарубіжних психологічних теорій", *Гуманітарний корпус: Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*, Київ, Генеза, Вип. 3, С. 286-289.

## ЗМІСТ

<b>Перелік умовних позначень</b> .....	3
<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЗРІЛОГО ВІКУ</b>	
1.1. Психологічна сутність і структура поняття самореалізації особистості, його детермінанти .....	12
1.2. Самореалізація особистості як складова життєтворчості .....	32
1.3. Психологічні чинники професійної самореалізації особистості.....	45
1.4. Вікові особливості професійної самореалізації особистості зрілого віку.....	57
1.5. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості.....	67
Висновки до першого розділу.....	81
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ</b>	
2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного вивчення особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку .....	85
2.2. Результати отриманих даних та їх інтерпретація.....	104
Висновки до другого розділу.....	130
<b>РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ</b>	
3.1. Змістовно-організаційні аспекти програми.....	132
3.2. Перевірка ефективності програми оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку.....	142
Висновки до третього розділу.....	149
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	151
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	158
<b>ДОДАТКИ</b>	

## **ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

ЕГ	експериментальна група
ПСО	професійна самореалізація особистості
КГ	контрольна група
РСО	рівень самоактуалізації особистості
СБ	суб'єктивне благополуччя
ОЗ	особистісна зрілість
ІЗП	інтегральна задоволеність працею
ЕВБ	емоційно-вольовий блок

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Кабінетом Міністрів України від 5 квітня 2017 року № 229-р схвалено Концепцію Державної соціальної програми забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків на період до 2021 року. Саме представниці «слабкої» статі частіше зазнають труднощів як у пошуку роботи, так і в процесі самореалізації у професії, оскільки у суспільстві ще існують стереотипи щодо неможливості жінок поєднувати досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом і повноцінною сім'єю.

Статистика останнього десятиріччя у всьому світі засвідчує, що досить часто жінки після сорока тільки розпочинають свою кар'єру. Середній дорослий вік – це не тільки період професійних досягнень, але й аналізу та оцінки трудової кар'єри, що може провокувати кризу середини життя, яка має гендерні особливості. Так, впродовж ранньої дорослості головними цінностями жінок є родина та здоров'я, але в період середньої дорослості професійна діяльність стає провідним засобом їх самореалізації. Серед способів виходу з кризи визначають: зміну напрямку професійної діяльності, отримання додаткової освіти, підвищення кваліфікації, стажування та спеціалізацію тощо, які спрямовані на зростання життєвої та професійної компетентності особистості. Цей процес вимагає забезпечення навчання впродовж усього життя, тому виникає потреба у створенні концепції освіти дорослих як складової системи неперервної освіти.

Методологічні аспекти дослідження самореалізації як психологічного феномена розкрили в своїх працях відомі вчені-психологи Б. Г. Ананьєв, К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Б. С. Братусь, Дж. Бьюдженталь, Є. І. Головаха, В. П. Зінченко, В. В. Знаков, Л. Н. Коган, Д. О. Леонт'єв, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. П. Москалець, В. І. Муляр, В. М. М'ясищев, Г. Оллпорт, А. В. Петровський, К. Роджерс, М. В. Савчин, В. І. Слободчиков, Т. М. Титаренко та ін., а в останні роки – О. І. Барішева, Т. Ю. Більгільдеева,

Г. Б. Гандзілевська, В. В. Зарицька, Н. В. Корчакова, Л. С. Левченко та ін. Разом з тим, недостатньо досліджень, присвячених вивченню професійної самореалізації жінок у контексті зрілого віку. За даними багатьох дослідників (О. Є. Байтінгер, В. Г. Горчакова, В. А. Гупаловська, Е. Ф. Зеєр, Л. О. Коростильова, Д. Левінсон, Л. Г. Почебут, О. М. Разумнікова, Д. Сьюпер, К. В. Федосенко та ін.), обмеження діяльності жінки або нездатність здійснити фахову самореалізацію з тих чи інших причин призводить до втрати суспільної компетентності, відмови від власних планів заради дітей та спокою у сім'ї, наслідки чого можуть проявлятися у конфліктності, фрустрованості, схильності до депресій, психосоматичних розладах тощо. Обмеженість інформації про структурно-функціональні параметри професійної самореалізації, внутрішньо-особистісні фактори та механізми самореалізації жінки в сучасних умовах ускладнює проблему її пізнання і спонукає до здійснення відповідних досліджень. Усе вище зазначене обумовило вибір теми дисертаційного дослідження: *«Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці»*.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в межах наукової теми кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету «Просоціальна стратегія як основа морального становлення особистості» (державний реєстраційний №0112U00204; термін виконання 2012-2013 рр.). Тема дисертації затверджена Вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету) (протокол № 2 від 29.11.2013 р.) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень у галузі педагогічних і психологічних наук України (протокол № 1 від 28.01.2014 р.).

**Мета дослідження:** теоретично з'ясувати та експериментально виявити психологічні особливості та чинники самореалізації жінок зрілого віку у професійній діяльності; розробити та апробувати психотренінгову програму її оптимізації.

Обрана мета зумовила такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості у зрілому віці, дослідити структуру, механізми та динаміку процесу самореалізації.
2. Побудувати психологічний конструкт феномену професійної самореалізації особистості, визначити психологічні особливості та чинники професійної самореалізації жінок зрілого віку.
3. Експериментально дослідити психологічні особливості та чинники професійної самореалізації жінок зрілого віку.
4. Розробити й апробувати психотренінгову програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку.

У дослідженні автором було сформульовано **гіпотезу** загального характеру: професійна самореалізація жінок зрілого віку є системним утворенням, що характеризується складною взаємодією її вікових, психологічних та гендерних особливостей; розвиток професійної самореалізації жінок зрілого віку буде ефективним за умови використання психотренінгової програми оптимізації цього процесу.

**Об'єкт дослідження:** професійна самореалізація особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості та чинники самореалізації жінок зрілого віку у професійній сфері.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження виступили концептуальні положення про активність особистості як мотиваційну основу самореалізації (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, В. П. Зінченко, Д. О. Леонтьєв, А. В. Петровський, В. І. Слободчиков та ін.), життєтворчість особистості (Г. М. Несен, Л. В. Сохань, В. М. Ямницький та ін.), самореалізацію як вищу потребу особистості (Г. С. Батищев, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.), психологічні особливості зрілого віку (Б. Г. Ананьєв, О. О. Бодалєв, А. О. Реан, О. М. Рибников, Т. М. Титаренко та ін.), професійний розвиток людини як



суб'єкта праці (О.Є. Байтінгер, В.О. Бодров, Е. Ф. Зєєр, Є. О. Клімов, А. К. Маркова, О. М. Мірошніченко, Д. Сьюпер та ін.), гендерні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності (І. С. Кон, В. І. Куликов, О. М. Разумнікова та ін.).

**Методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-методологічний, системний аналіз проблем самореалізації особистості, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних, моделювання концепції самореалізації й процесуально-динамічних особливостей досягнення професійної самореалізації особистості; *емпіричні:* психолого-педагогічний експеримент для перевірки ефективності програми досягнення професійної самореалізації жінок зрілого віку, психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: особистісний опитувальник 16 PF Р. Кеттелла (для дослідження емоційно-вольового блоку особистості, блок С); «Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха (для діагностики рівня особистісної зрілості); «Мотивація успіху-невдачі» А. Реана (для виявлення мотивації успіху і мотивації страху невдачі); «Маскулінність-фемінність» С. Бем (для дослідження психологічної статі); «Рівень самоактуалізації особистості» Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Кроза) (для дослідження самоактуалізації як багатовимірної величини); «Інтегральна задоволеність працею» (для діагностики загального показника задоволеності працею та її складових), «Рівень онтогенетичної рефлексії» (з метою аналізу минулих помилок, успішного і неуспішного досвіду життєдіяльності) В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, Н. П. Фетискіна; «Суб'єктивне благополуччя» Ferrudet-Badoux, Mendelssohn і Chiche (для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя); *методи математико-статистичної обробки даних:* факторний аналіз (для верифікації змісту психологічного конструкту професійної самореалізації); t-критерій Стьюдента (для встановлення відмінностей за рівнями середніх арифметичних у двох вибірках); лінійна кореляція Пірсона (для перевірки вираження міри взаємозв'язку між двома та більше

психологічними характеристиками); метод для залежних вибірок Т Уїлкоксона (для виявлення статистично достовірних відмінностей між рівнями вираженості психологічних параметрів у генеральній сукупності, встановлення направленості змін між двома тестовими пробами); критерій Манна-Уїтні (для порівняння вибірок за рівнями розвитку досліджуваної психологічної якості); комп'ютерна обробка експериментальних даних SPSS 13.0.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилась упродовж 2015-2016 років на базі Рівненського державного гуманітарного університету, Здолбунівського дошкільного навчального закладу № 5 «Усмішка», Здолбунівської ЗОШ № 3, соціальних мереж VKontakte і Facebook у психологічно орієнтованих спільнотах. Генеральна сукупність досліджуваних – українські жінки зрілого віку, вибіркова сукупність – 110 жінок зрілого віку.

**Наукова новизна та теоретична значущість** роботи полягають у тому, що:

- *вперше* представлено концептуально-методичний підхід до проблеми професійної самореалізації жінок зрілого віку у контексті психології життєтворчості особистості, що полягає в конкретизації й обґрунтуванні теоретико-методологічних і методичних основ розвитку професійної самореалізації впродовж середньої дорослості; побудовано психологічний конструкт самореалізації особистості, визначено його психологічні чинники (особистісний потенціал, рефлексія, активність, цілепокладання) та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку / самоствердження; встановлено сензитивний період процесу самореалізації жінок (середня дорослість) та регулятори активності особистості як мотиваційної основи самореалізації (кризи середнього віку та нереалізованості);

- *здійснено* системне вивчення феномена професійної самореалізації, визначено й описано його психологічні чинники (професійна компетентність,

професійна самосвідомість, професійна спрямованість, професійна діяльність) та стратегії (саморозвитку, соціального визнання); описано психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку (перебіг процесу в умовах впливу гендерних стереотипів; вплив психологічної статі на стратегії самореалізації);

- *уточнено*: сутність понять «самореалізація особистості», «професійна самореалізація особистості» в межах психології професійного становлення та психології життєтворчості особистості; знання про особливості розвитку професійної самореалізації особистості в період середньої дорослості; форми і методи оптимізації процесу досягнення професійної самореалізації жінок зрілого віку;

- *набули подальшого розвитку* уявлення про комплекси провідних життєвих та професійних компетенцій, особистісних якостей та системоутворювальних характеристик, розвиток яких забезпечує процес професійної самореалізації жінок зрілого віку; види та зміст діяльності психолога у методичному забезпеченні цього процесу.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що на основі змісту психологічного конструкту професійної самореалізації особистості розроблено діагностичний комплекс методик, визначено критерії оцінювання показників професійної самореалізації, розкрито основні характеристики їх відносних рівнів. Розроблено, апробовано та впроваджено програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку, яка може бути застосована у практиці психосоціальної роботи з населенням, центрах творчості й соціальної роботи, професійній підготовці фахівців в умовах вищих навчальних закладів.

Результати дослідження можуть бути застосовані для розробки лекційних курсів, спецкурсів та семінарських занять, практикумів та спецпрактикумів із психології у вищих навчальних закладах і можуть доповнити зміст навчальних дисциплін: «Психологія професіоналізму», «Психологія професійної кар'єри», «Вікові та психологічні особливості процесу професійного розвитку».

**Апробація та впровадження результатів дисертації.** Основні положення дисертації викладено в публікаціях дістали своє відображення в публікаціях автора, доповідались й отримали схвалення на Вченій раді, щорічних наукових конференціях викладачів, розширених засіданнях кафедри вікової та педагогічної психології, кафедри практичної психології та психотерапії Рівненського державного гуманітарного університету. Результати досліджень апробовано на Всеукраїнських, міжнародних та закордонних конференціях та інтернет-конференціях: міжнародній конференції «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Чернівці, 2014), всеукраїнській інтернет-конференції «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 2014), міжнародній конференції «Наука, освіта, суспільство очима молодих» (Рівне, 2014); міжнародній інтернет-конференції «Актуальні проблеми гуманітарних наук у дослідженні молодих науковців» (Київ, 2014), всеукраїнській конференції «П'яти Сіверянські соціально-психологічні читання» (Чернігів, 2014), міжнародній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації молоді» (Рівне, 2015), міжнародній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2015), міжнародній інтернет-конференції «Актуальні проблеми теоретичної та консультативної психології» (Київ, 2015), закордонній конференції «Pedagogy and Psychology In an Era of Increasing Flow of Information – 2015» (Будапешт, 2015), міжнародній конференції «Психологічні аспекти вікової генези особистості: пошук, інновації, ресурс» (Рівне, 2016), міжнародній конференції «Психологія в Україні та за кордоном» (Київ, 2016), міжнародній конференції «Актуальні питання сучасної психології» (Дніпропетровськ, 2016).

Результати дисертації *впроваджено* у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців у Рівненському обласному інституті післядипломної освіти (довідка № 300 від 28 лютого 2017 року); Рівненському державному гуманітарному університеті (довідка № 14 від 10 лютого 2017 року),

Житомирському державному університеті імені Івана Франка (довідка № 542 від 16 лютого 2017 року), Криворізькому державному педагогічному університеті (довідка № 09/1-68/3), Черкаському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти (довідка № 58/01-18).

**Публікації.** Результати дисертаційного дослідження висвітлено в 13 одноосібних публікаціях автора, 6 з яких опубліковано у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, 1 – в закордонному періодичному виданні, 2 – у виданнях, що індексуються у наукометричних базах, та 4 – у збірниках матеріалів за результатами конференцій.

**Структура дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (138 найменувань, з них 7 – іноземними мовами) і додатків. Основний зміст дисертації викладено на 163 сторінках тексту, до якого входить 27 таблиць та 16 рисунків. Загальний обсяг дисертації – 209 сторінок.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

### 1.1. Психологічна сутність і структура поняття самореалізація особистості, його детермінанти

Серед числа загально визнаних вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених самореалізації особистості, знаходяться класичні роботи А. Адлера [4], Л. І. Божович, Л. С. Виготського [25], Д. Б. Ельконіна, Е. Еріксона [126], О. М. Леонтьєва, А. В. Петровського, Ж. Піаже, К. Роджерса [98, 99], С. Л. Рубінштейна [100, 101], Г. С. Саллівана, Б. Ф. Скіннера, З. Фрейда, Е. Фромма [116], К. Хорні [119, 120], К. Г. Юнга [127, 128, 129] та ін.

Категорія «самореалізація» вперше з'явилась у гуманістично орієнтованих концепціях розвитку особистості та відповідних їм психотерапевтичних практиках. Найбільш суттєву роль у цьому напрямку відіграють такі вчені, як А. Маслоу [74, 75], Р. Мей [84], Г. Олпорт [85], Ф. Перлз [88], В. Райх, К. Роджерс, К. Хорні та ін. Їхні концепції об'єднують розуміння особистості як здорової, активної, здатної до самоствердження, наділеної можливостями і потребами самоактуалізації, зрілості, автономності, автентичності та іншими способами вираження прагнення до досягнення цілей або до Акме [19].

Водночас ще в 1934 р. К. Гольдштейн [5] першим увів у науковий обіг поняття «самоактуалізація» і «самореалізація». На першому етапі роботи вчений розглядав самореалізацію (самоактуалізацію) як активацію деяких внутрішніх ресурсів організму, результатом дії яких є здатність організму до реорганізації, відновлення властивостей особистості після перенесеного поранення або травми [5]. Пізніше він визначав самореалізацію як «творчу тенденцію людської природи, основу розвитку і вдосконалення організму» [5, с. 104].

Відзначимо також, що спорідненими з терміном «самореалізація», хоча не тотожними, є поняття «самовираження», «самоствердження», «саморозвиток». Самовираження – це активність суб'єкта, що задовольняє потребу в трансляції себе назовні, що не досягає бажаного ефекту особистісного внеску, не ставить за мету отримання конкретного результату. Самоствердження є прагненням одержати суспільне визнання з боку інших «тут і тепер», реалізуватися обов'язково так, щоб скористатися ефектом цієї реалізації [68]. Саморозвиток можна розглядати як процес збагачення власних сутнісних сил особистості, що не обов'язково має на меті їх реалізацію у конкретній діяльності [68].

В основі феномену самореалізації лежать потреби росту, розвитку та самовдосконалення, тому термін «самореалізація» (self-realization) часто є синонімом терміну «реалізація своїх можливостей» (self-fulfillment) і «самоактуалізація» (self-actualization). Дані терміни описують досить близькі явища: повну реалізацію людських можливостей (Хорні К.); прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх здібностей (Роджерс К.); внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок істинного самовираження (Перлз Ф.); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (Маслоу А.).

На думку російських психологів (Є. Є. Вахромов, Ю. Н. Кулюткин, Г. С. Сухобська), термін «самореалізація» вживається як більш загальний щодо терміну «самоактуалізація», «самоствердження», «саморозвиток» тощо [70].

Л. О. Коростильова [57, 58, 59, 60] вважає, що деякі відмінності інтерпретації термінів «самореалізація», «самоактуалізація» пов'язані з різними акцентами на суб'єктивному, внутрішньому, або об'єктивному, зовнішньому, плані існування особистості. У цьому сенсі термін «самоактуалізація» відображає даний процес більшою мірою у внутрішньому плані особистості, а «самореалізація» – у зовнішньому [57]. Однак, якщо самоактуалізація – це завжди актуалізація, тобто вираження себе, своєї істинної природи ззовні, то і самореалізація – це завжди реалізація свого справжнього «Я» [58].

Працями І. М. Сеченова започатковано уявлення про регуляторний характер перебігу психічних явищ та про розвиток психіки в «реальних життєвих зустрічах» [94, с. 21] організму з середовищем, що є базовим у науковому дослідженні феномену самореалізації особистості [94].

Т. П. Анохін – творець теорії функціональних систем – розкриває проблеми саморегуляції як «всезагального закону діяльності організму» через механізми аферентного синтезу, прийняття рішення та акцептора дії [94]. Праці послідовників Б. Г. Ананьєва [6], М. Я. Басова, В. М. Бехтерева, О. Ф. Лазурського [66] містять численні наукові розробки з проблематики самоуправління, саморегулювання та саморозвитку в цілому. Запропонована О. Ф. Лазурським концепція індивідуальних відмінностей розглядається як система ставлень особистості до оточуючого світу [66]. Наступним чином трактує особистість В. М. Мясищев: «людина є складна, розвиваюча єдність фізіологічного і психічного, біогенного і перетворюючого її соціогенного» [60, с. 39].

Отже, проблема самореалізації, розвитку особистості у поглядах представників фізіологічного напрямку досліджень у психології особистості є тісно вплетеною в систему їх уявлень про саму особистість як складну саморегульовану систему та сенс людського існування [94].

Представлено проблему самореалізації особистості також і в інших напрямках зарубіжної психології.

К. Левін [67] – автор теорії психологічного поля – вважав, що поведінка людини визначається цілісним поєднанням життєвого простору людини, балансом між потребами організму та об'єктами зовнішнього середовища. На відміну від «польової», ситуативної поведінки, коли людина підкоряється обставинам, наприклад, соціальним стереотипам, самореалізація особистості є цілеспрямованою, «особистісною» дією, включає здатність протистояти «силам поля», діяти не під їх впливом, а відповідно до власних цілей, власного «особистісного задуму» [67].



Процес самореалізації, за Ф. Перлзом, – це розширення зон самосвідомості. Головний фактор, що перешкоджає самореалізації особистості, – уникання самоусвідомлення. Ф. Перлз стверджував, що люди створюють власні світи; для кожного світ існує через його розкриття [88].

В. Франкл [114] – представник екзистенціального напрямку у психології і творець логотерапії та теорії сенсу – вважав, що оскільки людина, яка реалізує себе, схильна частіше та більш повно переживати задоволеність життям в цілому, частіше відчувати позитивні емоції, то самореалізація пов'язана із її схильністю до відчуття щастя. В. Франкл вказував на зв'язок задоволеності життєвою самореалізацією із її осмисленням [114].

Один із представників теорії соціального наочіння А. Бандура [9] з цього приводу пропонує концепцію «самоефективності». Автор розглядає особистість як активного діяча, розпорядника, творця свого життя, як таку, яка сприймає себе ефективною причиною того, що відбувається навколо, здатна вибудовувати успішну поведінку відносно до ситуації [9]. Вчений описав чотири шляхи набуття самоефективності: здатність вибудувати поведінку, опосередкований досвід, вербальне переконання і стан оптимального фізичного (емоційного) збудження [9]. Щоб досягти самоефективності, повної самореалізації, людині необхідно усвідомити власні потреби, цінності і на основі них будувати власне життя. Перші успіхи стають "самопідкріпленням" і підкріпленням – складовими «моделювання досвіду» [121].

Розглядаючи проблему становлення особистості, слід звернути увагу на аналітичну теорію К. Г. Юнга, що включає в себе принцип розвитку особистості. К. Юнг вважав, що у кожній дорослій людині є часточка дитини, яка хоче стати особистістю [129]. Досягнути рівня особистості можна лише максимально розгорнувши цілісність індивідуальної сутності. Адже «особистість – вища реалізація вродженої своєрідності в окремій живій істоти» [129, с. 70]. За К. Юнгом, кожен індивід має тенденцію до індивідуації, саморозвитку.

Індивідуація – це становлення себе, процес розвитку людини, що включає встановлення зв'язків між Его – центром свідомості та Самістю – центром душі, що поєднує свідоме й несвідоме. Підсумок здійснення індивідуації вчений називав самореалізацією. На думку вченого, саме це є кінцевою стадією розвитку особистості, досяжною лише для здібних і високоосвічених людей, які, разом з тим, володіють певними можливостями для цього. В силу певних обмежень самореалізація недоступна для більшості людей [129].

Представник неофрейдизму Е. Фромм вважав, що «людям притаманне глибоко укорінене бажання ... реалізувати свої здібності» [116, с. 126]. Весь життєвий шлях індивіда вчений подає як процес самоконструювання, оскільки людська природа – це рушійна сила діяльності індивіда і його мета [116]. Самореалізація ж є субстанційною потребою особистості, яка відображається у системі поглядів і дій, що її дотримується певна група людей, і яка служить індивідові схемою орієнтації та об'єктом поклоніння [116].

Стверджуючи, що людина прагне до досконалості, А. Адлер виходив із уявлення про те, що люди не відштовхуються від внутрішніх чи зовнішніх причин, а, швидше, завжди перебувають в русі до особистісно значимих життєвих цілей [4]. На думку Адлера, ці життєві цілі в значній мірі обираються індивідуально, а, як наслідок, у постійному прагненні до досконалості особистість здатна планувати свої дії і визначати тим самим власну долю, що, у свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки та віднаходження свого місця у житті [4].

Самореалізація, з точки зору гуманістичної психології, розуміється як процес і результат, пов'язаний із появою самоактуалізації, зрілості (Акме), коли ріст особистості не закінчується, а визначається внутрішніми психологічними, особистісно-смысловими причинами. Виходячи із концепції самоактуалізації, А. Маслоу визначає самореалізацію як активний процес «становлення», в якому індивід бере на себе певну відповідальність щодо планування свого життя. Позитивну, творчу, прагнучу до росту та розвитку властивість людської природи

научінь він називає пропріум (proprium). Пропріум охоплює всі аспекти особистості, що сприяють формуванню відчуття внутрішньої єдності, у значенні постійності відносно її диспозицій, намірів та перспективних цілей [74].

Пов'язуючи самореалізацію із задоволеністю, уявленням про щастя, К. Роджерс вказував на необхідність самореалізації у найбільш значимих сферах: у роботі, дружбі, коханні тощо. Однак, зв'язок самореалізації та відчуття щастя не є однозначним, оскільки при низькому рівні домагань людина, яка не реалізувала себе, може бути досить щасливою та задоволеною.

В якості аспектів такого життя К. Роджерс виділяє: прагнення жити сьогоднішнім днем, здатність проживати повноцінно кожний момент; зростаюча довіра до свого організму; процес більш повноцінного функціонування; переживання свободи; творчість; більш широкий діапазон життя; фундаментальна довіра до людської природи [99].

К. Роджерс вважав, що тенденція руху вперед реалізується тільки за умови ясного сприйняття та адекватної символізації людиною своїх виборів. Як індикатор таких умов він використовує поняття «конгруентність», розуміючи при цьому точну відповідність між досвідом, що переживає особистість, та його усвідомленням. Конгруентна людина – щира в своїх почуттях та їх проявах, не вдається до самообману, достатньо знає себе, здатна створювати довірливі стосунки [98, 99]. К. Роджерс виділяв три види конгруентності, що сприяють самореалізації: між «Я»-сприйнятим і адекватним досвідом переживань організму («Я»-організм); між суб'єктивною реальністю і зовнішньою реальністю; ступінь відповідності «Я»-реального і «Я»-ідеального [98].

До вивчення проблеми самореалізації зверталися також вітчизняні дослідники.

Проблема самореалізації пов'язана із феноменологічним планом розгляду особистості, її ціннісно-сислової сфери. Насамперед необхідно відзначити роботи К. О. Абульхановой-Славської [2], Л. І. Анциферової [7], А. В.

Брушлинського [16], Ф. Є. Василюка, В. П. Зінченко, В. В. Знакова, Д. О. Леонтьєва [67, 68], В. І. Слободчикова [107] та ін. Згідно з феноменологічним підходом, кожна людина володіє унікальною здатністю по-своєму сприймати та інтерпретувати світ [40].

Самореалізація у розумінні К. О. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, С. Л. Рубінштейна – це реалізація діяльності особистості, спрямована на реалізацію життєвих цілей [7]. «Вміння ставити і утримувати цілі (починаючи від сенсожиттєвих до ситуативно-тактичних) забезпечує вищу форму зміни особистості – її розвиток і творчість» [7, с. 10].

Л. І. Анциферова стверджує, що людині властива споконвічна спрямованість, «телеономічність», що лежить в основі її психічного життя, властиве бажання вийти за досягнуті межі, «втілити у собі універсальну родову сутність» [7, с. 9]. Рівень самореалізації безпосередньо детермінований розвитком особистості, оскільки визначає ступінь адекватності докладання її власних зусиль [7].

У дослідженнях таких українських вчених, як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха [33], О. Ю. Коржова [56], О. О. Кронік, Л. В. Сохань, життя розглядається як взаємозв'язок подій із їхніми суб'єктивними переживаннями. Відповідно до цього підходу, доля особистості визначається способом переживання життєвих подій [131]. З цього приводу О. Ю. Коржова запропонувала концепцію людини як суб'єкта життєдіяльності, згідно з якою людина розглядається як активний її учасник, «творець власного життя» [56, с. 12]. Активність такого суб'єкта в повній мірі описується таким поняттям, як «життєтворчість».

В. Е. Чудновський [123] розглядає сенс життя як особливе психічне утворення, як систему стримувань і протиподпорядкування людини «зовнішньому і внутрішньому». У процесі своєї самореалізації особистість керується тим чи іншим сенсом життя [123]. Автор виділяє ряд формально-динамічних характеристик сенсу життя, які, очевидно, визначальним чином

впливають на ступінь самореалізації. До них належать інертність, динаміка та ієрархія. Чим вищий рівень самореалізації, тим більший «масштаб» і менш інертний сенс життя. Низький рівень самореалізації обумовлений неадекватною саморозвитку динамікою та ієрархією життєвих сенсів [123].

Критерієм розвитку особистості для К. О. Абульханової-Славської є становлення особистістю суб'єктом власної життєдіяльності, наявність чи відсутність сенсу життя. Лише у реальному житті здатні об'єднатись такі концепції, як життєва позиція, життєва лінія і сенс життя. «Сенс життя – це психологічний спосіб переживання життя у процесі його здійснення» [2, с. 73]. Отже, розвиток особистості здійснюється у реальному житті шляхом реалізації особистісного сенсу.

У дослідженнях К. О. Абульханової-Славської помітне місце займає проблема життя особистості як проблема активного керування потоком життєвих подій. Розуміння самореалізації також тісно пов'язане із активністю особистості, яку вчена вважає результуючою усіх життєвих планів: часового, ціннісного, діяльного [2]. Активність виступає не просто ознакою життя (хаотична рухова активність амеби у пошуках їжі), є не тільки реалізацією потреб особистості, пошуком предметів потреб (А. В. Петровський). Саме активність особистості визначає діяльність (з її структурами, функціями), мотиви, цілі, скерованість, бажання (чи небажання) здійснювати діяльність, а не навпаки, тобто активність є рушійною силою, джерелом пробудження в людині її «дрімаючих потенціалів» [2, с. 77].

А. В. Петровський розглядає феномен самореалізації як внутрішню необхідність цілеспрямованих дій. Реалізація вимог ситуації створює передумови для її перетворення та подолання. Під «ситуацією» розуміється не тільки характеристики оточуючого, а й стан власне суб'єкта. Вихід за межі ситуації, що проявляється в актах надситуативної активності, відбувається у тій мірі, в якій

складаються та починають втілюватись нові вимоги до себе, надлишкові по відношенню до першопочаткових [95].

Проблема самореалізації перетинається із поняттям особистісного зростання, свободи та відповідальності. У дослідженнях цього напрямку автори звертаються до проявів особистості в ситуації особистісного вибору, аналізу орієнтування особистості в системі смислоутворюючих мотивів.

Розвиток ідеї самореалізації особистості в контексті її просторово-часової протяжності знаходить своє продовження у роботах, основний акцент яких зроблений на суб'єктивності, індивідуальності особистості [17, 32, 33, 101, 107 та ін.]. Суб'єктивна реальність, що розуміється як «Самість», «індивідуальність», внутрішній світ особистості, є ключем до пошуку підстав та умов становлення «власне людського в людині» [107].

В. І. Слободчиков неодноразово повторює в своїх роботах думку про те, що «суб'єктивність» виявляє себе у головній здатності людини змінювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення, що і дозволяє їй бути дійовим суб'єктом (автором, господарем, розпорядником) власного життя [107].

Подібну концепцію запропонував С. Л. Рубінштейн, увівши поняття «суб'єкт життя», що, в його розумінні, означає «вершину у розвитку особистості». Слід звернути увагу на те, що С. Л. Рубінштейн визначив суб'єкта як спосіб реалізації людиною своєї людської сутності, здатність до самостійності, саморегуляції і самовдосконалення [101].

Варто відмітити також напрацювання К. О. Абульханової-Славської у концепції життєдіяльних відносин особистості, де головне місце займає суб'єктність – високий рівень розвитку особистості, здатної до самореалізації. «Здатність особистості регулювати життя, організовуючи його як цілість, дозволяє стати відносно незалежною, вільною по відношенню до зовнішніх потреб, тиску обставин» [2, с. 151].

А. В. Брушлинський характеризує суб'єкта як якісно визначений спосіб самоорганізації на вищому рівні своєї активності, цілісності, системності, автономності. «Різноманітні види та рівні активності суб'єкта утворюють цілісну систему внутрішніх умов, через які, ніби через основу розвитку, діють зовнішні причини» [17, с. 54].

На думку вітчизняних психологів, існує дві форми, два шляхи «ствердження людиною себе», реалізації нею своєї людської сутності: культуралізація – предметно-перетворююча діяльність, що завершується творенням об'єктів матеріальної і духовної культури, і персоналізація – віднаходження сутності власного «Я», відображення себе в інших (відображена суб'єктність за А. В. Петровським). Однак, сутнісні сили можуть опредметнюватись не тільки в матеріалізованих формах, але й у структурах суспільної психології та ідеології, а також у продуктах народної творчості [94].

Розуміння самореалізації як переваги культуризації представлено в роботах Л. Н. Когана і його співробітників. Зокрема, Л. Н. Коган вважає самореалізацію «причиною самої себе», тобто вона є закономірним результатом внутрішньої активності суб'єкта. Реалізацію сутнісних сил людини у будь-якому вигляді соціальної діяльності вчений називає культурною діяльністю, яка завжди, по суті, є діяльністю творчою. Власне культура при цьому розуміється як міра і спосіб реалізації сутнісних сил людини; ступінь розкриття і реалізації сутнісних сил виступає як критерій її культури [53].

І. С. Кон [55] розглядає самореалізацію крізь призму соціологічних проблем та вікових особливостей людини і пов'язує її зі стадією дорослості, з переходом від юності до зрілості. І. С. Кон описує два різних типи «Я»: у першому випадку вчений презентує активне, творче «Я», втілене у діях і ставленні до навколишніх; у другому – пасивне «Я», що усвідомлює себе іграшкою зовнішніх сил і обставин [55].

Глибокий логіко-структурологічний аналіз проблеми самореалізації, а також проблем індивідуальності та цілісності особистості знаходимо у працях В. І. Муляра [83]. Розглядаючи самореалізацію як діалектичний процес, автор зазначає, що кожен індивід у процесі життєдіяльності прагне адекватного, повного розкриття надбаних за допомогою присвоєння досвіду людства (у процесі опредметнення) сутнісних сил, самореалізації індивідуальності (тобто розпредметнення). Так індивід стає носієм суперечності між опредметненням і розпредметненням. Згідно з твердженням В. І. Муляра, повинна бути сфера об'єктивної і суб'єктивної реальності, яка б містила в собі потенції свободи [83]. Такою є культура як спосіб діяльності, поза якою неможливе справжнє розкриття індивідуальності особистості, адже людина черпає свої знання із надбань культури, втілених у ній досягнень попередніх поколінь, живе, розвивається та самореалізується у соціокультурному середовищі [83].

Основні теоретичні положення і надбання психології також використовуються та розвиваються у дослідженнях сучасних українських авторів на чолі з Л. В. Сохань. Науковці розглядають самореалізацію у контексті вивчення життєвого шляху особистості і визначають її як «свідоме, цілеспрямоване опредметнення людиною своїх сутнісних сил, коли ціль не просто нав'язана ззовні, а є внутрішньою детермінантою діяльності особистості» [39, с. 130]. Дослідниця зазначає, що невід'ємною умовою повноти самореалізації особистості є осмислена побудова нею свого життєвого шляху з метою виконання життєвих цілей та реалізації життєвих цінностей. Останні, очевидно, можна вважати показниками реалізованості особистості.

В. В. Зарицька [43] визначає самореалізацію як «процес і результат застосування особистістю у повсякденному житті та праці набутих компетенцій, удосконалення і розвиток їх включенням особистості до творчої діяльності й отримання від останньої не тільки користі для себе та інших, а й для внутрішнього



задоволення» [43, с. 13]. Учена доводить, що повнота самореалізації залежить від рівня життєвої компетентності особистості [43].

Під психологічною самореалізацією особистості Г. Б. Гандзілевська [27] розуміє «заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення та прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети» [27, с. 17].

У працях О. П. Колісника [54] знаходимо глибоко обгрунтовану концепцію саморозвитку і духовного розвитку особистості. Саморозвиток розглядається як свідомий пошук особистості, «творення себе та свого буття у світі через породження просоціальних життєвих актів, котрі реалізують надособистісні сенси» [54, с. 121]. Саме реалізація особистісних і надособистісних сенсів та здійснення життєвих актів, метою яких є не просто адаптація, а самоздійснення, перехід на якісно новий – гармонійний рівень стосунків особистості з собою, іншими, світом, духовний розвиток – є метою особистості [54].

Серед численних досліджень проблеми самореалізації можна також виділити її аналіз як вищої потреби особистості.

Розглядаючи людину як «істоту бажуючу», яка рідко досягає стану повного, завершеного задоволення потреб, А. Маслоу припускає, що потреби носять вроджений характер і розміщує їх за ієрархією. Потреба в самоактуалізації (реалізації потенціалу) є найвищою і стоїть над фізіологічними потребами (голод, спрага тощо), потребою в безпеці, в належності і любові та в самоповазі [75].

Слід відмежувати дефіцитарну мотивацію, тобто спрямованість особистості на задоволення базових потреб (голод, холод, безпека тощо), на зміну умов, які сприймаються як неприємні, фруструючі, такі, що викликають напруженість, від мотивів росту (метапотреб, Б-мотивів), спрямованих на реалізацію потенціалу особистості. Саме така мотивація притаманна самоактуалізованій особистості, а задоволення Д-потреб (дефіцитарних) для неї не є основним [42, 75].

Потреба у самореалізації не існує у відриві від інших потреб, від самого процесу їх задоволення. Вона завжди присутня у конкретній діяльності і проявляється у певний період життя. Зокрема, І. Ф. Ведін вважає, що потреба самореалізації існує не поряд із іншими потребами, а тільки через них і їх задоволення, та є необхідною і достатньою умовою самореалізації [21].

В. І. Муляр вважає, що потреба в самореалізації є опосередкованою, тобто "задовольняється лише за допомогою інших потреб" [83, с. 108], і одночасно базовою, притаманною людині від природи, як у К. Роджерса та А. Маслоу. Її базовість полягає не стільки у тому, що вона є ґрунтом і підсумком формування інших потреб індивіда, скільки в створенні певного «фону», «тла», кінцевого сенсу, останньої цілі задоволення потреб особистості. Якщо ж потреба у самореалізації задовольняється недостатньо повно, то індивід прагне реалізувати себе завдяки задоволенню інших особистісно значущих потреб [83].

Відтак, з одного боку – самореалізація логічно не співвідноситься з іншими потребами; з іншого боку – не всі потреби сполучені з самореалізацією. Протиріччя, що виникає між цими двома позиціями, можна уникнути, визнавши зв'язок самореалізації з певним класом потреб.

Для того, щоб співвіднести потребу в самореалізації до певного рівня потреб, варто розглянути трирівневу типологію потреб Д. О. Леонтєва. Перший рівень – це потреби в оволодінні предметом, його фізичному споживанні. Другий рівень – освоєння форм діяльності, кристалізованих у предметах матеріальної і духовної культури. Третій рівень – потреби в опредметненні, у втіленні своїх сутнісних сил, своєї живої діяльності у предметних внесках [69]. Згідно з даною моделлю, потребу самореалізації можна ототожнювати із третім рівнем структури потреб і стверджувати, що самореалізація дійсно здійснюється через конкретні потреби цього рівня (потреба у творчості, у материнстві тощо), пам'ятаючи при цьому, що потреби двох рівнів мають різну природу [69].

Звернемося тепер до розгляду структури, механізмів та динаміки процесу самореалізації, представлених у науковій літературі.

У структурі самореалізації психологи виділяють ціннісно-смісловий і просторово-часовий компоненти.

Ціннісно-смісловий компонент проглядається в контексті самопізнання, що характеризується як самотність, сукупність всіх уявлень особистості про себе і, відповідно, як фундамент самореалізації, творчого становлення особистості жінки зрілого віку, і може включати наступні «предметні планування»:

- як предмет пізнання (самопізнання, саморозуміння, самопостереження тощо);
- як предмет ставлення до себе (прийняття себе, самоповага, віра в свої сили тощо);
- як предмет самореалізації, тобто самотворення цілей і сенсу життя.

Стан просторово-часового компоненту проявляється як у ставленні до інших, так і в очікуваному ставленні інших до себе через:

- автентичність як усвідомлення особистістю відповідальності за свій власний вибір, що виражає її істинні цінності, почуття та обов'язки;
- відповідальність як прийняття рішень у відповідності до своїх ціннісно-сміслових орієнтацій [7, 17, 19].

Просторово-часовий компонент самореалізації проглядається у психологічному теперішньому, минулому і майбутньому і об'єднується у поняття життєвого шляху. Життєвий шлях особистості може бути представлений як безперервний ланцюг актів самореалізації.

Так, Ш. Бюлер виділила три аспекти вивчення життєвого шляху людини: 1) об'єктивні умови життя; 2) еволюція цінностей; 3) творча самореалізація [50]. Є. П. Варламова [19] до трьох аспектів вивчення життєвого шляху, виділених Ш. Бюлер, додає четвертий – еволюція життєвого потенціалу, тобто поступальний розвиток творчих, професійних, особистісних можливостей і ресурсів людини.

«Саме еволюція життєвого потенціалу є необхідною умовою практичної реалізації системи життєвих цінностей людини» [19, с. 187].

Л. І. Анциферова розглядає життєвий шлях як індивідуальне заломлення особистістю руху соціально-історичної діяльності, вона постулює невичерпність потенцій людини як основу поступального розвитку на всіх етапах життєвого шляху [7]. Подібним є розуміння життєвого шляху К. О. Абульхановою-Славською: здатність організовувати свою долю згідно з власними помислами [2].

Особливий інтерес для розуміння сутності самореалізації та опису її структурних компонентів мають ідеї К. Роджерса, що розкривають її феноменологічне поле. Науковець у своїй клінічній практиці і теоретичних побудовах виходив із позиції, що у кожній людині закладені ресурси для продуктивної зміни та особистісного росту [99]. Ці ресурси вивільнюються і реалізуються при певному типі міжособистісних стосунків. Основу цих стосунків, яку визначає просторово-часовий компонент самореалізації, становить специфічна здатність, яку К. Роджерс назвав особливим терміном – автентичність, що розуміється як здатність людини у процесі спілкування відмовлятися від різноманітних соціальних ролей, дозволяючи проявлятися справжнім, властивим тільки для даної особистості думкам, емоціям та поведінці [98]. Межі поняття автентичності не є чіткими. Часто замість терміну «автентичність» використовуються такі визначення, як повноцінно функціонуюча особистість (К. Роджерс); пропріум, свобода (Г. Олпорт); самоактуалізація (А. Маслоу); самість, цілісність особистості (Ф. Перлз); конгруентність (Р. Бендлер, Д. Гриндер); зрілість, автономність (Ш. Берн [12]).

Дж. Бьюдженталь [18] виділяє три основні ознаки автентичного існування: повне усвідомлення себе за принципом «тут і тепер»; вибір способу життя в даний момент; прийняття відповідальності за свій вибір [18].

Рушійними силами процесу самореалізації, за В. І. Муляром, є діалектичні суперечності між опредметненням та розпредметненням, надбанням та розкриттям

внутрішньої сутності, між соціальним і біологічним, суспільним та індивідуальним в структурі особистості, суперечності всередині суб'єктно-об'єктних відносин, інтра- та інтеріндивідних зв'язків [83]. Наявність суперечностей забезпечує виникнення напруги, необхідної для започаткування та здійснення розвитку сутнісних сил. Слід відмітити, що найважливішою є суперечність між суспільним та індивідуальним [83].

Внутрішньо притаманну особистості суперечність між життєвою ціллю (сенсом життя) та реальним ступенем наближення до цієї мети Л. М. Коган вважає джерелом самореалізації [53]. Необхідно, щоб кожен конкретний етап життєвого шляху був новим етапом самореалізації особистості, яка є свідомим плануванням свого життя і реалізацією життєвих планів [53].

Існує думка, що механізм самореалізації особистості поєднує технологічний та діяльнісний її аспекти. Технологічний аспект передбачає аналіз соціальної активності, творчості та життєтворчості в ролі основних способів самореалізації особистості і культури як її універсального засобу. «Культура проявляє свої універсальні функції щодо процесу самореалізації, виступаючи одночасно умовою самореалізації, її полем та наслідком» [80, с. 89]. Діяльнісний аспект механізму самореалізації розкриває сутність особистісної мотивації, соціальну детермінацію процесу самовтілення особистості [117].

Приклад поєднання глибинно-психологічного та діяльнісного підходів у вигляді розробки та обґрунтування моделі самореалізації особистості знаходимо у роботах Т. П. Вівчарик [22]. Структурно-функціональна модель самореалізації особистості жінки за Т. П. Вівчарик виглядає наступним чином: I-ий рівень – самоідентифікація: 1) вміння поєднувати, диференціювати і визначати пріоритети серед численних видів діяльності; 2) спосіб діяльності, що не суперечить жіночій сутності; 3) побудова власної ієрархії потреб і цінностей, продиктованих Самістю, та здійснення відповідно до цієї ієрархії життєвої концепції; II-ий рівень – індивідуація: 4) повна інтеграція особистості; III-ий рівень – опредметнення: 5)

реалізація у зовнішньому світі через професійну діяльність, що сприяє розвитку здібностей і творенню себе [22].

Слід зазначити, що віднаходження особистістю своєї Самості (яка за Т. П. Вівчарик передбачається вже на першому рівні самореалізації) в процесі індивідуації (за К. Юнгом) – це складний і довготривалий процес, що може тривати впродовж всього життя індивіда. Не кожній особистості, навіть високого рівня розвитку, вдається протягом життєвого шляху досягнути повної інтеграції. Тому, вважаємо, недоцільно говорити про повну інтеграцію особистості на другому рівні самореалізації. Тим більше, що останній етап на рівні опрідметнення, згідно з моделлю Т. П. Вівчарик, передбачає подальший розвиток здібностей і творення особистістю самої себе. А це, очевидно, передує подальшому розвитку та інтеграції особистості. Також слід відмітити, що даний поділ можна назвати умовним, оскільки в часовому вимірі вище вказані процеси важко розділити. Тобто кожен наступний етап розпочинається не обов'язково після повного завершення попереднього [22].

Необхідною умовою самореалізації вважається свідома постановка особистістю мети своєї діяльності. Починається самореалізація із соціального самовизначення і продовжується до кінця життя людини [53].

Серед основних детермінант процесу самореалізації можна назвати потреби, інтереси, цілі, ідеали. Потребу в самореалізації можна вважати базовою потребою особистості, основна суттєва риса якої – полівалентність, тобто можливість задоволення її практично у всіх сферах життєдіяльності. Іншими детермінантами процесу самореалізації, за Л. Коганом, є внутрішні прагнення, мотиви особистості, її внутрішня потреба, а також зовнішні спонуки, що діють, переломлюючись через внутрішні причини [53]. Людину можна примусити до тієї чи іншої діяльності, але не можна примусити реалізувати себе [53]. Отже, внутрішня активність виступає важливою умовою самореалізації.

За Л. Н. Коганом, передумовою самореалізації є самопізнання. Чим адекватніше людина пізнала себе, тим більш повної реалізованості можна від неї очікувати [53]. Самореалізація, на думку вченого, здійснюється у формі практичної, перетворюючої діяльності, у процесі якої особистість, усвідомлюючи свої інтереси, потреби, здібності, використовуючи результати попереднього циклу самопізнання, опредметнює їх та одночасно відкриває у собі нові можливості, нереалізовані потенції, а, отже, глибше пізнає себе [53].

Головним способом самореалізації є продуктивна праця, та оскільки сфера самореалізації особистості багатогранна, вона може здійснюватись у будь-якій соціальній діяльності. За В. І. Муляром, основними способами самореалізації є праця і трудова діяльність, але, як правило, вони підпорядковуються більш домінуючим способам – соціальній активності, творчості та життєтворчості [83]. Реалізує себе людина у створених нею предметах, відносинах, у процесі самовиховання. Цьому процесу передують формування та розвиток самосвідомості, самовизначення особистості [77, 83].

Н. В. Борисова [16] розглядає функції самореалізації особистості як універсальної особистісної здатності до виявлення, розкриття і опредметнення своїх сутнісних сил. Вченою було виділено наступні якісні характеристики самореалізації особистості:

- самостійність як здатність до рефлексії та саморефлексії та регулювання цілеспрямованості власної діяльності;
- свобода як здатність до автономної поведінки (свобода вибору, дій, рішень), саморегуляції, міжсуб'єктної взаємодії;
- творчість як здатність до концентрації творчих зусиль, креативність у діяльності, незалежності в судженнях і відповідальності за власні дії і вчинки [16].

Важливим внеском у розвиток теорії самореалізації є доробок Л. О. Коростильової. Вчена розробила структурно-функціональну модель самореалізації особистості, складовими якої є блоки «хочу», «можу», «треба» та «прийняття

рішення» [60].

Л. О. Коростильова впроваджує поняття актуальної самореалізації, тобто самореалізації «тут і тепер», що відповідає ситуації, актуальній з точки зору суб'єкта, виділяє особистісно-ситуативний та мотиваційно-смісловий аспекти самореалізації. Це означає, що за допомогою ряду актуальних самореалізацій можуть бути здійснені потенційні можливості та задуми людини [58, 59]. Вчена виокремлювала чотири рівні самореалізації особистості: 1) примітивно-виконавчий; 2) індивідуально-виконавчий; 3) реалізації ролей та норм в соціумі (з елементами духовного та особистісного зростання); 4) сенсожиттєвої та ціннісної реалізації (реалізації сутнісної автентичності) [60]. Результати порівняння провідних наукових категорій для визначення самореалізації як процесу наведено у *Таблиці 1.1*.

*Таблиця 1.1*

**Провідні наукові категорії для визначення поняття самореалізації як процесу**

Автор	В. І. Муляр	Л. В. Сохань та ін.	Л. О. Коростильова	Л. М. Коган	К. О. Абульханова-Славська
<b>Категорія</b>					
<b>Фактор, умова, передумова</b>	Рушійні сили – діалектичні суперечності	Осмислена побудова життєвого шляху	—	Самопізнання, внутрішня активність	—
<b>Детермі-нанти</b>	Потреби, інтереси, цілі, ідеали;	—	—	Суперечності між цілями та ступенем їх реалізації	Внутрішня потреба+ зовнішні спонуки
<b>Форма (спосіб)</b>	Творчість, життєтворчість, соціальна активність	Будь-яка соціальна діяльність (продуктивна праця)	—	Практична перетворююча діяльність, самопізнання	Активність, самовираження, прояв власного «Я»
<b>Модель</b>	Внутрішній діалог особистості творчість	Самопізнання; пошук та вибір ідеалу, цінностей; усвідомлення свого Я; саморозвиток	1.ХОЧУ 2.МОЖУ 3.ТРЕБА 4.ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ	—	—



## Продовження таблиці 1.1

<b>Механізм</b>	Технологічний аспект (способи + засіб), діяльнісний аспект: основна мотивація + самовтілення (потреби, інтереси)	—	1. Особистісно-ситуативний. 2. Мотиваційно-смісловий.	—	—
<b>Динаміка (рівнева структура)</b>	—	—	1. Примітивно-виконавчий. 2. Індивідуально-виконавчий. 3. Реалізації норм та ролей у соціумі. 4. Цінніна та сенсожиттєва реалізація	—	—
<b>Показники, критерії</b>	—	Досягнення життєвих цілей	Здійснення цілей, життєвих планів (сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій)	—	1. Особистість – суб'єкт життєдіяльності. 2. Наявність чи відсутність сенсу життя
<b>Стратегії</b>	Самотворення, самоздійснення, творчість, життєтворчість	Реалізація життєвих цінностей	1. Адекватна і неадекватна. 2. Далекої і близької перспективи.	—	—
<b>Сфери</b>	Культура + усі сфери діяльності	—	Особисте життя та професійна діяльність	—	—

Серед провідних категорій, якими описується понятійний простір самореалізації особистості, дослідники використовують такі: *внутрішня регуляція активності, цілеспрямованість, самосвідомість, суб'єктність, зрілість, потреби, мотиви, цінності, життєві цілі, сенс життя*. До його процесуальних особливостей відносять: *розширення свідомості, набуття цілісності, реалізація здібностей, набуття сенсу, свободи та відповідальності тощо*.

У структурі самореалізації виділяють ціннісно-смісловий (екзистенційні переживання), просторово-часовий (автентичність) і особистісно-ситуативний компоненти. Також пропонується розрізняти рівні самореалізації: 1) примітивно-виконавчий; 2) індивідуально-виконавчий; 3) реалізації норм та ролей у соціумі; 4) ціннісної та сенсожиттєвої реалізації. Самореалізація виступає як втілення

системи цінностей особистості у *формі* практичної, перетворюючої діяльності. *Рушійними силами* процесу самореалізації є діалектичні суперечності різного порядку. Серед основних *детермінант* процесу самореалізації назвають потреби, інтереси, цілі, ідеали. Потребу в самореалізації відносять до базових потреб особистості. Важливою її *умовою* є внутрішня активність. *Механізмом* самореалізації, вочевидь, можна вважати самотворчість особистості у розкритті власних потенціалів, поставленні та досягненні життєвих цілей.

Результати проведеного теоретичного аналізу дозволили визначити психологічну сутність, окреслити понятійний простір, підходи до виокремлення структури, детермінант, рушійних сил, умов та механізмів самореалізації особистості. Проте слід зазначити, що для більшості досліджень проблеми характерними є певна розмитість використаних понять, перетин філософської, медичної та психологічної термінології, відсутність чіткої методологічної концепції. На нашу думку, така ситуація, з одного боку, вказує на складний системний характер досліджуваного феномену, а з іншого, потребує пошуку можливостей його концептуалізації. Зважаючи на те, що більшість підходів безпосередньо розглядають проблему в контексті життєвого шляху особистості, інші відзначають її зв'язок з процесами становлення суб'єктності та творчості, нам видається продуктивним розгляд та дослідження самореалізації особистості в межах напрямку, який поєднує в собі означені особливості. Таким напрямком ми вважаємо концепцію життєтворчості особистості, яка поєднує продуктивне методологічне підґрунтя дослідження із засобами дослідження, адекватними складній будові предмету наших пошуків. Отже, розглянемо надалі особливості самореалізації як складової життєтворчості особистості.

## **1.2. Самореалізація особистості як складова життєтворчості**

Насамперед звернемося до розгляду провідних засад психології життєтворчості та визначення контексту поняття «самореалізація особистості» серед положень цього наукового напрямку.

Особливості реалізації на практиці вершинних проявів особистості – відповідальності, свідомості, духовності та творчого потенціалу – визначаються і розробляються окремим психологічним напрямом – психологією життя, що ґрунтується на парадигмі життєтворчості [109]. Особистість в межах цього підходу розглядається як суб'єкт життєтворчості, який творчо розробляє та здійснює свій особистий життєвий проект, а також відповідає за свою долю життєтворчості [79].

Психологія життя ставить перед собою три завдання: дослідження першооснови індивідуального існування людини як прояву її соціального буття; розкриття психологічних механізмів індивідуального життєздійснення; вивчення шляхів досягнення повноти й цілісності індивідуального буття, умови набуття особистісного статусу суб'єкта життєтворчості [79].

Сучасні уявлення про життя людини у вітчизняній психології спираються на ідеї Б. Г. Ананьєва про розвиток індивіда протягом життя, біографічний метод, запропонований Н. А. Логіною, роботу «Людина та світ» С. Л. Рубінштейна, праці К. А. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, І. А. Джидарьян та ін.

Серед психологічних напрямів розробки життєвої проблематики виокремлюють: концепцію життєвих прагнень (Ш. Бюлер); теорію тематичної структуралізації життя (К. Левін); теорію особистості як суб'єкта життя (С. Л. Рубінштейн); концепцію саморозвитку особистості (Г. С. Костюк); теорії *розвитку особистості протягом життя* (Е. І. Головаха, О. Л. Кронік, Е. Anatarella, Т. Holmes, R. Rahe), психологію *життєвого світу* особистості (Т. М. Титаренко), психологію *життєвого шляху* особистості (К. О. Абульханова-Славська, Б. Г. Ананьєв, Е. Еріксон, Г. Крайг [61], О. В. Кулешова, Н. А. Логінова, О. М. Рибніков, С. Л. Рубінштейн, Г. Томе та ін.), *психологію часу* особистості

(К. О. Абульханова-Славська, Т. Н. Березіна, Е. І. Головаха, В. В. Ковальов, О. Л. Кронік, К. Левін, Б. Й. Цуканов, J. Nuttin, L. Frank), психологію *автобіографічної пам'яті* (В. В. Нуркова, В. Ross, E. Salamas), *людської долі* (В. М. Дружинін, Л. Б. Коган, В. Г. Панок, Ж. Піаже, Л. І. Уманець, А. Bruhl, L. Sondi); життєвої програми особистості (І. О. Мартинюк, Н. І. Соболева, Л. В. Сохань); дослідження самоактуалізації в контексті життєвого шляху (Є. Є. Вахромов); творчої активності особистості (Д. Б. Богоявленська, О. М. Матюшкін, В. О. Моляко [80], Я. О. Пономарьов та ін.), життєвого шляху як творчого акту (Є. П. Варламова, Ю. С. Михайлова) та ін. [79].

Творча спрямованість особистості сприяє цілісному розвитку можливостей людини й виявляється найбільш продуктивною позицією, що збагачує широкий спектр його проявів – професійних, соціальних, комунікативних, побутових тощо. Зазначимо, що в загальній психології задля позначення такої спрямованості уже пропонувалося використовувати категорії «життєвої творчості» (Ф. Є. Василюк) або «життєтворчості» (Д. О. Леонтєв, В. І. Махров, Л. В. Сохань, С. Ю. Степанов [108] та ін.), «творчої життєвої стратегії» (О. С. Васильєва, О. П. Демченко), «повсякденної» (або «домашньої») творчості (В. О. Моляко).

Теоретичні і прикладні аспекти проблеми життєтворчості пов'язані з поняттям творчої особистості (Г. С. Костюк та ін.), самореалізації (Л. О. Коростильова, Н. І. Сарджвеладзе та ін.), самоактуалізації (А. Маслоу та ін.), саморегуляції, особистого зростання (Н. Р. Бітянова, В. В. Козлов, К. Роджерс та ін.) та виступають предметом дослідження як академічного напрямку у психології (Н. М. Ануфрієва, О. А. Донченко, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, О. С. Сухоруков [109], Т. М. Титаренко, В. І. Шинкарук, В. М. Ямницький [130, 131] та ін.), так і нових підходів до вивчення закономірностей внутрішнього світу людини (Є. П. Варламова, С. Ю. Степанов, І. М. Семенов та ін.) [131].

Життєтворчість виявляє себе у найрізноманітніших аспектах психічного життя – у діяльності (К. О. Абульханова-Славська, О. К. Тихомиров), дії (О. В.

Запорожець, В. П. Зінченко), мисленні (Я. О. Пономарьов), мотивації (В. Г. Асєєв, Л. І. Божович., Д. Б. Ельконін, М. І. Лісіна), активності (Д. Б. Богоявленська, А. В. Петровський), цілеутворенні (К. О. Абульханова-Славська., О. К. Тихомиров) [131].

Принцип життєтворчості передбачає, що предметом творчості є не тільки зовнішній, а й внутрішній світ особистості, яка будує власне життя відповідно до певного морального позитивного задуму, що має особистісний сенс, що збігається із загальнолюдським [131]. При цьому загальнолюдське не є нормативним ідеалом, а, навпаки, появляється з індивідуально-своєрідного як результат креативної активності [131].

Проблема життєтворчості також є предметом досліджень одного з новітніх напрямів пізнання людини та оточуючого світу – рефлексивно-гуманістичної психології співтворчості (Є. П. Варламова, М. С. Єгорова, Є. Кремер, Н. В. Ковальова, Ю. Й. Поліщук, Г. Ф. Похмелкіна, О. В. Растянніков, С. Ю. Степанов, І. М. Семенов та ін.), предмет якої може бути визначений як зв'язок рефлексивних і творчих процесів [109]. Провідними уявленнями цього напрямку є погляд на життєтворчість як тип життєдіяльності, за яким кожна секунда життя є творчим актом, потенційною інновацією в будь-якій сфері життя людини, що забезпечується і результується унікальністю людини [137].

У межах напрямку рефлексивної психології співтворчості внесок до розуміння змісту поняття життєтворчості особистості було здійснено О. С. Сухоруковим. Дослідник підкреслює, що категорія «життєтворчість» сприяє подальшому розвитку дослідження творчості як інтегральної характеристики життєвих проявів особистості [138]. Він вважає, що на загально психологічному рівні «життєтворчість» необхідно розглядати як особливу спрямованість розвитку зрілої, адаптованої особистості.

Ідея життєтворчості є провідною для сучасної соціальної філософії, психології, педагогічної теорії. Життєтворчість – це не тільки шлях до

саморозвитку через цілепокладання, самопрограмування й конструювання певної системи соціальних статусів [131]. Вона не зводиться до прагнення всебічного аналізу й синтезу, системно-структурного відображення дійсності та її свідомого перетворення [131, с.14].

Як зазначає І. Г. Єрмаков, у контексті педагогіки життєтворчості це – особлива, вища форма виявлення творчої природи людини [40]. Вона сприяє самостійному творчому вибору особистістю стратегії життя, розробці життєвих планів і програм, вибору та використанню засобів, необхідних для реалізації її індивідуального життєвого проекту. Мистецтво жити є вищою розвиненою здатністю до життєтворчості [40, с. 7-8].

У межах соціально-психологічної концепції життєтворчості використовуються такі категорії психології життя, як: життєвий шлях, картина життя, життєвий простір, життєві стратегії, життєвий світ, життєвий проект, стиль життя тощо. Однією з провідних компонентів життєтворчості виступає життєва компетентність особистості, яка розглядається в сучасній психології як сукупність життєвих знань, умінь та законів їх застосовування у власному житті та неповторного індивідуального досвіду [109]. Важливе місце у концепції посідає поняття життєтворчого потенціалу, що розуміється як складне утворення, що охоплює:

- ціннісно-сміслові орієнтири особистості (смісложиттєві цілі, цінності, пріоритети);
- життєву компетентність (знання, вміння, набутий досвід);
- таланти життєтворчості як здатність особистості творчо здійснювати свій життєвий шлях (добре орієнтуватися в нестандартних життєвих обставинах, обирати неординарні рішення у складних життєвих ситуаціях, знаходити шляхи виходу з кризової ситуації та розв'язувати життєві проблеми і життєві колізії);
- емоційний та вольовий енергетичний потенціал особистості (оптимістичне чи песимістичне бачення дійсності і свого життя, активне чи пасивне ставлення до

життя, запас «упертості духу» і вольової міцності, які забезпечують стійкість особистості під час зіткнення з важкими життєвими обставинами) [131, с.16].

На нашу думку, складний та системний характер поняття самореалізації найбільш послідовно представлено у концепції розвитку життєтворчої активності особистості В. М. Ямницького. Розглянемо категорію самореалізації у межах цього напрямку докладніше.

За автором, провідною характеристикою життєтворчості виступає розуміння людини як суб'єкта власного індивідуального життя, яке, за такого підходу, перетворюється на об'єкт творчого здійснення. При цьому кожна мить існування є творчим актом, потенційною інновацією в будь-якій сфері життя та культури, що забезпечується та одночасно результується унікальністю людини [131].

За В. М. Ямницьким, життєтворчість особистості розглядається як процес реалізації цільових аспектів життя, підкріплений мотивацією надлишку на підставі цілісності виявлення творчої, адаптивної та суб'єктної активності [131]. Феноменологія життєтворчості охоплює проблемний простір, представлений трьома вимірами: *потенційним* (кризи особистості), *актуальним* (життєтворчість), *граничним* (метадіяльнісний рівень активності, інобуття) [131]. Потенційний рівень дозволив висунути припущення щодо регламентації процесу розвитку життєтворчості особистості переживаннями відповідного типу кризи. Актуальний – припущення щодо існування відмінностей між типами життєтворчості особистості та, відповідно, розрізняти життєтворчість: зорієнтовану на адаптацію, творчість або на розвиток власне суб'єкта. Граничний рівень є можливим на підставі реалізації актуального в повному обсязі й характеризується реалізацією власної унікальності у формі культуротворчості [130, 131].

Критерієм життєтворчості є цілісність виявлення творчості людини в трьох напрямках: продуктивному (результатах активності особистості), суб'єктивному (у розвитку суб'єктного світу особистості), і соціальному (відбиття в життєвих світах

інших людей) [131]. Життєтворчість спрямована на постійну реалізацію та розвиток духовних потреб особистості, її прагнення до самоактуалізації. Особистість виступає як зріла, адаптована та розвинена індивідуальність, яка акмеологічно виявляє особливу спрямованість розвитку [131].

Дослідником обгрунтовано виокремлення специфічної категорії – життєтворчої активності як активності найвищого, суб'єктного рівня [131]. Запропонований погляд дозволив йому розглядати життєтворчу активність особистості як сполучну ланку, крізь яку, за наявності рефлексії, здійснюється взаємозв'язок між процесами адаптації й творчості на рівні *самореалізації* (саморозвитку, самоактуалізації) як «кінцевої мети адаптаційних процесів, з одного боку, та творчості як інтегральної характеристики життєвої активності – з іншого» [131, с. 321].

В. М. Ямницьким також запропоновано виокремлення послідовності відносних рівнів розвитку життєтворчої активності особистості. Науковець виділив чотири рівні: адаптаційний, рефлексивний, життєтворчий, трансцендентальний. При цьому адаптаційний і рефлексивний рівні умовно співвіднесені потенційному вимірові життєтворчості, життєтворчий – актуальному, трансцендентальний – граничному, що відображено на рівні побудови динамічної мета-моделі розвитку життєтворчої активності особистості [131]. Згідно з цією моделлю, актуальна життєтворчість, життя суб'єкта, починається лише з описаного рівня, регламентується й спрямовується позитивним подоланням кризи екзистенційності й характеризується рухом від Я-реального до Я-потенційного і його досягненням. На рівні зовнішніх проявів активності це характеризується завершенням цільового способу буття й переходом до реалізації смислового у формі *самореалізації* (самоактуалізації) та соціотворчості [131, с. 334].

Отже, з позицій концепції життєтворчої активності особистості, *самореалізація* є видом суб'єктної активності, що виступає кінцевою метою,



найвищим рівнем адаптаційних процесів, спрямовується позитивним подоланням кризи екзистенційності, характеризується досягненням простору «Я-потенційного», завершенням цільового способу буття й переходом до реалізації смислового у формі соціотворчості.

Надалі перед нами постає завдання систематизувати результати попередньо здійсненого аналізу, окреслити понятійне та проблемне поле самореалізації особистості, визначити її психологічні чинники та основу подальшого емпіричного дослідження. Задля реалізації цього насамперед побудуємо психологічний конструкт поняття.

Як впливає з сучасних наукових уявлень про об'єкт дослідження, анонсованих нами вище, самореалізація є системним утворенням, яке інтегрує в собі складну взаємодію різнопорядкових параметрів. Тому наш науковий пошук повинен відбуватися у межах системного підходу (І. В. Блауберг, В. О. Ганзен, М. І. Сетров, Г. П. Щедровицький та ін.). Це дозволяє нам висунути припущення, що самореалізація особистості є цілісним об'єктом. Зауважимо, що всі цілісні об'єкти у психології є динамічними системами, неперервними в континуумі простору й часу [131, с. 31]. Оскільки об'єкт нашого аналізу характеризується відносно невеликою кількістю вербально визначених понять, систематизуємо їх та побудуємо системно-понятійний опис об'єкта.

З даних аналізу випливає, що категорія самореалізації розглядається дослідниками як:

- цілеспрямована, «особистісна» дія, що включає здатність протистояти «силам поля», діяти не під їх впливом, а відповідно до власних цілей, власного «особистісного задуму» (Левін К.);
- внутрішня необхідність цілеспрямованих дій (А. В. Петровський);
- позначення двох різновидів розширення свідомості: самоздійснення (психічний ріст і дозрівання, пробудження та прояв прихованих можливостей людини) і самоосягнення (Р. Асаджіолі, Ф. Перлз);

– активний процес «становлення», в якому індивід бере на себе певну відповідальність щодо планування свого життя (А. Маслоу);

– здійснення діяльності особистості, спрямованої на реалізацію життєвих цілей (К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, С. Л. Рубінштейн);

– активність особистості, яка є результируючою усіх життєвих планів: часового, ціннісного, діяльного (К. О. Абульханова-Славська);

– свідоме, цілеспрямоване опредметнення людиною своїх сутнісних сил, осмислена побудова свого життєвого шляху з метою виконання життєвих цілей та реалізації життєвих цінностей (Л. В. Сохань);

– реалізація сутнісних сил людини у будь-якому виді соціальної діяльності (Л. Н. Коган) тощо.

Отже, з вище сказаного можна зробити висновок, що специфіка самореалізації особистості може бути виражена через такі ключові поняття, використані різними дослідниками: розширення свідомості, осмисленості життя та діяльності, власних сутнісних сил та потенціалів; активність з планування життя, цілеспрямоване поставлення та реалізація життєвих цілей тощо. Зважаючи на різноспрямованість трактувань і термінології, вважаємо необхідним систематизувати означений понятійний простір, використавши для його конкретизації усталені психологічні категорії. Так, осмисленість власного життя та розширення свідомості позначимо як *рефлексію*; цілеспрямоване поставлення та реалізацію життєвих цілей будемо розглядати як *цілепокладання*; «сутнісні сили», «прояв прихованих можливостей» позначимо як *особистісний потенціал*, під яким розумітимемо складне утворення, що охоплює: емоційний та вольовий потенціал, ціннісно-сміслові орієнтири, компетентність особистості (знання, уміння, набутий досвід). Виявляється цей потенціал в особистісній та соціальній активності, що характеризується такими параметрами, як: суб'єктність, індивідуальний стиль, творчий характер. Визначальним параметром

самореалізації, на якому наголошують більшість підходів, є *активність* особистості.

Отже, складання системного опису самореалізації як цілісного об'єкта дозволяє говорити про складну взаємодію його провідних параметрів: необхідною умовою існування об'єкта як цілого є *особистісний потенціал* відповідного рівня, який забезпечує виявлення особистісної та соціальної *активності* життя в індивідуально-неповторній формі на підставі *усвідомлення* та окреслення *життєвих цілей* (достатня умова). Особливості зовнішніх проявів активності забезпечуються комплексом внутрішніх властивостей особистості.

Зважаючи на отриманий опис, умовно у структурі самореалізації можемо виокремити такі компоненти:

*Когнітивний*: знання про себе, життєвий досвід.

*Емоційно-вольовий*: ініціативність, інтерес до життя, готовність до розв'язання складних життєвих ситуацій.

*Поведінково-діяльнісний*: соціальність, активна позиція, комунікативність, відповідальність, життєві стратегії, вміння та навички розв'язувати життєві ситуації.

*Мотиваційно-цільовий*: саморозвиток на підставі цілепокладання, особистісне зростання.

*Рефлексивно-оцінювальний*: розвинена рефлексія, самооцінка [109, 130, 131].

З метою подальшого визначення провідних властивостей, характеристик цілісності самореалізації особистості побудуємо базис системного опису об'єкта. Для цього скористаємося *методом якісних структур* [131, с. 109]. Метод дозволяє здійснити опис цілого об'єкта, не руйнуючи його, і ґрунтується на припущенні, що тотальність зовнішнього буття цілого вичерпується такими аспектами: 1) *якість*, що охоплює тотальність зовнішнього буття – *аспект функціонування* (АФ); 2) тотальність буття частини в цілому – *аспект організації* (АО); 3) тотальність якісної визначеності цілого як єдності зовнішнього й внутрішнього буття – *аспект*

координації (АК); 4) тотальність буття цілого як одиничного в загальному – *аспект зв'язку* (АЗ). Графічне зображення на площині дозволяє отримати базис у такому вигляді (рис. 1.1):

Із системного опису цілісності об'єкта за методом якісних структур відомо, що аспект його організації відображає сукупність організаційних характеристик об'єкта (*Як ціле організоване?*). У нашому випадку це – *особистісний потенціал*. Аспект функціонування відображає сукупність характеристик проявлення об'єкта (*Як ціле проявляється у зовнішньому світі?*). У нашому випадку – це *цілепокладання* – процес поставлення життєвих цілей,

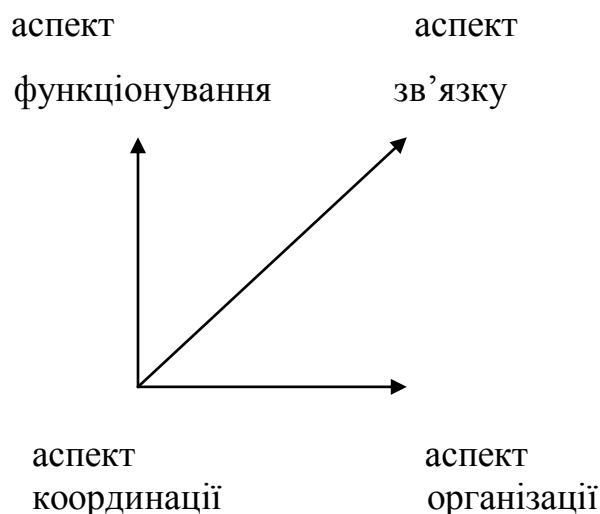


Рис.1.1. Системний опис цілісного об'єкта за методом якісних структур

що разом із цінностями визначають спрямованість особистості. Аспект зв'язку відображає сукупність характеристик об'єкта, що пов'язують між собою перші два аспекти (*Як ціле пов'язане із навколишнім середовищем?*). У нашому випадку – це *активність*. Аспект координації відображає сукупність характеристик цілісності об'єкта (*Чи є цей об'єкт цілим?*) – у нашому випадку виявляється у свідомому ставленні до себе та власного життя – *рефлексії*. Зауважимо, що за відсутності рефлексії цілісність самореалізації розпадається на окремі прояви спорадичної активності особистості.

Отже, проектування цілісності самореалізації на координати отриманого базису дозволяє подати такий системний опис об'єкта: аспект організації поняття – особистісний потенціал, аспект функціонування – цілепокладання, аспект зв'язку – активність, аспект координації – рефлексія (рис. 1.2). Системний опис об'єкта за методом якісних структур дозволяє прослідкувати можливі взаємовідносини цілого та його частин. Так, із рис. 1.2 випливає, що напрям АК – АО (рефлексія – особистісний потенціал) виступає параметром самоусвідомлення та визначає об'єкт як множину; напрям АК – АФ (рефлексія – цілепокладання) – свідомий характер вибору життєвих цілей і визначає об'єкт як дію (продукцію об'єкта); напрям АК – АЗ (рефлексія – активність) є параметром суб'єктності і визначає об'єкт як відображення, при цьому АК (рефлексія) є характеристикою впорядкованості об'єкта як системи.

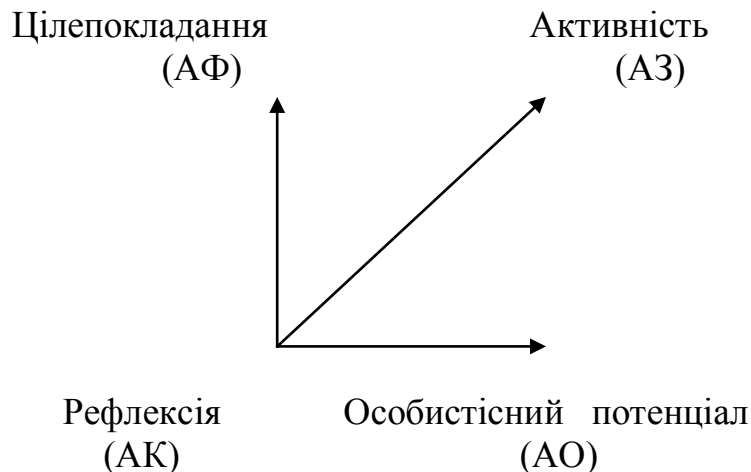


Рис. 1.2. Системний опис самореалізації особистості за методом якісних структур

Відзначимо також, що з рис.1.2 випливає теоретична можливість відхилення вектору активності у бік особистісного потенціалу або цілепокладання. Така можливість дозволяє сформулювати гіпотезу про наявність двох типів, або

стратегій самореалізації особистості – спрямованої на саморозвиток або на самоствердження.

Розглянемо, що відбувається з об'єктом опису за межами, окресленими в попередньому випадку. З метою пошуку відповіді використаємо повну розгортку матриці методу якісних структур, застосувавши підбір дихотомічних критеріїв (див. рис.1.3). Зауважимо, що вісь рефлексії, внаслідок її організуючої функції, умовно розташована у просторі, є перпендикулярною площині провідних координат.

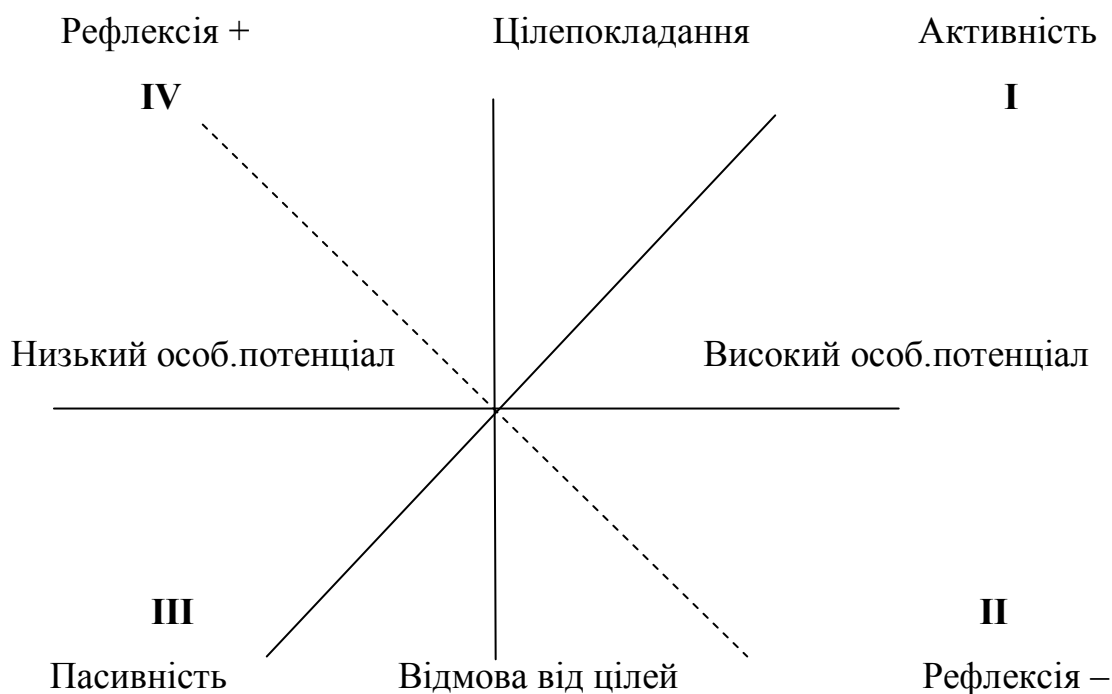


Рис. 1.3. Цілісність самореалізації особистості у вигляді матриці

Ми отримали чотири квадранти, що відображають континуум специфічних властивостей самореалізації особистості та являє собою характеристику певного її виміру. Так, перший квадрант репрезентує суб'єктний вимір самореалізації особистості, який характеризується високим особистісним потенціалом, розвиненою рефлексією, цілепокладанням та активністю у досягненні життєвих цілей. Другий квадрант відображає сполучення високого потенціалу та відмови від

цілей, що, вочевидь, описує стан нереалізованості (кризи самореалізації). Третій квадрант є повністю протилежним до першого і зображує вимір самовідчуження, відмови від активності, заглиблення у внутрішній світ. І четвертий – визначається низьким особистісним потенціалом і цілепокладанням. Тут у залежності від полюсу рефлексії можливі такі варіанти: 1) за наявності розвиненої рефлексії активність спрямовується на саморозвиток, тобто на необхідність розвитку особистісного потенціалу; 2) якщо ж рівень усвідомлення є низьким, то активність спрямовується на самоствердження (як правило, за рахунок інших).

Отже, системний опис самореалізації особистості як цілісного об'єкта дозволив нам визначити його провідні психологічні чинники: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія; чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку / самоствердження.

На основі побудови психологічного конструкту в своєму дослідженні ми будемо опиратись на таке розуміння самореалізації, як *активності особистості, спрямованої на розкриття власного особистісного потенціалу в процесі втілення життєвого проекту на підставі рефлексії та цілепокладання.*

З таких позицій процес самореалізації постає як вершина сходження особистості за послідовністю рівнів:

1. Самоусвідомлення (Я є!).
2. Самопізнання (який Я?).
3. Самовідкриття (Я – такий!).
4. Саморозуміння (Я прагну цього).
5. Саморегуляція (Я визначаю свої дії).
6. Самореалізація (Я виражаю себе, досягаючи цього).

Найвищою з можливих вершин, як зазначає А. Маслоу, є самоактуалізація, яка розуміється ним як «безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, звершення своєї місії чи покликання, долі тощо, більш повне

пізнання і, отже, прийняття своєї власної первісної природи, постійне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості» [57, с. 49], тобто як самореалізація, що здійснюється неперервно.

Відтепер, визначивши сутність та психологічні чинники самореалізації особистості в межах психології життєтворчості, звернемося до з'ясування її професійного аспекту. Для цього проаналізуємо її психологічний опис у провідних наукових дослідженнях.

### **1.3. Психологічні чинники професійної самореалізації особистості**

Дослідження проблеми самореалізації особистості в професійній сфері здійснювалося такими вченими, як В. Г. Горчакова [34], В. А. Гупаловська [35], Е. Ф. Зеєр [44], Л. О. Коростильова, О. М. Мірошніченко [78], Ю. П. Поваренков [91], Л. Г. Почебут [92], О. М. Разумнікова [97], Д. Сьюпер, К. В. Федосенко [101], С. М. Чистякова та ін.

Професійна самореалізація, за даними досліджень, є однією із провідних сфер особистісної самореалізації та пов'язана насамперед із реалізацією потреби у самоповазі, прийнятті і належності до певної соціальної групи. Задоволеність роботою виступає одним із найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя (СБ), а ПСО – важливим фактором становлення особистості [49].

Як засвідчують результати аналізу, поняття професійної самореалізації особистості дослідниками здебільшого розглядається в контексті професійної діяльності. Так, у 20-30-ті роки минулого століття С. Л. Рубінштейном висунуто ідею інтегрованого підходу до питання про природу діяльності, що виражає ставлення людини до навколишньої дійсності, в якій виявляються особистісні властивості [78].

Серед багатьох видів суспільної діяльності особистості професійна займає окреме місце. Тільки професійна діяльність визначає основну форму активності



суб'єкта, їй присвячена основна частина життя особистості. Професійна діяльність, заповнюючи близько 2/3 свідомого життя людини, тим самим визначає її сутність як основу розвитку власне особистості [69]. Багатство внутрішньої структури особистості безпосередньо залежить від її діяльності, а професія складає головну, найбільш суттєву, спрямовану її частину Рубінштейном висунуто ідею інтегрованого підходу до питання про природу діяльності [100].

Самореалізація особистості через діяльність не означає зведення діяльності до конкретної професії, а самої особистості – до дій з розв'язання окремих професійних завдань чи ситуацій [69, 100]. Вона здійснюється загальними відношеннями, які знаходяться поза межами окремих часткових ситуацій. Так відбувається, на думку С. Л. Рубінштейна, перетворення ситуативних дій у категорійні, які є результатом і передумовою більш досконалих форм людської діяльності [100].

К. В. Федосенко під професійною самореалізацією розуміє безперервний гетерохронний процес розвитку потенціалів людини в діяльності впродовж усього її життєвого шляху та описує поетапну структуру професійної самореалізації [92]:

I етап – професійне самовизначення:

- вибір професії;
- професійна освіта.

II етап – професійний розвиток:

- професійна адаптація;
- апробація теоретичних знань у практичній діяльності;
- професійне самовдосконалення, підвищення кваліфікації.

III етап – професійне становлення:

- підвищення рівня професіоналізму;
- набуття професійного авторитету;
- досягнення самостійності, активності, творчого підходу у професійній діяльності [92, 101].

Дотримуючись окресленої структури, розглянемо перераховані складові докладніше.

Одним з головних завдань особистості, яка вступила у віковий етап життєдіяльності, де провідною діяльністю є праця, стає втілення своєї здатності до праці та реалізація мотиву самовираження в ній. Відбувається вибір професії, починається трудова кар'єра, пошук чи зміна роботи: всі психічні властивості, здібності та риси переоцінюються з точки зору їх «практичного застосування» у професійній сфері, у світлі поставлених життєвих завдань [111].

У момент вибору своєї професії існує можливість помилки, оскільки мотивом вибору можуть бути не лише здібності, а частіше обставини, прагматичні мотиви, випадковість. Звісно, при неправильному виборі з часом відбувається адаптація до обраної професії, проте її невідповідність потенціалу розвитку значно сповільнює процес самореалізації жінки, що пізніше проявляється у синдромі професійного вигорання та кризі середини життя [104].

Говорячи про самовизначення як складову самореалізації, В. Ф. Сафін [104] визначає його як «самостійний етап соціалізації, всередині якого індивід набуває готовності до самостійної творчої діяльності на основі усвідомлення і співвіднесення «хочу-можу-є-вимагають», та стає здатним приймати самостійні рішення відносно життєво важливих цілей" [104, с. 65]. Тріада «хочу-можу-є" була запропонована С. Л. Рубінштейном для аналізу процесу саморозвитку особистості. Зрозуміло, що під «вимагають» мається на увазі вплив і вимоги суспільства або «процес визначення іншими», а усвідомлення і співвіднесення «хочу-можу-є», тобто власних бажань, домагань, цінностей – з потенційними здібностями та можливостями – наявними якостями, досвідом, рисами, означає самовизначення [104]. Через цей процес певною мірою на певному життєвому етапі проходить кожна людина. Для прийняття «самостійних рішень відносно життєвих цілей» важливими є не лише індивідуально-психологічні особливості (темперамент, характер тощо), але й певна життєва активність [104].

З приводу цього, доцільно згадати концепцію Е. Гінзберга [32], яка ґрунтується на тому, що професійний вибір – процес, що триває понад десять років, включає в себе ряд взаємопов'язаних рішень. Автор відзначає незворотність даного процесу, оскільки більш ранні рішення обмежують можливості в перспективі; процес професійного вибору закінчується компромісом між зовнішніми (престиж, кон'юнктура) і внутрішніми факторами (індивідуальні особливості) [32, 87].

Не менш важливим є і те, яким чином людина реалізує можливості самовизначення. Тому, за критерієм творчої участі людина виділяють наступні рівні самовизначення:

- 1) деструктивний – агресивне неприйняття діяльності;
- 2) прагнення мирно уникнути конкретної діяльності;
- 3) пасивний – виконання діяльності за зразком або згідно з інструкцією;
- 4) прагнення вдосконалити окремі елементи діяльності (щодо самовизначення в спеціальності це може бути раціоналізаторство, щодо життєвого самовизначення – знаходження оригінальних способів заробляння коштів тощо);
- 5) творчий рівень – прагнення збагатити, вдосконалити виконувану діяльність в цілому, пов'язане зі знаходженням особливих сенсів, іноді відразу не зрозумілих для оточуючих [114].

Отже, процес професійного самовизначення включає в себе самоаналіз, самопізнання та самооцінку власних здібностей та ціннісних орієнтацій, дії із розуміння ступеня відповідності власних особливостей вимогам обраної професії.

Наступною складовою самореалізації особистості є її професійний розвиток, який триває усе життя, зазначає О. Є. Байтінгер [90]. Утверджуючи себе у професії, особистість реалізує свій потенціал. У професійному розвитку виявляються індивідуально-психологічні особливості, активність особистості, потреби самореалізації [90].

У сучасних психологічних підходах професійний розвиток розглядається за такими напрямками: з позицій процесу (як тимчасова послідовність періодів, ступенів, стадій, що супроводжуються вирішенням протиріч); з позицій діяльності (як сукупність її дій, способів і засобів); з позицій особистіних змін під впливом професійної діяльності і власної активності, соціальних і професійних впливів, спрямованої на самоудосконалення і самореалізацію [49, 90, 109]. Дослідники визначають сутність і етапи професійного розвитку (Є. Ф. Зеєр, Є. О. Клімов [52], Т. В. Кудрявцев [63], А. К. Маркова [73] та ін.), його закономірності: психологічні механізми (Л. М. Мітіна, Д. Сьюпер та ін.), джерела та рушійні сили (А. О. Деркач [36], Л. М. Мітіна та ін.), умови (К. О. Абульханова-Славська, Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, В. М. Мясіщев, С. Л. Рубінштейн), чинники, особливості та результати (В. К. Чарнецький та ін.).

А. К. Маркова вважає, що зрілість особистості, зазвичай, є передумовою для того, щоб відбувся процес становлення людини як професіонала [59]. Однак в окремих випадках, на думку того ж автора, професійний розвиток може випереджати особистісний, а саме – людина стає професіоналом, ще не ставши зрілою особистістю [59].

Згідно з концепцією «кар'єрної зрілості» Д. Сьюпера, професійний розвиток визначається автором як тривалий, цілісний процес розвитку особистості. Він виділяє стадії професійного розвитку, що мають самостійні завдання: «освоєння», «напрацювання», «збереження», «зниження» [106]. Стадії співвідносяться з етапами життєвого шляху, тобто з віком людини. Одночасно із поняттям стадіальності Д. Сьюпер вводить поняття професійної зрілості, що характеризує особистість, поведінка якої відповідає завданням професійного розвитку, притаманним для даного віку [106].

Періодизація професійного розвитку Т. В. Кудрявцева та Е. Ф. Зеєра спирається на вік працівника і обмежена часовими рамками. Автори виділяють такі стадії:

I. Виникнення професійних намірів (соціально та психологічно обґрунтований вибір людиною професії).

II. Безпосередньо професійне навчання. Мета – репродуктивне засвоєння професійних знань, умінь і навичок, критерій оцінки – професійне самовизначення.

III. Процес активного входження в професію.

Критерії оцінки: а) високі показники професійної діяльності; б) психологічний комфорт; в) певний рівень розвитку професійно важливих якостей особистості.

IV. Повна реалізація особистості в професії [20].

Рівень реалізації характеризується тим, що професіонал: а) не тільки опанував операційну сферу на високому рівні, але і б) використовує творчість у роботі; в) виробляє індивідуальний стиль діяльності; г) постійно прагне до самовдосконалення [44, 64].

Окреслимо закономірності професійного та особистісного розвитку, виходячи з умовного поділу онтогенезу на десятилітні періоди. Зокрема, вік середньої дорослості (40-60 р., згідно з класифікацією Г. Крайг) доцільно розділити на два життєві проміжки.

40-50 років – поєднання орієнтації у професійній сфері (професійну універсальність) з унікальними рисами та індивідуальним стилем трудової діяльності. У цей період провідним видом діяльності залишається праця [63].

50-60 років – настає пік загальних соціальних досягнень, таких, як становище в суспільстві, влада, авторитет. Трудова професійна діяльність поєднується з іншим аспектом – аналізом професійного досвіду та його передачею наступному поколінню; настає період наставництва [63].

Як зазначає О. М. Мірошніченко, у співвідношенні особистісного й професійного розвитку умовно можна виділити типи самореалізації у межах виконуваної діяльності [78]. Перший тип – самореалізація в конкретних

трудова операція, функція, коли людина суттєво обмежена рамками своєї діяльності. Проте і тут можливими є справжня майстерність і знаходження певного сенсу своєї праці. Другий тип – самореалізація в межах певного трудового процесу, де можливості дещо розширюються, однак межі діяльності залишаються ще недостатніми для більш повноцінного прояву себе й саморозвитку. Третій тип – самореалізація в межах спеціальності, що дає змогу обирати не лише конкретні місця роботи, але й різні організації (при збереженні основної спеціальності) [78]. Визначення себе в професії дає змогу особі маневрувати в межах суміжних спеціальностей [78, 100].

За даними досліджень сучасних психологів (К. В. Бабак, Н. Є. Касаткіна, В. А. Полякова, С. М. Чистякова та ін.), «існує нерозривний зв'язок між професійним і онтогенетичним розвитком особистості, а також її професійним самовизначенням» [40, с. 27]. Професійний і особистісний розвиток є невіддільними один від одного. В основі кожного лежить принцип саморозвитку, що передбачає здатність людини перетворювати життєдіяльність на предмет практичного втілення, що, у свою чергу, призводить до вищої форми життєдіяльності – творчої самореалізації особистості, а, у підсумку – життєтворчості [41].

Професійний та особистісний розвиток можуть взаємно підпорядковувати і посилювати один одного. Особистість використовує професію для власних цілей, щоб досягти бажаного способу життя, матеріального благополуччя. Найбільш сприятливим є відповідність професійного і особистісного розвитку, коли досягнення професійних вершин є одночасно і вершиною розвитку особистості. Тому професійний розвиток є залежним від динамічних особливостей психічного розвитку людини, а саме – від зміни стабільних фаз розвитку та якості проходження криз [100].

Впродовж періоду зрілості особистість, що здійснила вдале професійне самовизначення та має суттєвий професійний досвід, здатна досягти етапу професійного становлення, або професіоналізму [91]. Професіоналізм – системна

якість особистості, що виявляється як високий рівень оволодіння професійною діяльністю, внесення індивідуальних здобутків у професію та стимуляція в соціумі інтересу до своєї праці [49, 91].

Деталізуючи структуру професіоналізму, Ю. П. Поваренков вказує на три його компоненти. Операційний компонент виявляється у наявності кваліфікаційних знань, вмінь, навичок та здібностей; результат функціонування – професійна компетентність [82]. Мотиваційний компонент зосереджує актуальні для особистості мотиви діяльності і локалізується у професійній спрямованості. Смысловий компонент проявляється через професійну самосвідомість; властиві сформована «Я»-концепція професіонала і професійна самооцінка, [82].

Акмеологічний підхід до вивчення професіоналізму (К. О. Абульханова, Б. Г. Ананьєв, О. О. Бодальов [14], А. О. Деркач, Н. В. Кузьміна [64], А. К. Маркова) дозволяє визначити шляхи досягнення акме в професії, передбачає виявлення умов мобілізації у людини установки на найвищі досягнення, на найбільш повну самореалізацію її особистості [6, 14, 15].

А. К. Маркова виділяє п'ять рівнів та дев'ять етапів становлення професіонала: допрофесіоналізм (етап первинного ознайомлення з професією); *професіоналізм* (включає 3 етапи: адаптація до професії та самоактуалізація в ній, вільне володіння професією); *суперпрофесіоналізм* (складається з 3 етапів: творче самопроекування себе як особистості, вільне володіння професією у формі творчості, оволодіння суміжними професіями); *непрофесіоналізм* (здійснення діяльності за професійно неправильними нормами на фоні деформації особистоті); *післяпрофесіоналізм* (завершення своєї професійної діяльності) [59].

Дж. Сьюпер визначає 5 основних етапів професійної зрілості: *зростання* – розвиток інтересів та здібностей (0-14 років); *дослідження* – апробація своїх сил (14-25 років); *утвердження* – професійна освіта та зміцнення своїх позицій у суспільстві (25-44 роки); *підтримка* – створення стабільного професійного положення (45-64 роки); *спад* – зниження професійної активності (65 років та

старше) [106]. Ця періодизація отримала широке визнання за кордоном.

Е. О. Клімов пропонує наступну професійно-орієнтовану періодизацію: стадія *оптації* (12-17 років) – підготовка до свідомого вибору професії; *етап професійної підготовки* (15-23 роки) – оволодіння знаннями, вміннями та навичками професійної діяльності; *етап розвитку професіонала* (від 16-23 років до пенсійного віку) – входження в систему міжособистісних стосунків у професійному колективі [52].

Професійна зрілість є складовою професіоналізму (А. О. Деркач, В. Г. Зазикін) [36, 38, 92]. В. О. Бодров визначає професійну зрілість як властивість суб'єкта професійної діяльності, що характеризується високим рівнем професійного та особистісного розвитку, та проявляється у високому професіоналізмі, кваліфікації та компетентності, а також у гармонійному розвитку культурних, моральних, етичних, соціальних і професійно значущих якостей і рис особистості [38].

Професійна зрілість є необхідною умовою досягнення акме особистості, його мотивом і базовою цінністю професіонала. Професійна зрілість складається із: професійної спрямованості особистості як відповідності здібностей і вмінь вимогам професії; розвиненої професійної свідомості; наявності власної професійної філософії; розвиненої професійної рефлексії; професійної мобільності як постійної готовності до навчання; позитивної професійної Я-концепції; сформованої професійної ідентичності; відповідності сенсожиттєвих орієнтацій професійним цілям [91].

А. О. Деркач визначає професійне акме як високий рівень професійних досягнень індивіда, визнаний професійним суспільством як соціально бажаний результат, який помітно перевищує нормативний рівень, залучаючи інноваційні прийоми і технології у професійній діяльності особистості [36]. Іншими словами, акме – це пік, кульмінація у професійному розвитку індивіда на певному відрізку життєвого шляху.



Згідно з акмеологічним дослідженням А. О. Деркача, Н. В. Кузьміної, А. О. Реана та інших, професіоналізм включає в себе професіоналізм особистості та професіоналізм діяльності.

А. К. Маркова головною метою акмеології вважає виявлення умов просування людини до вершин, визначення шляхів досягнення зрілою особистістю професіоналізму [73]. Рівні професіоналізму за А. К. Марковою:

1. Рівень оволодіння професією, адаптація до неї – освоєння практичних способів здійснення діяльності, засвоєння сутності професійної діяльності, формування умінь і навичок для виконання професійних завдань на хорошому рівні передового інноваційного досвіду.

2. Рівень професійної майстерності – впровадження набутих знань, умінь і навичок у практичну площину; розвиток рефлексивних і креативних умінь в рамках професії, необхідних для створення власних інноваційних проектів.

3. Рівень самоактуалізації в професії – розробка, апробація та впровадження авторських досліджень, спрямованих на підвищення якості виконання професійної діяльності.

4. Рівень професійної творчості – написання авторських програм, навчальних посібників, методичних рекомендацій, публічний захист [73].

Досягнення людиною професіоналізму у фаховій діяльності в період зрілого віку сприяє підтриманню позитивної «Я»-концепції, підвищує рівень самоповаги [35]. Так, на думку В. А. Гупаловської, «особистості, що досягли оптимального рівня професійної самореалізації, більш незалежні у думках, судженнях, діях, рішучі, здатні приймати рішення і брати на себе відповідальність за них» [35, с. 169]. У дослідженнях авторки на основі аналізу даних психологічного опитування виокремлено наступні критерії професійної самореалізації особистості:

- відповідність діяльності принципу «задоволення–корисності» стосовно людини, соціуму, світу протягом усього життєвого шляху;

- досягнення цілей, здійснення планів – реалізація цінностей і сенсожиттєвих орієнтацій;
- відчуття себе суб'єктом життєдіяльності – вміння приймати самостійні рішення і діяти відповідно до них, брати на себе відповідальність за наслідки (автономність, самостійність);
- відчуття власної спроможності, віра в себе, спрямованість на подальший творчий розвиток – позитивне самоствавлення, самоповага, активність, креативність [35].

Одним із показників досягнення професійної самореалізації у період зрілості розглядається кар'єра – успішна професійна доля, що включає в себе вдосконалення у професії, підвищення професійної майстерності, просування по службі. Стадії кар'єри (за Д. Холлом) логічно вбудовуються у більш широкий контекст стадій життя: 1-а стадія – початок кар'єри (до 30 років); 2-а – середина (30-55 років); 3-я стадія – закінчення кар'єри (55-70 років) [125].

У словнику іноземних слів «кар'єра» тлумачиться як успішне просування у сфері службової, наукової, суспільної та іншої діяльності або як вид занять, професія. У дослівному перекладі з іспанської «carrera» – біг, життєвий шлях, область діяльності; може позначати: 1 – просування в якій-небудь сфері діяльності; 2 – досягнення популярності, слави, вигоди; 3 – рід занять, професія [125].

Отже, в межах діяльнісного підходу професійна самореалізація розглядається як безперервний процес розвитку потенціалів людини в діяльності протягом усього її життєвого шляху. Її поетапну структуру складає послідовність: *професійне самовизначення, професійний розвиток, професійне становлення* (професіоналізм). Утверджуючи себе у професії, особистість реалізує свій *потенціал*.

Особливості професіоналізму як найвищої стадії самореалізації досліджувалися представниками акмеологічного підходу, в межах якого

розрізняють *професійну самосвідомість, професійну самооцінку, професійну зрілість* тощо. Вчені визначають також критерії професійної самореалізації особистості. Одним із показників досягнення професійної самореалізації у період зрілості розглядається кар'єра професіонала. При цьому домінуючим методологічним підґрунтям виступає суб'єктно-діяльнісна парадигма, основним методологічним принципом якої є визнання активної ролі особистості в реалізації своїх відносин з навколишнім світом [69].

Бачення дослідниками (Т. А. Вілюжаніна, Н. Ю. Волянчук, Д. М. Дубравська та ін.) активної та творчої ролі особистості у побудові власного життєвого проекту, важлива роль в якому належить професійній самореалізації, набуття статусу суб'єктності [79, 109, 130], дозволяє перевести напрям дослідження особливостей професійної самореалізації у площину життєтворчості, розвитку життєтворчої активності (Д. О. Леонт'єв, В. М. Ямницький та ін.).

Здійснений вище аналіз дозволив окреслити понятійний простір нашого предмету дослідження, визначити детермінанти, що дозволяє тепер побудувати його психологічний конструкт.

У межах концепції життєтворчої активності особистості ПСО розглядається нами як частковий випадок самореалізації особистості, як частина життєвого проекту, спрямована на реалізацію професійних цілей. Провідні чинники професійної самореалізації, спроектовані на координати базису методу якісних структур, набувають такого вигляду: аспектом організації виступає *професійна компетентність* як сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь та досвіду; аспектом функціонування – *професійна спрямованість* як сукупність професійних цілей та мотивацій; аспектом зв'язку – *професійна діяльність*; аспектом координації – *професійна самосвідомість* (рис. 1.4).

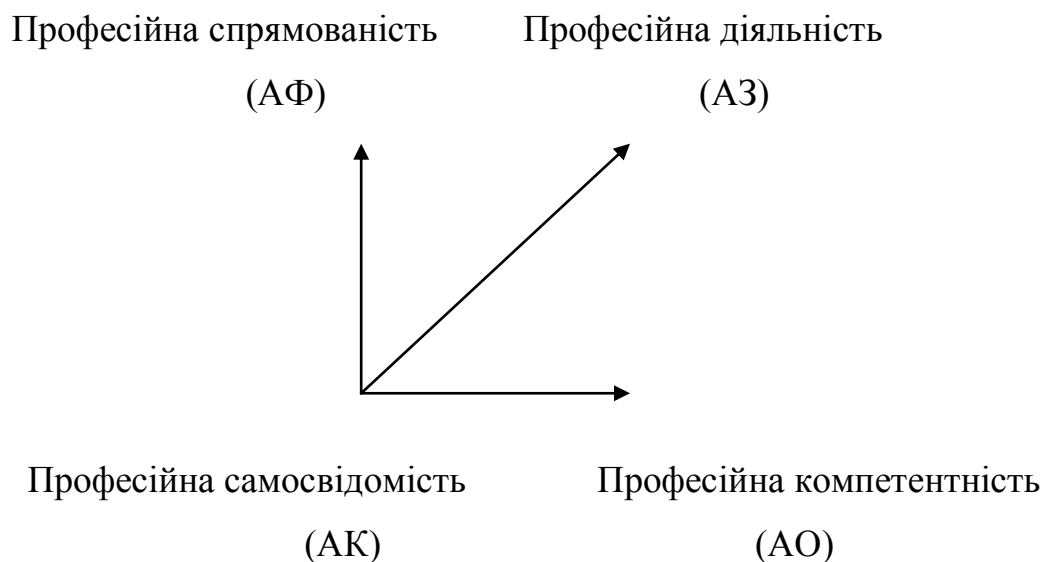


Рис. 1.4. Системний опис професійної самореалізації особистості за методом якісних структур.

За нашим системним описом, ПСО може бути визначена як *вид суб'єктної активності, що виявляється у професійній діяльності, спрямована на досягнення професійних цілей на підставі професійної компетентності та професійної самосвідомості в процесі втілення життєвого проекту.*

На рівні структури в ній можна виділити такі компоненти:

- мотиваційно-цільовий: професійна спрямованість (цілі, мотивація);
- ціннісно-смісловий: професійна самосвідомість (Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість (ОЗ));
- операційний: професійна компетентність (сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь, навичок та досвіду).

Одним з соціальних показників успішності професійної самореалізації є кар'єра, яка може бути співвіднесена з 4 квадрантом самореалізації особистості (див. п.1.2): за наявності рефлексії та незадоволення професійною компетентністю особистість прагне реалізуватися як висококласний фахівець (стратегія професійного розвитку), за відсутності рефлексії та низької професійної

компетентності реалізується стратегія самоствердження, що здебільшого виявляється у спрямованості на досягнення статусного положення.

Визначивши методологічне підґрунтя, категоріальний апарат та чинники професійної самореалізації особистості, розглянемо її вікові та гендерні особливості.

#### **1.4. Вікові особливості професійної самореалізації особистості зрілого віку**

Проблему самореалізації особистості зрілого віку досліджували такі вітчизняні вчені, як П. Є. Астаф'єв, Л. І. Божович, М. Б. Гасюк [26], Е. М. Зуйкова [45], С. Д. Павличко [86], А. В. Петровський, В. М. Ямницький, а також зарубіжні – С. де Бовуар [13], З. Фройд, Р. Фрейджер [115], Дж. Мітчел [138], К. Г. Юнг та ін.

Дослідження самореалізації на етапі зрілості обумовлено тим, що цей віковий період є періодом найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних можливостей людини [20, 36, 90].

За даними експериментальних розвідок, не існує чітких меж початку і завершення окремих стадій розвитку людини. Цей перехід залежить від закономірностей і дозрівання організму та інволюційних процесів у ньому. Як засвідчили дослідження науковців, для процесів дозрівання та інволюції характерні нерівномірність і гетерохронність [81]. Нерівномірність процесів як відображення внутрішніх протиріч розвитку містять різні комбінації протяжності життєдіяльності індивіда – від передчасного старіння в одних випадках, до довголіття – в інших [81, 112].

У працях різних авторів виокремлено такі часові межі зрілого віку: від 20 до 35 років (Д. Векслер), 25-40 років (Д. Б. Бромлей), 36-50 (Г. С. Абрамова [1]), 25-50 років (Д. Біррен), 36-60 років (згідно міжнародній класифікації вікових

періодів) [65]. Д. Біррен визначає діапазон розвитку між юністю і старістю як періоди зрілості, Д. Бромлей – як періоди дорослості, а В. В. Гінзбург і В. В. Бунак ранній період називають змужнілістю і дорослішанням, а останній (40-45 років) – зрілістю [65]. Німецький антрополог Г. Грімм не розділяє дорослість на окремі періоди і називає весь цей діапазон життєвих фаз працездатним віком. Е. Екріксон, виокремлюючи стадії психосоціального розвитку, визначає зрілий вік у межах 25–60 років [126]. Г. Крайг називає ранню (20-45 років), середню (40/45–60 років) і пізню зрілість (більше 60 років). У віковій періодизації Ш. Бюлер зрілість знаходиться між 25/30–45/50 роками. Р. Гаулд, Д. Левінсон [136] виділяють сім періодів дорослого життя, які починаються з 16/22 років і закінчуються після 50 років [65].

У період зрілості відбувається консолідація соціальних і професійних ролей. Зрілий вік може бути названий віком практичного, професійного життя людини. За Е. Еріксоном, головним завданням розвитку на цьому віковому етапі є генеративність на противагу поглинання себе. Вчений вважав, що людина на стадії генеративності діє у трьох напрямках: прокреативному, породжуючи та задовольняючи потреби наступного покоління; продуктивному, поєднуючи роботу із сімейним життям та створюючи нове покоління; креативному, шляхом підвищення культурного потенціалу в більш широкому масштабі [131].

Серед завдань зрілого віку Р. Хейвігхерст визначив:

- досягнення зрілої громадянської та соціальної відповідальності;
- досягнення та підтримка відповідного життєвого рівня;
- допомога дітям стати відповідальними дорослими;
- прийняття фізіологічних змін середини життя та пристосування до них; підсилення особистісного аспекту подружніх стосунків;
- адаптація до взаємодії з батьками похилого віку [131].

Згідно з працями Р. Джонсона та К. Юнга, процес індивідуації (лат. *individuo* – неподільний) – розгортання первинної цілісності та єдності індивіда,

максимальна реалізація його сутності, «починається з пробудження внутрішньої неповторності, що обов'язково супроводжується відчуттям глибокої самотності. Це пов'язано з емоційною незрілістю у стосунках із оточуючими» [127, с. 175]. Аналізуючи стан свідомості юнака, К. Юнг пояснює, що йому доступне лише обмежене розуміння себе та інших через ширину зон свідомості, які ще знаходяться в тіні. Тому він недостатньо обізнаний у власних мотивах і мотивах інших людей, які є переважно несвідомими. Ці процеси, як показали спостереження Юнга, мають і вікові особливості: у першій половині свого життя актуальними є зовнішні досягнення, прояви себе як індивіда, досягнення цілей Его. У старшому віці людина більш схильна до інтеграції, аніж до зовнішніх досягнень, перебуває в пошуках гармонії та цілісності душі [128]. Отже, справжнє становлення можливе у зрілому віці.

Б. Гарднер, А. Менегетті [76], М. Мід, Г. Шихі вважають, що жінка не може ефективно поєднувати подружнє життя, кар'єру та материнство у період юності чи раннього дорослого віку. Зазвичай це стає можливим лише у зрілому віці.

Ототожнюючи прагнення до самореалізації та самовдосконалення із пропріативним прагненням як результатом становлення особистості, Г. Олпорт констатував потребу узагальненого почуття самості, яке може бути досягнуто лише у зрілі роки [85, с. 264]. Ш. Берн у доповнення до цього пов'язує самореалізацію із зрілістю та автономністю особистості, що проявляється у володінні собою та своєю долею [12].

Середній дорослий вік – це не тільки період особистісних та професійних досягнень, але аналізу та переоцінки цінностей, що видозмінює пріоритети, і, як наслідок, провокує притаманні для цього віку життєві кризи. Т. М. Титаренко, М. Б. Гасюк вважають «життєві кризи спонукою до перегляду світоглядних позицій, рушійною силою самореалізації» [26, с. 17]. Життєві кризи розділяють періоди життєвого шляху та змінюють спосіб детермінації процесів розвитку [26].

У психології виділяють кілька типів життєвих криз, притаманних для зрілого віку: термінальні, біографічні та нормативні (Табл. 1.2). Зокрема, за Р. А. Ахмеровим, біографічні кризи виражають суб'єктивне ставлення людини до подій у її житті або ж до життя в цілому, характеризуються протиріччями у внутрішньому світі людини [95, 96].

Таблиця 1.2

### Типологія життєвих криз у період зрілого віку

<i>Тип життєвої кризи</i>	<i>Особливості кризових явищ</i>	<i>Перелік підтипів життєвих криз</i>
Біографічні	Переживання та протиріччя у внутрішньому світі людини; виражають суб'єктивне ставлення до життєвих подій.	Криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності.
Термінальні	Визначені та пов'язані з термінальними цінностями людини.	Криза значущих стосунків, криза особистісної автономії, криза самореалізації, криза життєвих помилок.
Нормативні	Необхідні для розвитку особистості; характеризуються повними якісними змінами, які потребує провідна діяльність.	Криза здоров'я, криза середини життя, криза зрілості.

Криза нереалізованості виникає у випадку, коли людина суб'єктивно незадоволена продуктивністю свого життя, виконанням життєвої програми, а також недооцінює свої досягнення, суттєві події у минулому, які б впливали на сьогоденне і майбутнє життя [26].

Криза спустошеності виникає тоді, коли людина не зовсім уявляє актуальні зв'язки, що ведуть від минулого через сьогодення до майбутнього. Людина здатна усвідомлювати значимі досягнення у своєму житті, але на майбутнє вона не має конкретної привабливої мети [26].



Криза безперспективності характеризується слабким усвідомленням потенційних зв'язків подій, проєктів, планів у перспективі. У людини є і активність, і досягнення, і цінні особистісні риси, але вона не може будувати нових життєвих програм, самовдосконалюватися, реалізовувати себе в різних ролях [26].

Термінальні кризи визначені поняттям «термін» і пов'язані з «термінальними цінностями» людини.

Криза значущих стосунків. Для кожної людини важливим є коло людей, з якими вона підтримує певні стосунки і грає певні міжособистісні ролі (референтна група). Відповідно, зміни у структурі цих стосунків можуть призводити до кризового стану. Так, наприклад, непорозуміння з дорослими дітьми, розлука, розлучення, смерть близької людини супроводжується кризами і змінами міжособистісних ролей життя [95, 96].

Нові міжособистісні ролі батька і матері з появою у сім'ї немовляти також можуть призвести до кризи. До категорії криз значущих стосунків відносяться і кризи кохання [24, 25].

Криза особистісної автономії пов'язана з втратою чи обмеженням особистісної свободи. Це може бути примусовий вплив чи опіка інших людей, позбавлення волі за хибним звинуваченням [24].

Криза самореалізації виникає за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини. Це може бути втрата роботи, місця вихід на пенсію, проживання, вихід на пенсію, банкрутство, катастрофа тощо [24].

Криза життєвих помилок може виникати тоді, коли дії людини або її бездіяльність призвели до фатальних наслідків [24].

Наступний тип – нормативні кризи, тобто такі, що необхідні для розвитку особистості. Ці кризи характеризуються повними якісними змінами, а саме змінами ролей, які виконує людина в грі, навчанні, спілкуванні, праці [23, 24, 25].

Криза здоров'я – втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани [24].

Перехід від ранньої до середньої дорослості характеризується кризою 37-40 років, яка має назву кризи середини життя. Вона полягає в остаточному переосмисленні планів життя, співвідношенні їх з реальністю і корегуванні особистісних рис [23]. Криза середини життя у жінок має свої особливості. Зміни в життєвих цінностях пов'язані найчастіше з сімейним циклом, етапами професійного шляху, а не з передбачуваними віковими змінами. Згідно з сучасними даними, у період зрілості відбувається вирівнювання темпів розвитку окремих сторін особистості. У всіх сферах життя (професійній, емоційній, особистісній, соціальній тощо) виявлено потужне прагнення до особистісної емансипації, до самовираження (Є. І. Ісаєв, Ф. Райс, Є. І. Степанова, В. І. Слободчиков, Н. Н. Толстих, Д. І. Фельдштейн [112]) [23].

Приблизно у 65 років у віці пізньої дорослості розпочинається криза, яку Е. Еріксон назвав кризою «Я – інтеграції». Її називають ще «кризою зрілості». Ш. Бюлер характеризує її як початок старіння; вона відзначає, що вирішальним чинником у цей період є усвідомлення наближенні смерті, а також факт виходу на пенсію [50]. Д. Бромлей називає таку кризу передпенсійним віком, що характеризується очевидним зниженням фізичних і когнітивних функцій, послабленням сексуальних потенцій та інтересів [93].

Криза завершується успішно, якщо людина, аналізуючи своє життя, вбачає сенс у житті, задоволена ним [1]. Але якщо людина у віці пізньої дорослості вважає своє життя марною тратою сил та втрачених можливостей, інтеграція не відбувається. Стан такої людини можна назвати відчаєм, депресією, у неї спостерігається соціальна ізоляція, зростає тривожність, страх перед подальшим життям [1].

Зважаючи на те, що провідною діяльністю дорослості є продуктивна праця, дослідниками створено також періодизації розвитку людини як суб'єкта праці, які розглядають попередні етапи розвитку особистості як підготовку до цієї стадії.

За О. М. Леонтьєвим, «особистість народжується двічі» [68, с.91]: уперше – в дошкільному віці, коли вибудовується перша ієрархія мотивів і з'являється здібність від чогось відмовлятися, і вдруге – у підлітковому віці, коли людина по-новому усвідомлює власні мотиви і здатна керувати поведінкою [68]. О. Ф. Лазурський підкреслює, що для майбутнього професіонала важливо розуміти, як відбувається формування ціннісно-моральної, смислової, особистісної структури його свідомості. Тому автор виокремлює третє народження особистості, що пов'язано із громадянською зрілістю та узгодженням власних мотивів із суспільними і, навіть, із загальнолюдськими [66]. Це явище орієнтовно припадає на період зрілості (20-45 р.).

Згідно з теорією Е. Еріксона, що ґрунтується на процесі формування психосоціальної ідентичності, середня зрілість припадає на сьому стадію розвитку – зрілість: продуктивність/інертність (35–65р.) – формується та реалізується прагнення до постійного розвитку, творчості. Альтернативною позицією є прагнення до спокою, стабільності через самоповагу і статус особи в суспільстві) [121].

Відомою є періодизація розвитку людини як суб'єкта праці, що запропонована Є. О. Клімовим. Зокрема, автор зосередив увагу на стадії розвитку професіонала (від 16-23 років до пенсії), що включає в себе фази життєвого шляху професіонала та перспективи професійного розвитку:

- 1) фаза оптації (від 11-12 до 14-18 років) – відбувається підготовка до свідомого і відповідального планування і вибору трудового професійного шляху;

- 2) фаза адепта – професійна підготовка, що триває від 15-18 до 23 років. Характерним є освоєння основних цінностей і операційних характеристик обраної професії;
- 3) фаза адаптації – розвиток професіонала; визначається подальшим входженням людини в систему міжлюдських стосунків певної професійної спільноти і наступним розвитком всіх елементів структури суб'єкта діяльності;
- 4) фаза інтернала – становлення професіонала, який надійно та успішно виконує свої професійні обов'язки;
- 5) фаза майстерності – особистість набуває певного індивідуального стилю діяльності та досягає самореалізації в обраній професії;
- 6) фаза авторитета (доповнює попередню стадію) – великий досвід роботи, вміння організовувати свою діяльність, наявність помічників;
- 7) фаза наставництва – пов'язана з передачею досвіду молодому поколінню, досягнення вищого потенціалу особистості [52].

У періодизації В. О. Бодрова ширше представлені особливості формування суб'єкта праці, де поруч із стадіями передгри та гри, стадією оволодіння навчальною діяльністю, стадією оптації (від 13-14 до 16-18 років), стадією професійного навчання (від 15-18 до 23 років) виділяються стадія професійної адаптації (від 19-21 до 21-27 років), стадія розвитку професіонала (від 21-26 до 45-50 років), стадія реалізації професіонала (від 45-50 до 60-63 років) та стадія спаду, завершення життя (у 61-66 років) [110].

Якщо в періодизаціях Є. О. Клімова та В. О. Бодрова освоєння професії пов'язано з ранніми етапами професіогенезу, де представлені професійна адаптація та професійне навчання (приблизно від 17-18 до 24-27 років) [52], то у Д. Сьюпера періодизація має п'ять етапів професійної зрілості [110].

Перший етап – це розвиток здібностей, інтересів, який охоплює період від народження до 14 років.

Другий етап – дослідницький. У цей період відбувається апробація своїх сил у різних видах учбової і трудової діяльності (14–25 років).

Третій етап – утвердження. Специфіка його полягає в тому, що відбувається професійна освіта та зміцнення позицій у суспільстві (25–44 років).

Четвертий етап – підтримка: створення стійкого соціального і професійного положення (від 45 до 65 років).

На п'ятому етапі відбувається спад, зменшення соціальної і професійної активності (від 65 років і більше) [110].

Узагальнимо різні підходи до розвитку особистості як суб'єкта діяльності у період зрілості у вигляді таблиці.

*Таблиця 1.3*

### **Концепції розвитку зрілої особистості як суб'єкта діяльності**

№ п/п	Представники	Назва етапу розвитку суб'єкта діяльності у період зрілості	Основні положення Концепції
1.	Лазурський О. Ф.	Третє народження особистості	Формування громадянської зрілості, узгодження мотивів із суспільними.
	Леонтьєв О. М.	—	
2.	Еріксон Е.	Зрілість: продуктивність / інертність	Реалізується прагнення до творчості, стабільності у професійній діяльності через самоповагу і статус особи в суспільстві.
3.	Бодров В. О.	Реалізація професіонала	Входження у систему міжлюдських стосунків професійної спільноти, розвиток всіх елементів структури суб'єкта діяльності.

*Продовження таблиці 1.3*

4.	Клімов Є. О.	Поділ на фази: інтернала, авторитету, майстерності, наставництва	Успішне виконання професійних обов'язків, формування індивідуального стилю діяльності, можливість передачі досвіду молодому поколінню.
5.	Сьюпер Д.	Підтримка	Професійна освіта та зміцнення суспільних позицій, створення стійкого професійного і соціального положення.

У концепції життєтворчої активності особистості В. М. Ямницького також досліджувалися вікові аспекти проблеми. Розглянемо їх докладніше.

Як засвідчили результати аналізу категорії життєтворчості, дослідники пов'язують її з особливою спрямованістю зрілої, адаптованої особистості. Такі характеристики притаманні періодові життя людини, що отримав у психології назву «акмеологічного», вікові межі якого припадають на життєвий проміжок повністю сформованої, всебічно розвиненої особистості й варіюють від ранньої до середньої, а подекуди, навіть пізньої дорослості (О. О. Бодальов, А. О. Деркач, Л. Б. Орбан-Лембрик, Н. І. Пов'якель та ін.) [73]. Досягнення високих рівнів розвитку в зрілому віці є можливим завдяки тому, що психічні функції знаходяться в умовах оптимального навантаження, підсиленої мотивації, операційних перетворень, що свідчить на користь обрання вікового періоду дорослості як оптимального в контексті дослідження життєтворчості особистості [36].

Переважає більшість вітчизняних і зарубіжних дослідників поділяють ідею обумовленості процесу розвитку в дорослому віці життєвими кризами: здатність реагувати на зміни та успішно адаптуватися до нових умов розглядається як один із критеріїв зрілості; позитивне подолання протиріч і труднощів складає підґрунтя дорослої діяльності [62, 93] (Г. Крайг, Н. І. Мельникова, А. О. Реан, Т. М.

Титаренко та ін.). Т. М. Титаренко конкретизує віковий проміжок середньої дорослості як сензитивний для цілеспрямованого розвитку життєтворчої активності особистості [93]. Як випливає з феноменології конструкту, розуміння життєтворчості як цілісності, провідним мотиватором активності життєтворчості особистості виступає криза екзистенційності як найбільш потужна, буттєва криза зрілості [131]. Її вікові межі (38-45р.) окреслюють сензитивний період розвитку життєтворчої активності особистості.

Співставлення результатів теоретичного аналізу з розробленим нами психологічним конструктом, їх розгляд в межах психології життєтворчої активності особистості дозволяє окреслити наше розуміння професійної самореалізації як процесу досягнення найвищого ступеня адаптації особистості в професії та переходу до професійної творчості, сензитивним періодом якого є віковий проміжок середньої дорослості. Регуляція активності особистості на цьому етапі відбувається кризами середини життя (нормативною) та кризою самореалізації (термінальною), що може супроводжуватися зміною напрямку професійної діяльності.

Звернемося тепер до аналізу гендерних аспектів професіоналізації особистості зрілого віку.

### **1.5. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості**

Внаслідок наявності основної фундаментальної біологічної відмінності між жінками і чоловіками – здатності до виношування та народження дітей – та в силу існування цілої низки соціальних умов, що впливають на процес особистісного становлення жінки, її самореалізація має ряд особливостей.

Процеси гуманізації і демократизації, що тривають у суспільстві, створюють рівні можливості для реалізації особистості та самореалізації всіх людей незалежно від їх соціального походження, становища, національності,

віку, статі [3, 12, 44]. Це призводить до скасування панівних над жінкою стереотипів, емансипацію всього суспільства, звільнення культури від ідеології сексизму та впровадження концепції «гендеру» в усі сфери суспільного життя [12].

Поняття «гендер» включає в себе соціально-визначені характеристики чоловіків і жінок на відміну від біологічно визначених. Тому ця категорія ще за своєю сутністю розглядається як «соціокультурна стать», покликана підкреслити соціальний характер нерівності між статями, що поступово змінюється залежно від суспільних та культурних перетворень [89]. Як справедливо зауважує О. Б. Петренко [89], не існує особистості без статевої належності, і саме від статевої соціалізації багато у чому залежить майбутня задоволеність життям, гармонійність життєвого світу, рівень самореалізації людини [89].

«Гендер» як соціальна категорія включає в себе гендерні стереотипи як стійкі, спрощені, емоційно забарвлені образи поведінки і рис характеру чоловіків і жінок [89]. На думку Ф. Л. Джес, «гендерні стереотипи трансформуються в цінності і формують нормативні образи «істинної» фемінінності-маскулінності» [12, с. 44]. Гендерні стереотипи визначають статусні характеристики чоловіків і жінок, закріплюючи домінуюче становище чоловіків і дискримінаційної практики стосовно жінок [13, 45].

В. Є. Каган [48], І. С. Кльоцина [51] виділяють 3 групи гендерних стереотипів. До першої групи належать стереотипи маскулінності-фемінінності. У стереотипному уявленні маскулінності приписуються «активно-творчі» характеристики, інструментальні риси особистості. Фемінінність, навпаки, розглядається як «пасивно-репродуктивне начало», що виявляється в експресивних особистісних характеристиках, таких, як: залежність, тривожність, низька самооцінка, емоційність. Маскулінні характеристики протиставляються фемінінним, та розглядаються як взаємодоповнюючі, протилежні [48, 51].



Друга група гендерних стереотипів включає уявлення про розподіл соціальних (сімейних і професійних) ролей між чоловіками і жінками. Для жінки найбільш значущою соціальною роллю є роль матері, домогосподарки. Чоловікам пропонується включення у суспільне життя, професійна успішність, відповідальність за забезпечення сім'ї. Найбільш значимими соціальними ролями для чоловіка є саме професійні ролі [48, 51].

Третя група гендерних стереотипів визначається специфікою змісту праці. Відповідно до традиційних уявлень, жіноча праця має носити обслуговуючий, виконавчий характер, бути частиною експресивної сфери діяльності [48]. Жінки частіше всього працюють в сфері торгівлі, охорони здоров'я. Для чоловіків можлива творча і керівна робота, їх праця визначається в інструментальній сфері діяльності [48, 51].

Гендерні стереотипи виступають генеральними угодами про взаємодію категорій «жіночого» і «чоловічого». Позитивним у дії гендерних стереотипів Дж. Мані і П. Такер вважають підтримку міжособистісного і міжгрупового взаєморозуміння і співпраці [72]. Негативне – полягає у впливі на самореалізацію чоловіків і жінок, адже, на думку Дж. Майерса [71], гендерні стереотипи можуть виступати в ролі бар'єру для розвитку індивідуальності [71].

Вчені виділяють два основні підходи до порівняння чоловіків і жінок між собою (статевий диморфізм, гендерні відмінності).

Біологічний підхід полягає у тому, що відмінності між чоловіками і жінками пояснюються генетичними і гормональними факторами, будовою мозку, вродженими особливостями конституції [28].

До цього підходу можна віднести еволюційну концепцію диференціації статей В. А. Геодакяна [28]. Чоловіча стать грає головну роль у зміні, а жіноча – у збереженні популяції; в онтогенезі – жіноча стать є більш пластичною, чоловіча – більш ригідною. Однак І. С. Кльоцина вважає, що неправомірно прямо переносити еволюційно-генетичні закономірності статевого диморфізму на людську

психологію та поведінку [51]. Але, незважаючи на критику, концепція В. А. Геодакяна є однією з найбільш популярних у вітчизняній психології.

Соціокультурний підхід стверджує, що відмінності між статями формуються суспільством. Найбільш відомою в цьому підході є теорія соціальних ролей Елліс Іглі. Суть її полягає в тому, що для того, аби бути прийнятим суспільством, чоловіки і жінки повинні вести себе конгруентно відповідно до своєї гендерної ролі, тобто сукупності стереотипних очікувань, які, в свою чергу, суспільство пред'являє даному індивіду як представнику певної статі [132]. Відповідно до моделі артефакту, що розробляється А. Фейнгольд [134], гендерні стереотипи змушують індивіда розглядати свої особистісні характеристики як більш-менш соціально бажані і прагнути відобразити свою особистість сприятливим чином [77, 132, 133].

Незважаючи на поділ концепцій на чітко соціальні та біологічні, у багатьох випадках відмінності між статями пояснюються поєднанням соціальних і біологічних факторів.

Гендерні стереотипи зумовлюють ряд перешкод на шляху жінки до самореалізації. Так, З. Фройд зазначав, що жінкам притаманний слабший соціальний інтерес і менша здатність до сублимації своїх інстинктів порівняно із чоловіками. Справжня жіночість, за З. Фройдом, полягає у прагненні бути коханою (реалізація едипової прив'язаності до батька) і народити сина (отримати фалос, якого не було) [115]. Така позиція є логічним наслідком пануючого на початку ХХ століття розподілу соціальних ролей.

Психоаналітики К. Хорні, Х. Дойч, А. Джонс, Дж. Мітчел та ін. погоджувались далеко не з усіма твердженнями свого попередника.

Прагнення жінки до самореалізації К. Хорні розглядає як вияв комплексу, бажання стати чоловіком. Прагнення жінки бути чоловіком, зазначає К. Хорні, ймовірно, є вторинним продуктом, що охоплює всі невдачі у розвитку, спрямованому на досягнення повноцінної жіночості. Це, у свою чергу, може

призвести до оцінювання себе крізь призму амбіцій та цінностей, створених маскулінною культурою, і, як наслідок, – заниження власної самооцінки. Таке прагнення є результатом не комплексу кастрації, наявність якого у жінки постулював З. Фройд, а комплексу культурально нав'язаної меншовартості, що його почуває пригноблений, соціально непривілейований індивід. К. Хорні зазначає також, що жінка має менше простору для сублимації лібідозних імпульсів та енергії комплексів, оскільки майже усі привілейовані суспільні позиції займають чоловіки. Дослідниця вказує на складність процесу самореалізації жінки (зокрема, у професії) в силу її завантаженості внаслідок виконання материнських функцій [119].

В. Вулф, М. Б. Гасюк вказують на те, що цінності жінок дуже часто відрізняються від цінностей, створених іншою статтю. Автори позиціанують маскулінні цінності як панівні, внаслідок чого жінки починають сумніватися в «нормальності» своїх почуттів і змінювати судження, що відрізняються від думки інших [26].

Однак, та особлива непевність, яку критикує в жінках В. Вулф, є наслідком цінностей, в яких полягає їхня сила. Сприйнятливість до потреб оточуючих і прийняття на себе відповідальності за турботу змушують прислухатися до інших, адекватно сприймати різні точки зору. За А. Фройд, це – інтродекція (від лат. *intro* – всередину та лат. *iacio* – кидаю, кладу) – механізм психологічного захисту, за якого особа переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих, найчастіше – близьких, батьків. Але, згідно з А. Адлером, це – прояв соціального інтересу, що є важливою умовою особистісного розвитку та зрілості. Моральна слабкість жінок, яка виявляється в очевидній мінливості суджень, таким чином, невіддільна від їхньої моральної сили, що насамперед виражається у турботі про взаємини з іншими та відповідальності за них [26].

Порівнюючи чоловіків і жінок, доцільно відзначити теорії Н. Ходорової [118] і К. Гілліган [29, 30]. Н. Ходорова присвятила свою концепцію проблемі

материнства. На думку вченої, призначення материнства полягає у підготовці хлопчиків і дівчаток до їх гендерних ролей у суспільстві [118]. У результаті дівчинка готується до світу материнства і сім'ї, а хлопчик стає чоловіком, який знецінює жінку і орієнтує себе на зовнішній світ [118].

Керол Гілліган стверджувала, що жінки відрізняються від чоловіків ставленням до суспільної моралі [29]. Для жінки більш важливими є взаємини з людьми, чоловіки ж розглядають моральні судження з позиції законів і неупередженості [30].

Психологія жінок, особливість якої відзначається більшою орієнтацією на взаємини і взаємозалежність, передбачає швидше ситуативний тип судження й інше моральне розуміння, зазначає К. Гілліган [29]. Жінки виражають людські стосунки мовою особливих пріоритетів. Моральні судження жінок, таким чином, містять більше зрілості [29].

А. Менегетті, Ж. Міллер висловили думку, що такі риси фемінності, як емоційність, чутливість та інтуїція – це не слабкість, а особлива сила, яка може стати суттєвою для підвищення ефективності суспільства та особистості у ньому, і що ці риси чоловіки могли б розвивати у собі [76]. Ці риси не лише не заважають становленню особистості жінки, її самореалізації, а є унікальними перевагами, які стають продуктивними за умови позитивного ставлення самої жінки до таких рис та правильної постановки особистісних цілей і послідовності на шляху до їх виконання [76].

Отже, якщо поглянути на жінку крізь призму статево-рольових стереотипів, то спостерігаємо суперечність між жіночністю і зрілістю. Дослідження І. Бровермана, С. Фогеля, Ф. Кларксона і П. Розенкранца вказують на те, що якості, необхідні для зрілості, тобто здатність до автономного мислення, до чіткого прийняття рішень і відповідальних дій пов'язані з маскуліністю, тоді як наявність цих якостей у жінок вважається суспільно небажаною [132, 135]. Стереотипи припускають віднесення експресивних здібностей до жінок,

інструментальних – до чоловіків. Ці стереотипи відображають незбалансовану концепцію зрілості, яка надає перевагу індивідуалізові всупереч єднанню з іншими, у процесі самореалізації закликає більшою мірою бути скерованим на автономне життя праці, аніж на взаємозалежність любові й турботи [135].

Сучасне українське посттоталітарне суспільство розвивається за моделлю заперечення тих ідей, що пропагувались раніше та досить некритичного запозичення західних кліше. Наприклад, політика рівноправності усіх членів суспільства у СРСР – чоловіків і жінок – призводила до стирання відмінностей між властивими переважно чоловікам та жінкам особливостям світосприйняття, діяльності. Це явище названо «безстатевим сексизмом». Така «зрівнялівка» мала, однак, один позитивний ефект: за радянських часів виріс і зміцнів освітній потенціал жіноцтва, що дозволяв стояти на рівних позиціях із чоловіками у професійній діяльності. Перед українськими жінками у незалежній державі відкрилась можливість усе життя присвятити дітям, родині, не бути задіяною у професійній діяльності. Сучасне суспільство активно агітує жінок за реалізацію такої стратегії [86].

Вітер національного відродження приніс із собою міфологізований культ Березині роду. Якщо поглянути на культ матері крізь призму психологічної реальності, то він означатиме, на думку С. Д. Павличко, О. Р. Кісь, зведення ролі жінки до біологічної, репродуктивної функції і обмеження простору її самореалізації сімейною сферою [86].

Т. П. Вівчарик, О. О. Вороніна, Л. В. Попова констатують, що стереотипне ставлення до жінки підкріплюється патріархальною за суттю християнською релігією. Утверджується ідея гріховності жінки, що можна спокутувати самозреченням та присвятою себе материнству [22].

За результатами досліджень, самореалізація в професійній діяльності чоловіків і жінок також має свої особливості.

Психологічні дослідження дозволяють виявити особистісні якості, які входять в категорії «фемінінність» і «маскулінність», що найбільш систематизовані в працях В. І. Куликова. Характерними якостями маскулінного типу є розсудливість, об'єктивність, підозрілість, емоційна зрілість і стабільність, стриманість, ослаблений взаємозв'язок мислення з рухом м'язів (ідеомоторика; переважає словесно-логічне мислення), розвинена агресивна реакція самооборони. Відповідно, характерними якостями феміного типу В. І. Куликов визначав чуттєвість, суб'єктивність, довірливість, емоційна незрілість і невротичність, розкутість, підвищений взаємозв'язок мислення з моторикою (переважає наочно-дійове мислення і емоційність), знижена агресивність при самообороні [61].

Розглянуті відмінності є теоретичним узагальненням, на основі якого можна будувати уявлення про «типову» жінку або чоловіка. Теоретична психологія використовує поняття маскулінності (М) та фемінінності (Ф) для позначення представленості «чисто» чоловічих або «чисто» жіночих рис у психології окремого індивіда. Зміст цих категорій визначає континуум маскулінно-фемінінних властивостей. На цій основі західні психологи в 30-60 х роках сконструювали кілька спеціальних шкал виміру маскулінності – фемінінності. Усі ці шкали передбачають, що індивіди можуть розрізнятися за ступенем М і Ф в межах певної норми, проте самі властивості М і Ф уявлялись альтернативними, взаємовиключними: висока М має корелювати з низькою Ф, і навпаки. Причому для чоловіків бажана висока М, а для жінок – Ф.

Так, ядром ідеалу жіночості завжди були ніжність, краса, м'якість, залежність та пасивність, які й сьогодні високо цінуються, складаючи основу чоловічого розуміння жіночості. Проте в жіночій самосвідомості з'явилися нові риси: щоб стати з чоловіком на рівних, жінка повинна бути розумною, енергійною, активною, тобто мати властивості, які раніше вважались чоловічою монополією. Виявилося, що коли обидві статі розуміють практично однаково, то в описах ідеальної жінки вони суттєво розходяться: жінки приписують своєму

ідеалу майже всі позитивні маскулінні якості, тоді як чоловіки розглядають жіночість більш традиційно.

Особливо очевидним такий стан речей стає у традиційно чоловічих сферах діяльності, якими до останнього часу були бізнес, політика, військова справа тощо, тобто там, де частка жіночого внеску і сьогодні є незначною. При цьому «жіночі» сфери діяльності визначаються як другорядні або менш суспільно вартісні [61].

Так, жінки з вираженою маскулінністю більш схильні до вибору професій типу «виклик», тобто пов'язаних з конкуренцією та боротьбою, а жінки з вираженою фемінінністю обирають професії типу «служіння», тобто ті, які традиційно вважаються жіночими [97].

На думку О. М. Разумнікової, найбільш виражені відмінності пов'язані з тим, що жінки віддають перевагу роботі з людьми і розглядають якість виробничих відносин як один з основних чинників вибору професії, а чоловіки надають основне значення свободі та автономії діяльності [97]. Втім, на сучасному етапі серед представників різних професій виявляється прагнення до досягнень, і в цьому поєднуються як традиційно фемінні, так і маскулінні уподобання. Наприклад, виявилось, що жінки-військовослужбовці одночасно характеризуються більш високими показниками товариськості, сміливості і самоконтролю, порівняно з представниками цієї професії – чоловіками [97].

Стереотипні уявлення про чоловіче домінування зберігається не тільки для таких спеціальностей, як військова справа чи будівництво, а й сільське господарство, політика, економіка, інженерна діяльність і навіть програмування. У якості «жіночої» діяльності з великою перевагою було вибрано лише домогосподарство.

Крім того, домінування жінок, хоча і не настільки явне, було відзначено в кулінарії, педагогіці та медицині. Мінімальними статевими відмінностями характеризувалися такі галузі, як наука, мистецтво і спорт. Спостерігається зв'язок

між статево-рольовими пріоритетами у життєвих цінностях і профілем маскулінних (фемінних) властивостей залежно від обраної професії. Отже, сучасні соціокультурні стереотипи сприяють розвитку у жінок нового погляду на цінності життя і, відповідно, розвитку у них професійного поля діяльності.

Певні відмінності між чоловіками та жінками також підкреслюються науковцями і щодо кар'єри як показника самореалізації в професії. Так, за Д. Сьюпером, для чоловіків притаманні такі її типи:

- стабільна кар'єра (відразу після навчання оволодівають професією та незмінно слідує даному вибору);
- звичайна (після навчання здійснюється серія професійних проб, які закінчуються стабільною службою);
- нестабільна кар'єра (чергування професійних проб та періодів стабільної роботи);
- кар'єра із безліччю спроб (часта зміна роботи без якої-небудь стабільної і домінуючої) [36].

Класифікація типів кар'єри для жіночої вибірки, на думку дослідника, є більш розгорнутою і включає сім типів:

- кар'єра домогосподарки;
- звичайна кар'єра (отримання освіти до заміжжя);
- стабільна робоча кар'єра (після отримання освіти відбувається знаходження стабільного місця роботи та збереження його);
- дволінійна кар'єра (поєднання кар'єри домогосподарки та стабільної робочої кар'єри);
- кар'єра із перервами (до заміжжя, перерва, народження і виховання дітей, повернення до роботи);
- нестабільна кар'єра (чергування більш чи менш тривалих періодів роботи);



- кар'єра із безліччю спроб (без стабілізації в якій-небудь професійній області) [37].

Зарубіжні дослідження показують, що тенденція до традиційних професійних виборів сьогодні для обох статей, в цілому, зберігається. Жінки вважають, що професія із «чоловічим домінуванням» надає їм менше можливостей для кар'єрного росту, ніж професії із «жіночим домінуванням». Отримані дані про те, що жінки більше, ніж чоловіки, схильні планувати власну кар'єру. Більш чітким є і прогнозування кар'єрної успішності [3].

Жінки влаштовують професійну кар'єру значно пізніше, ніж чоловіки. Як показав Д. Левінсон [136], більшість чоловіків завершували своє професійне учнівство і повністю досягали статусу зрілості у сфері праці до 30-ліття. Жінки – не переставали вважатися новачками у професійному світі до досягнення середнього віку [136].

Р. Дроедж відзначила, що у більшості жінок, які почали свою кар'єру після 20 років, «період учнівства» триває до 40 років, або й пізніше [136]. Але навіть у тих жінок, які, як і чоловіки, досягли професійної зрілості до 30 років, відбувалося переключення цікавості від досягнення успіху в професії до отримання задоволення від особистих стосунків [136].

Дані вітчизняних досліджень показують, що жінки частіше, ніж чоловіки, є пасивними у плануванні професійної кар'єри. За даними В. Г. Горчакової, близько 20% жінок у нашій країні мають стійку тенденцію до професійної кар'єри [34].

Виявлено декілька факторів, які визначають те, чи буде жінка прагнути до кар'єри: вік вступу до шлюбу, економічне становище чоловіка, його погляди на жінок, які працюють, тощо [3]. Найбільш несприятливим вважається варіант, коли жінка перериває свою кар'єру заради сім'ї, не закінчивши освіти. Тривала перерва при неусталених професійних інтересах призводить до того, що жінці важко повернутися до отримання професійної освіти [3, 34].

Узагальнимо результати аналізу у вигляді таблиці.

Таблиця 1.4

## Гендерні особливості професійної самореалізації особистості

Гендер Особливості	Жінка	Чоловік
<b>Особистісні</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Домінування експресивних здібностей.</li> <li>2. Суб'єктивність.</li> <li>3. Ідеалістичність та інтуїтивність.</li> <li>4. Злитість ідентичності і репродуктивності.</li> <li>5. Підвищений взаємозв'язок мислення з моторикою (переважає емоційність і наочно-дійове мислення).</li> <li>6. Агресивність при самообороні знижена.</li> <li>7. Прогнозування за допомогою розв'язання повсякденних поточних задач.</li> <li>8. Орієнтація на суб'єктивний компонент кар'єрного просування.</li> <li>9. Стресозбудливий.</li> <li>10. Спостережливість і точність підвищені, більше звертає увагу на форму, ніж на зміст.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Домінування інструментальних здібностей.</li> <li>2. Об'єктивність.</li> <li>3. Реалістичність і критичність.</li> <li>4. Ідентичність передреє репродуктивності.</li> <li>5. Ідеомоторика ослаблена, переважає словесно-логічне мислення.</li> <li>6. Розвинута агресивна реакція самооборони.</li> <li>7. Прогнозування за допомогою розв'язання відстрочених у часі задач.</li> <li>8. Орієнтація на чоловічі норми успішності/статусу.</li> <li>9. Стресогальмівний.</li> <li>10. Більше звертає увагу на зміст, ніж на форму, спостережливість і точність знижені.</li> </ol>
<b>Професійні</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Професійна діяльність – спілкування у колективі, матеріальна вигода.</li> <li>2. Фактор вибору професії – робота з людьми.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Професійна діяльність – сфера реалізації особистісного потенціалу.</li> <li>2. Фактор вибору професії – свобода і автономія діяльності.</li> </ol>
<b>Соціальні</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суспільна мета – відтворення суспільства.</li> <li>2. Суспільна роль – заміжжя та материнство.</li> <li>3. Почуття любові і материнства, особисте переважає над громадським.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Суспільна мета – всебічний суспільний розвиток.</li> <li>2. Суспільна роль – професія та роль голови сім'ї.</li> <li>3. Честолюбні задуми, громадські інтереси, на чільному місці – ефективність у справах і матеріальна забезпеченість.</li> </ol>

*Продовження таблиці 1.4*

<b>Комунікативні</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чутливість до різних нюансів спілкування.</li> <li>2. Словесне заохочення збуджує і прискорює діяльність (любов до компліментів).</li> <li>3. Висока здатність до інграціяції.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямолінійність стосунків.</li> <li>2. Словесне заохочення розслаблює, сповільнює діяльність.</li> <li>3. Низька здатність до інграціяції.</li> </ol>
----------------------	---	---

Результати, представлені в таблиці, дозволяють окреслити низку особливостей професійної самореалізації жінок, що умовно можна позначити як психологічні, соціальні, професійні та комунікативні. Провідними з них виступають: орієнтація на суб'єктивний компонент кар'єрного просування; на спілкування, психологічний клімат у колективі; матеріальну вигоду; фактором вибору професії є робота з людьми.

Здійснений аналіз дозволяє висунути припущення щодо наявності трьох варіантів професійної самореалізації особистості – за маскулінним, андрогінним або фемінним типом. За даними досліджень, психологічна маскулінність значною мірою пов'язана з індивідуалізацією особистості, її розвитком від залежності до автономності, від конформності до вільного самовизначення [30, 61]. Психологічна фемінність пов'язана з децентрацією особистості, тобто зміщенням мотиваційно-ціннісної домінанти з групоцентричних і егоцентричних прагнень на альтруїстичні [61]. При цьому обидва типи можуть проявлятися у представників обох статей.

Також науковці відзначають наявність гендерних відмінностей перебігу кризи середини життя. На думку вітчизняних вчених, цей період характеризується такими ознаками: зміною соціального та психологічного простору в житті людини (Г. С. Абрамова), підбиттям підсумків і звільненням від ілюзій (Б. С. Братусь, О. В. Хухлаєва), усвідомленням «розриву» особистого і загальнолюдського сенсу життя (В. І. Слободчиков), трансформацією образу «Я» та системи стосунків (Б. С.

Братусь, В. І. Слободчиков), нереалізованою суб'єктністю, відсутністю втілення програми життєвої перспективи (Р. А. Ахмеров, М. В. Єрмолаєва) тощо.

Поряд з широкими індивідуальними відмінностями науковці відзначають *загальні тенденції* перебігу кризи середини життя у жінок.

Вікові зміни не є настільки визначальними у формуванні мотиваційної структури жінки, як сім'я і робота [81, 93]. Тим не менше для неї вони представляються більш значимими, ніж для чоловіка. Так, жінка, яка планує народження дітей протягом періоду зрілості, часто робить це для того, щоб досягти успіху в кар'єрі, і, навпаки, жінка, яка створює сім'ю в юному віці, отримує значну кількість вільного часу, щоб займатися самовдосконаленням в особистому та професійному плані у зрілому віці, коли дорослі діти покидають батьківський дім. Жінки більше, ніж чоловіки, реагують на фізичне старіння. Тому збереження зовнішньої привабливості та підтримка фізичної форми також є однією з основних потреб багатьох жінок після сорока років [62].

Т. Аптер виділив чотири моделі поведінки жінок в період кризи середини життя.

1. «Традиційні жінки» – несуть відповідальність за власне майбутнє, визначають себе через виконувані ними сімейні ролі, характерне почуття жалю щодо прийнятих в минулому компромісних рішень та нереалізованого потенціалу.
2. «Жінки-інноватори» – кар'єра як спосіб професійної самореалізації, страх перед труднощами на шляху досягнення життєвих цілей.
3. «Експансивні жінки» – характерна часта зміна кваліфікації, перетворення захоплень у професійну діяльність.
4. «Протестуючі жінки» – ранній початок дорослого життя, постановки життєвих цілей [62].

У роботі Г. Крайг наведено результати досліджень того, як чоловіки реагують на переживання кризи середини життя. Загалом існують 4 головні шляхи

розвитку чоловіка в середньому віці, що відображають його мотиваційну спрямованість [62].

1. Трансцендентно-генеративний чоловік – криза проходить практично непомітно, тому що більша частина його бажань і потреб втілилася в життя. Для такої людини середина життя може бути періодом реалізації своїх можливостей і досягнення нових цілей.
2. Псевдорозвинений чоловік ззовні справляється зі своїми проблемами і робить вигляд, що все, що відбувається, його задовольняє або знаходиться під його контролем. Насправді він, як правило, відчуває, що втратив вектор розвитку.
3. Чоловік, який знаходиться в метушінні. З одного боку, він не в змозі відповідати висунутим до нього вимогам, а з іншого – його власні потреби також залишаються незадоволеними.
4. Знедолений чоловік – заперечення більшої частини свого життя, нездатність впоратися з кризовими проблемами [62].

Узагальнимо результати аналізу у вигляді таблиці.

*Таблиця 1.5.*

#### Гендерні особливості перебігу кризи середини життя

Характеристика кризи середини життя	Жінки	Чоловіки
Професійна сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стабільність, зберігання і передача досвіду, впевненість у собі;</li> <li>• суб'єктивне благополуччя визначається першочергово професійними досягненнями;</li> <li>• пріоритет – сім'я, робота;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зразок для наслідування;</li> <li>• уміння відокремлювати головне від другорядного як наслідок формування узагальненої концепції життя;</li> <li>• пріоритет – професійна активність;</li> </ul>

## Продовження таблиці 1.5

Фізіологічний стан	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гормональні зміни (клімакс);</li> <li>• ознаки старіння сприймають як втрачання жіночності та привабливості;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• порушення сексуального життя як наслідок наростаючої невпевненості у головних чоловічих якостях;</li> <li>• процес старіння сприймається як нормальний факт фізичних змін;</li> </ul>
Соціальна сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• зміна складу сім'ї та своєї ролі у сім'ї (бабуся, теща, свекруха тощо);</li> <li>• гостре протікання «синдрому спорожнілого гнізда» через розвинуте почуття збереження сім'ї, любові до дітей, піклування про них;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• друзі, референтна група дають визнання суспільної цінності;</li> <li>• потенціал наставництва, керівництва, вчительства, як у сім'ї, соціальної, та професійної діяльності;</li> </ul>
Психологічні особливості	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відновлення кордонів власного Я;</li> <li>• несприятливий перебіг кризи – інтелектуалізація всіх проявів життя як механізм захисту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• злет творчої активності;</li> <li>• несприятливий перебіг кризи – розлучення, зміна сексуального партнера.</li> </ul>

Отже, серед провідних особливостей перебігу кризи середини життя, яка може виступати мотиватором професійної самореалізації жінок зрілого віку, відзначимо пріоритетність сімейної проблематики (задоволеність шлюбом, реалізованість у дітях, ефект «спорожнілого гнізда» тощо), що визначає процеси професійного розвитку, кар'єрного зростання та трансформації смислової сфери.

### Висновки до першого розділу

Проблема самореалізації особистості є предметом широкого вивчення різних психологічних підходів, теорій та концепцій (психо-фізіологічний,

особистісний, діяльнісний, феноменологічний, потребнісний підходи тощо). Спорідненими з терміном «самореалізація», але не тотожними йому, виступають поняття «самовираження», «самоствердження», «саморозвиток» і «самоактуалізація».

Самореалізація виступає як втілення системи цінностей особистості у формі практичної, перетворюючої діяльності. Рушійними силами процесу самореалізації є діалектичні суперечності різного порядку. Серед основних детермінант процесу самореалізації назвають потреби, інтереси, цілі, ідеали. Потребу в самореалізації відносять до базових потреб особистості. Важливою її умовою є внутрішня активність. Механізмом самореалізації, вочевидь, можна вважати самотворчість особистості у розкритті власних потенціалів, поставленні та досягненні життєвих цілей.

Більшість підходів безпосередньо розглядають проблему в контексті життєвого шляху особистості, інші відзначають її зв'язок з процесами становлення суб'єктності та творчості. Нам видається продуктивним розгляд та дослідження самореалізації особистості в межах концепції життєтворчої активності особистості, з позицій якої *самореалізація* є видом суб'єктної активності, що виступає кінцевою метою, найвищим рівнем адаптаційних процесів, спрямовується позитивним подоланням кризи екзистенційності, характеризується досягненням простору «Я-потенційного», завершенням цільового способу буття й переходом до реалізації смислового у формі соціотворчості.

Системний опис самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудова психологічного конструкту дозволили нам визначити його провідні психологічні чинники: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія; та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку / самоствердження, сформулювати власне розуміння самореалізації як активності особистості,

спрямованої на розкриття власного особистісного потенціалу в процесі втілення життєвого проекту на підставі рефлексії та цілепокладання.

В межах концепції життєтворчої активності особистості професійна самореалізація розглядається нами як частковий випадок самореалізації особистості, як частина життєвого проекту, спрямована на реалізацію професійних цілей. Побудова психологічного конструкту поняття дозволила визначити його як вид суб'єктної активності, що виявляється у професійній діяльності, спрямована на досягнення професійних цілей на підставі професійної компетентності та професійної самосвідомості в процесі втілення життєвого проекту. На рівні структури, в ній виокремлено такі компоненти:

- мотиваційно-цільовий: професійна спрямованість (цілі, мотивація);
- ціннісно-смысловий: професійна самосвідомість (Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість);
- операційний: професійна компетентність (сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь, навичок та досвіду).

Психологічними чинниками професійної самореалізації виступають: професійна компетентність, професійна діяльність, професійна самосвідомість та професійна спрямованість. Одним з соціальних показників успішності професійної самореалізації є кар'єра, яка може бути співвіднесена з виміром саморозвиток/самоствердження самореалізації особистості: за наявності рефлексії та незадоволення професійною компетентністю особистість прагне реалізуватися як висококласний фахівець (стратегія професійного розвитку), за відсутності рефлексії та низької професійної компетентності реалізується стратегія самоствердження, що здебільшого виявляється у спрямованості на досягнення статусного положення. Таке розуміння дозволяє постулювати два типи професійної самореалізації – з акцентом на саморозвиток або самоствердження.



Співставлення результатів теоретичного аналізу з розробленим нами психологічним конструктом, їх розгляд в межах психології життєтворчої активності особистості дозволяє окреслити наше розуміння професійної самореалізації як процесу досягнення найвищого ступеня адаптації особистості в професії та переходу до професійної творчості, сензитивним періодом якого є віковий проміжок середньої дорослості. Регуляція активності особистості на цьому етапі відбувається кризами середини життя (нормативною) та кризою самореалізації (термінальною), що може супроводжуватися зміною напрямку професійної діяльності.

Аналіз гендерних відмінностей професійної самореалізації засвідчив вплив гендерних стереотипів на процес і результат самореалізації жінок зрілого віку та низку гендерних відмінностей. Гендерні стереотипи зумовлюють ряд перешкод на шляху жінки до самореалізації і визначають статусні характеристики чоловіків і жінок (стереотипи маскулінності-фемінності, уявлення про розподіл соціальних (сімейних і професійних) ролей, зміст праці). Відзначено низку психологічних, соціальних, професійних та комунікативних особливостей професійної самореалізації жінок: орієнтація на суб'єктивний компонент кар'єрного просування; на спілкування, психологічний клімат у колективі; матеріальну вигоду; фактором вибору професії є робота з людьми; триваліший порівняно з чоловіками «період учнівства», а також переключення цікавості від досягнення успіху в професійній сфері до отримання задоволення від особистих відносин.

Визначено особливості перебігу кризи середини життя як мотиватора професійної самореалізації жінок зрілого віку: злитість ідентичності та репродуктивності породжує пріоритетність сімейної проблематики (задоволеність шлюбом, реалізованість у дітях, ефект «спорожнілого гнізда» тощо), що визначає процеси професійного розвитку, кар'єрного зростання та трансформації смислової сфери.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

У розділі представлено організаційно-методичні основи дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку. Характеризується комплекс психодіагностичних методів дослідження; подано кількісний та якісний аналіз результатів констатувального експерименту, на основі яких виявлено вікові та гендерні особливості, емпіричні кореляції, критерії, рівні та динаміка даного психічного утворення.

#### **2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного вивчення особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку**

Організоване нами експериментальне дослідження було спрямоване на реалізацію завдань та перевірку гіпотез роботи. Його метою було емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку. Розроблена нами загальна стратегія передбачала: експериментальну перевірку даних теоретичних побудов; визначення рівня професійної самореалізації респондентів, з'ясування потреби та можливостей його оптимізації.

Обрана стратегія розгорталася у процесі виконання послідовності завдань дослідження: 1) уточнення теоретичних положень щодо структури та властивостей психологічного конструкту професійної самореалізації; 2) визначення вихідного рівня професійної самореалізації; 3) емпіричне визначення психологічних особливостей та чинників професійної самореалізації жінок зрілого віку; 4) визначення ефективності програми психологічного впливу в контексті оптимізації професійної самореалізації респондентів.

Експериментальне дослідження проводилося упродовж 2015-2016 років на базі Рівненського державного гуманітарного університету, Здолбунівського дошкільного навчального закладу № 5 «Усмішка» та Здолбунівської ЗОШ № 3, а також соціальних мереж «VKontakte» і «Facebook» у психологічно орієнтованих спільнотах. На початку експериментальної частини дослідження нами було з'ясовано кількісний і якісний склад вибірки. Ця процедура ґрунтувалася на результатах пошуково-розвідувального етапу експерименту. Його метою було визначення репрезентативної вибірки випробуваних.

В якості генеральної сукупності було обрано представниць жіночої статі віком 40-60 років (вік середньої дорослості, згідно з класифікацією Г. Крайг) України, середній вік яких склав 50 років (досліджувані різних професій; найвища представленість професій вчителя, вихователя, викладача, документознавця, що співвідноситься із професійним складом генеральної сукупності). Вибіркова сукупність складала 110 жінок зрілого віку. Оскільки участь респондентів у дослідженні була добровільною, а також мало місце прагнення дослідника формувати вибірку з одиниць генеральної сукупності не стільки зручних, скільки з певними ознаками, вибірка формувалась за допомогою не випадкового (спрямованого) відбору – доступна вибірка. Склад вибіркової сукупності свідомо визначений дослідником заздалегідь як доступний. Строго випадковий відбір у нашому дослідженні не придатний із тих міркувань, що відсоток відмов при ньому перевищив би будь-яку норму. Додатково діагностовано також 25 чоловіків зрілого віку різних професій для порівняння гендерних особливостей.

Загальна процедура дослідження складалася із чотирьох етапів.

Перший етап (пошуковий) включав добір діагностичного інструментарію, адекватного завданням об'єктивного діагностування та реєстрації проявів психологічних особливостей професійної самореалізації респондентів, вибір репрезентативної вибірки й типів експерименту. Задля цього було розроблено та апробовано методичний діагностичний комплекс, застосування якого дозволило

одержати інтегративну картину особливостей професійної самореалізації випробуваних. У цьому етапі дослідження брало участь 110 респондентів.

Другий (констатувальний) етап дослідження був присвячений визначенню вихідного рівня професійної самореалізації випробуваних контрольної й експериментальної груп (КГ, ЕГ). Загальна кількість респондентів – 110 (по 55 осіб у кожній із них).

Третій (формувальний) включав здійснення безпосереднього психологічного впливу на респондентів експериментальної групи.

Четвертий (контрольний) етап передбачав з'ясування прикінцевого рівня розвитку показників професійної самореалізації випробуваних, аналіз та інтерпретацію одержаних даних.

Діагностичний комплекс методик, розроблений на підставі змісту психологічного конструкту професійної самореалізації особистості, включав методичний інструментарій, який дозволив би на практиці зафіксувати провідні особливості цього складного системного феномена. Добір конкретних методик здійснювався нами відповідно до психологічного змісту предмету дослідження, висунутих гіпотез та феноменологічних проявів, окреслених психологічними чинниками професійної самореалізації особистості: професійна компетентність, професійна спрямованість, професійна самосвідомість, професійна діяльність.

Обґрунтуємо вибір психодіагностичних методик. Оскільки кожен з виокремлених нами чинників є комплексним об'єктом, який складається з цілого понятійного простору характеристик, то у виборі конкретних методик ми орієнтувалися як на загальну спрямованість чинника, так і на його представленість у загальній структурі професійної самореалізації особистості.

Професійна компетентність – це сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь та досвіду. Виступає професійною складовою особистісного потенціалу. Виявляється у професійній діяльності особистості. З метою діагностування емоційно-вольового потенціалу як

одного із показників професійної компетентності ми використали методику 16 PF Р. Кеттелла (емоційно-вольовий блок – ЕВБ) [12, с. 22-62].

Професійна спрямованість – це сукупність професійних цілей та мотивацій. Виступає аспектом загальної життєвої спрямованості особистості. Визначає рівень досягнень та спрямованість активності. З метою діагностування мотиваційної складової професійної спрямованості ми використали методику «Мотивація успіху-невдачі» (А. О. Реан) [46].

Професійна самосвідомість включає такі параметри: професійна Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість. Виступає аспектом самосвідомості особистості, необхідною умовою самореалізації. З метою діагностування таких параметрів професійної самосвідомості, як рефлексія та ОЗ, ми використали методики «Рівень особистісної зрілості» (Ю. З. Гільбух) [31] та «Рівень онтогенетичної рефлексії» [105].

Професійна діяльність є параметром життєвої активності особистості. У ході здійсненого аналізу нами було з'ясовано, що важливим показником самореалізації у професійній діяльності виступає задоволеність, що може бути діагностована за допомогою методик «Інтегральна задоволеність працею» [113] та «Суб'єктивне благополуччя» [124, с. 27-41].

Зважаючи на те, що самореалізація особистості трактується нами як частковий випадок самоактуалізації, вважаємо доцільним з метою отримання інтегральної картини психологічних особливостей респондентів використання методики «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз) [3, с. 59-62].

Насамкінець, потреба у верифікації нашого припущення щодо існування маскулінного та фемінного типів самореалізації особистості обумовила необхідність використання методики «Маскуліність-фемінність» [47].

Отриманий нами у такий спосіб діагностичний комплекс методик містить такий інструментарій:

1. 16 PF Р. Кеттелла (ЕВБ) [102, с. 22-62]. Показники: емоційна стійкість, ступінь тривожності, наявність внутрішніх напружень, рівень розвитку самоконтролю, ступінь соціальної нормованості та організованості.

2. «Мотивація успіху-невдачі» (А. О. Реан) [46]. Показники: позитивна (негативна) спрямованість мотивації.

3. «Рівень особистісної зрілості» (Ю. З. Гільбух). Показники: мотивація досягнення, ставлення до свого «Я» («Я»-концепція), почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

4. «Рівень онтогенетичної рефлексії» [105]. Показники: (+), (-) рефлексія попереднього досвіду.

5. «Суб'єктивне благополуччя» [124, с. 27-41]. Показники: система культурних цінностей, відповідність власним стандартам, співвідношення позитивних і негативних емоцій.

6. «Інтегральна задоволеність працею» (ІЗП) [113]. Показники: інтерес до роботи; задоволеність досягненнями та взаємостосунками зі співробітниками, з керівництвом; рівень домагань у професійній діяльності; задоволеність умовами праці; професійна відповідальність;

7. «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз) [103, с. 59-62]. Показники: орієнтація у часі, підтримка, ціннісні орієнтації самоактуалізації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, само прийняття, уявлення про природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.

8. «Маскулінність-фемінність» С. Бем [47]. Показники: маскулінність, фемінність, андрогінність.

Розглянемо критерії психологічної інтерпретації результатів діагностичного комплексу. Результатом добору комплексу діагностичних методик виступив континуум таких психологічних показників особистості:

- 1) мотивація успіху (МУ) та страх невдачі;
- 2) суб'єктивне благополуччя особистості: система культурних цінностей, відповідність власним стандартам, співвідношення позитивних і негативних емоцій;
- 3) маскулінність-фемінність: емоційність, комунікативні навички, розвиток фізичного «Я», здатність до емпатії, рівень комфортності, рівень агресивності, адаптивність;
- 4) емоційно-вольова сфера особистості: ступінь тривожності, емоційна стійкість, наявність внутрішніх напружень, рівень розвитку самоконтролю, ступінь соціальної нормативності та організованості;
- 5) особистісна зрілість: мотивація досягнення, почуття громадянського обов'язку, ставлення до свого «Я» («Я»-концепція), життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншими людьми.
- 6) ІЗП: інтерес до роботи; рівень домагань у професійній діяльності; задоволеність досягненнями та взаємостосунками зі співробітниками, з керівництвом, задоволеність умовами праці; професійна відповідальність;
- 7) інтегральний показник самоактуалізації: орієнтація у часі, підтримка, ціннісні орієнтації самоактуалізації, гнучкість поведінки, сенситивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність.
- 8) (+), (-) рефлексія попереднього досвіду.

Охарактеризуємо їх докладніше.

1) *Мотивація на успіх* належить до позитивної мотивації. З таким типом мотивації людина на початку справи планує досягнення чогось конструктивного, позитивного. Активність ґрунтується на сподіванні на успіх і потребу в досягненні успіху. Такі люди здебільшого є впевненими в собі, у власних силах, відповідальними, ініціативними й активними. Вони вирізняються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю.

*Мотивація на невдачу* належить до негативної мотивації. При домінуванні цього типу активність людини пов'язана з потребою уникнути зриву, засудження, покарання, невдачі. Такий тип мотивації ґрунтується на ідеї уникнення й негативних очікувань. На початку справи людина заздалегідь побоюється можливої невдачі, розмірковує про шляхи цієї гіпотетичної невдачі, а не про шляхи досягнення успіху.

Особи з високими балами характеризуються наполегливістю у досягненні мети, незадоволеністю досягнутим, прагненням робити справу краще, аніж раніше, схильністю захоплюватися роботою, одержувати задоволення від успіху; потребою вдосконалювати діяльність, незадоволеністю від несподівано легкого завдання, готовністю співпрацювати з іншими людьми, щоб разом переживати радість успіху. Середні значення – помірно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Низькі бали – боязнь невдач, такі респонденти обирають низький або, навпаки, дуже високий рівень ризику.

2) *Рівень суб'єктивного благополуччя* оцінює емоційний компонент (ЕК) суб'єктивного благополуччя (СБ) в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. В основі СБ лежить позитивне ставлення до свого минулого життя (самоприйняття) у до себе, почуття безперервного розвитку і самореалізації (особистісне зростання), наявність цілей і занять, що наповнюють життя сенсом, здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність), стосунки з іншими, пронизані турботою і довірою, здатність слідувати власним переконанням (автономність) [124]. Переживання СБ є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, наслідком і умовою як самоактуалізації, так і адаптації до оточуючого середовища.

Високий рівень свідчить про виражений емоційний дискомфорт. У таких осіб наявний комплекс неповноцінності, такі люди не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають



труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей. Середній рівень: особи характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але про повний емоційний комфорт говорити не можна (схильність до депресії і тривог, погано переносять стресові ситуації). Низькі оцінки за шкалою суб'єктивного благополуччя свідчать про емоційне благополуччя випробуваного. Така людина володіє позитивною самооцінкою, не схильна висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістична, товариська, упевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог.

3) *Маскулінність* включає в себе такі якості, як незалежність, наполегливість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість в собі. *Фемінними* якостями є поступливість, м'якість, чутливість, наполегливість, ніжність, сердечність, здатність до співчуття, співпереживання. *Андрогінність* – це властивість особистості, що передбачає представлені на паритетних засадах істотні риси як маскулінного, так і фемінінного типів, відповідність власній статевій приналежності. Низький рівень – дотримання чоловічих норм поведінки, вироблення типових для чоловічої статі форм поведінки, способів самореалізації. Середній рівень – м'якість, стійкість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні. Високий рівень – дотримання типової для жінки поведінки, цінностей, установок.

4) *Емоційно-вольові особливості особистості* включають в себе характеристику емоційної стійкості (сила «Я»). Цей фактор характеризує здатність керувати емоціями та настроєм, особливо вміння знайти їм адекватне пояснення та реалістичне вираження. Високі бали характеризують особистість як емоційно зрілу, спокійну, таку, яка реально оцінює обстановку, керує ситуацією, уникає труднощів. Низькі оцінки свідчать про мінливість у стосунках та нестійкість в інтересах; така людина при поганому настрої втрачає рівновагу духу, ухиляється

від відповідальності. Фактор, що включає моральний контроль, відповідальність, організованість характеризує наполегливе прагнення дотримуватись моральних вимог. Високі бали за фактором чутливості є показником м'якості, витонченості, образного, художнього сприйняття світу; низькі – неспокій, мінливість, недовіру, потурання власним бажанням, безпринциповість [102]. Висока оцінка за фактором тривожності свідчить про домінування тривожно-депресивного фону у настрої. Такі особи постійно чимось стурбовані, завжди пригнічені, обтяжені поганими передчуттями, схильні до самодокорів, недооцінюють свої можливості, принижують свою компетентність. В оточенні вони почувають себе незручно та невпевнено, тримаються занадто відокремлено і замкнено; низькі оцінки – веселість, життєрадісність, спокій, безтурботність, енергійність, бездумність. Особи з високими оцінками за фактором самоконтролю мають різнобічні інтелектуальні інтереси, намагаються бути добре поінформованими з наукових, політичних, навіть життєвих проблем, але будь-яку інформацію не сприймають на віру, жодні принципи не є для них абсолютними, до всього ставляться скептично, не довіряють авторитетам, все намагаються проаналізувати та зрозуміти самі. Вони легко змінюють свою точку зору, спокійно сприймають неусталені погляди та нові ідеї, відзначаються критичністю мислення, терпляче ставляться до протиріч; низькі оцінки – недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе [102]. Респонденти з високим рівнем фрустрованості незалежні, самостійні, з власної ініціативи не шукають контакту з оточенням, воліють робити все самостійно, жертвувати будь-якими зручностями для збереження власної незалежності, потребують схвалення та підтримки зі сторони; респонденти з низьким рівнем – низько мотивовані, присутні лінощі, незворушність, задоволеність. Високі результати за фактором чутливості свідчать про невгамовність, схильність до романтизму, інтуїтивність, нав'язливість; низькі – мужність, самовпевненість, цинізм, артистичні нахили, прагматизм.

5) *Інтегральний показник задоволеності працею* – це рівень збалансованості вимог (запитів), що висуваються працівникам до змісту, характеру та умов праці, і суб'єктивної оцінки можливостей реалізації цих запитів. Це оціночне ставлення людини до власної трудової діяльності, різним її аспектам, найважливіший показник адаптації працівника на підприємстві, в даній трудовій організації. Задоволеність працею, відбиваючи соціальну сторону трудової діяльності, пов'язана з рядом таких важливих економічних показників роботи трудових колективів, як використання робочого часу, інтенсивність і продуктивність праці, плинність кадрів, умови праці та ін [113]. Крім соціально-економічних факторів, на задоволеність працею діють й інші чинники, в тому числі демографічні, географічні, зовнішньополітичні. Задоволеність працею має функціонально-виробничу значимість. Вона впливає на кількісні і якісні результати роботи, терміновість і точність виконання завдань, обов'язковість щодо інших людей [113]. Високі бали відображають високий інтерес до роботи та професійну відповідальність, задоволеність професійними досягненнями та умовами праці, взаємостосунками зі співробітниками та керівництвом, високий рівень домагань у професійній діяльності, надання переваги виконуваний діяльності на протигагу високому заробітку. Середні та низькі бали – відповідно.

6) *Особистісна зрілість*: методика припускає обчислення загального показника особистісної зрілості. Окремі шкали методики мають таке смислове навантаження:

1. *Мотивація досягнення* – загальна спрямованість на значущі особистісні цілі, прагнення до максимально повної самореалізації, самостійності, ініціативності, прагнення до лідерства, досягнення високих результатів у власних діях.

2. *Ставлення до власного «Я»* – впевненість у власних можливостях, задоволеність власними здібностями, темпераментом, характером, знаннями,

вміннями та навичками, адекватна самооцінка, толерантність до себе, відсутність самозадоволеності, скромність тощо.

1. *Почуття громадянського обов'язку* – патріотизм, цікавість до явищ суспільно-політичного життя, почуття професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм.

2. *Життєва настанова* – розуміння відносності всього існуючого в світі, домінування інтелекту над почуттями, емоційна врівноваженість, поміркованість.

3. *Здатність до психологічної близькості з іншою людиною* – доброзичливість, емпатія, вміння слухати, потреба у духовній близькості з іншими.

7) *Рівень онтогенетичної рефлексії* попереднього досвіду припускає наявність аналізу минулих помилок, успішного та неуспішного досвіду життєдіяльності. Високі значення показника свідчать про те, що особистість постійно здійснює аналіз життєвих подій, просувається вперед, що є запорукою адекватного планування та передбачення власного майбутнього, захищеності від небезпеки здійснення життєвих помилок. Такі люди здебільшого відчують себе творцями власного життя. Середні значення показника вказують на те, що підсумком минулих помилок є страх перед здійсненням нових. Набута людиною обережність не завжди є гарантією життєвого успіху, критичність розуму іноді стає на заваді здійснення глибоких бажань. Низькі значення означають повну відсутність рефлексії попереднього досвіду, що спричиняє численні проблеми та непорозуміння з оточенням.

8) *Рівень самоактуалізації особистості (PCO)* представлено інтегральним показником самоактуалізації із сукупністю окремих шкал, що відбивають його особливості. Високі значення показника свідчать про те, що особистість наближається до параметрів самоактуалізованої особистості, високу здатність переживати наявний момент свого життя у всій його повноті. Відповідно, низькі

засвідчують, що особистість не виявляє прагнення до самоактуалізації, означають дискретне саприйняття власного життєвого шляху.

Окремі шкали методики несуть таке смислове навантаження:

А) *Шкала орієнтування в часі* показує, наскільки людина живе теперішнім, не відкладає життя на «потім» і не намагається сховатися в минулому. Високі результати характерні для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя «тут і зараз», здатні насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами й не знецінюючи майбутніми успіхами [103]. Низькі результати характерні для осіб невротично заглиблених у минулі переживання, із завищеними прагненнями до досягнень, недовірливих та невпевнених у собі.

Б) *Шкала цінностей*. Високі бали за цією шкалою свідчать, що людина поділяє цінності самоактуалізації особистості, до яких А. Маслоу відносив істину, добро, красу, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простоту, легкість без зусилля, гру, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових стосунків із людьми, далеких від бажання маніпулювати ними у власних інтересах [103].

В) *Погляд на природу людини* може бути позитивним (високі оцінки) та негативним (низькі). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високі показники можуть інтерпретуватися як стійке підґрунтя для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природної симпатії, довіри до людей, чесності, неупередженості, доброзичливості.

Г) *Висока потреба в пізнанні* є характерною для самоактуалізованої особистості, яка завжди відкрита для нових вражень. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливе прагнення нового, зацікавленість об'єктами, прямо не пов'язаними із задоволенням певних потреб. За Маслоу, таке пізнання є більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями

та потягами, при цьому людина не прагне судити, оцінювати та порівнювати, вона просто бачить те, що має, і цінує це.

Д) *Креативність* – невід’ємний атрибут самоактуалізації, творче ставлення до життя.

Е) *Автономність* – на думку більшості гуманістичних психологів, це головний критерій психічного здоров’я особистості, її цілісності й повноти. Дане поняття є близьким до таких рис, як життєвість і самопідтримка у Ф. Перлза, внутрішня спрямованість у Д. Рисмена, зрілість у К. Роджерса. Особистість, яка самоактуалізується, є автономною, незалежною та вільною, проте це не означає відчуження й самотності. У термінах Е. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

Ж) *Спонтанність* – якість, яка ґрунтується на впевненості в собі та довірі до оточуючого світу, які властиві людям, що самоактуалізуються. Високі значення за шкалою свідчать про те, що самоактуалізація стала образом життя, а не мрією або прагненням. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, природний її вигляд можна побачити хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

З) *Саморозуміння*. Високі показники за цією шкалою свідчать про чуттєвість, сензитивність людини до власних бажань і потреб. Такі люди є вільними від психологічних захистів, що відокремлюють особистість від власної сутності, вони не схильні підміняти власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії переважно пов’язані між собою. Низькі бали за цією шкалою властиві людям невпевненим, зорієнтованим на оточуючих.

І) *Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я та цільності особистості. Низькими показниками характеризуються люди невротичні,

тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія ґрунтується на добре усвідомлюваній позитивній «Я»-концепції, що є джерелом стійкої адекватної самооцінки.

К) *Шкала контактності* вимірює товариськуність особистості, її здатність до встановлення стійких і доброзичливих стосунків з оточуючими. Тут контактність розглядається не як рівень комунікативних здібностей особистості або навичок ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємокорисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна синергетична настанова особистості.

Л) *Шкала гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття [103]. Люди з високими оцінками за цією шкалою зорієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до нещирості, маніпулювання, не змішують саморозкриття особистості із самопред'явленням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у власній привабливості, у власній цікавості для співрозмовника [103].

Ми отримали сукупність показників діагностичного комплексу, які визначають складний системний характер життєвої компетентності особистості і дозволяють здійснити кількісний та якісний аналіз даних діагностування.

До кожної використаної методики були визначені критерії оцінювання показників професійної самореалізації респондентів, представлених у діагностичному комплексі (табл.2.1) та розкрито психологічний зміст її відносних рівнів (табл. 2.2).

Зауважимо, що відносні рівні, представлені сукупністю показників діагностичного комплексу, співвіднесені нами з вимірами самореалізації особистості, визначеними у ході побудови психологічного конструкту. Як впливає з матеріалу Табл. 2.1, високий відносний рівень відповідає суб'єктному виміру самореалізації, середній – саморозвитку / самоствердження, низький – нереалізованості.

Таблиця 2.1

**Рівні сформованості показників професійної самореалізації за  
методиками діагностичного комплексу**

Показники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоактуалізація:			
-орієнт. в часі	11-17 балів	6-10 балів	1-5 балів
-підтримка	60-90 балів	31-59 балів	1-30 балів
-цін. орієнт.	13-20 балів	8-12 балів	1-7 балів
-гнуч пов.	13-20 балів	8-12 балів	1-7 балів
-сензит.	8-13 балів	5-7 балів	1-4 бали
-спонтан.	9-14 балів	6-8 балів	1-5 балів
-самопов.	10-15 балів	6-9 балів	1-5 балів
-самоприйн.	13-20 балів	8-12 балів	1-7 балів
-уявл прир. люд.	7-10 балів	4-6 балів	1-3 бали
-синерг.	5-7 балів	4-5 балів	1-3 бали
-прийн. агресії	11-16 балів	6-10 балів	1-5 балів
-контакн.	13-20 балів	8-12 балів	1-7 балів
-пізнав. потр.	8-13 балів	5-7 балів	1-4 бали
-креативність	9-14 балів	6-8 балів	1-5 балів
Онтогенетична рефлексія	0-49 балів – позитивна рефлексія	50-99 балів – негативна рефлексія	100-150 балів – відсутність рефлексії
Мотивація на успіх/невдачу	14-20 балів – прагнення до досягнень	8-13 балів – мотиваційний полюс яскраво не виражений	1-7 балів – мотивація на невдачу
Інтегральна задоволеність працею	56% та більше 21-36 балів	45-55% 16-20 балів	1-44% 1-16 балів



## Продовження таблиці 2.1

Особистісна зрілість:	99-70 бали	69-35 балів	34 та менше
- мотивація досягнення			
- ставлення до власного „Я”	15 та вище	7-14 балів	7 та менше
- почуття громадянського обов'язку	30 та вище	21-29 балів	20 та менше
- життєва настанова	7 та вище	6-4 балів	4 та менше
- здатність до психологічної близькості	19 та вище	12-18 балів	11 та менше
	11 та вище	8-10 балів	7 та менше
Маскулінність-фемінність	інд.IS більше +1– фемінність	інд. IS -1 до +1 – андрогенність	інд.IS менше -1– маскулінність
Суб'єктивне благополуччя	1-3 стенів	4-7 стенів	8-10 стенів
Емоційно-вольовий блок:	41-53 бали	24-42 бали	13-23 бали
-емоц. стійкість	8-10 балів	4-7 балів	1-3 бали
-сила над-Я	8-10 балів	4-7 балів	1-3 бали
-емоц. зрілість	8-10 балів	4-7 балів	1-3 бали
-гіпотимія	1-3 бали	4-7 балів	8-10 балів
-самок. поведінки	8-10 балів	4-7 балів	1-3 бали
-фрустрованість	8-10 балів	4-7 балів	1-3 бали

Таблиця 2.2

## Психологічний зміст відносних рівнів професійної самореалізації жінок зрілого віку

Чинники та показники	Р І В Н І		
	Високий	Середній	Низький
<p><b>Професійна компетентність особистості</b> сукупність показників емоційно-вольового потенціалу</p>	<p>Емоційна зрілість, особистість реально оцінює обстановку, керує ситуацією, уникає труднощів; м'якість, витонченість, художнє сприйняття світу; веселість, життєрадісність, спокій, безтурботність, енергійність, бездумність; критичність мислення, скептицизм; незалежність, самостійність, потреба схвалення зі сторони; невгамовність, схильність до романтизму, інтуїтивність, нав'язливість.</p>	<p>Реалістична налаштованість, перебування під впливом почуття, легко засмучується, помірна мінливість у стосунках та інтересах; нормативність, відповідальність та врівноваженість, але в поведінці проявляється непогодження із загально визнаними моральними стандартами; відносний рівень чутливості, у поведінці можливі жорстокість, залежність; самовпевненість, холоднокровність, прояви почуття вини та страху; недостатній самоконтроль поведінки, неухажливість, недікатність; стриманість, апатичність.</p>	<p>Мінливість у стосунках та нестійкість в інтересах; втрата рівновагу духу, ухилення від відповідальності; неспокій, мінливість, недовіра, потурання власним бажанням, безпринциповість; стурбованість, схильність до самодокорів, заниження компетентності; недисциплінованість, внутрішню конфліктність уявлень про себе; низька мотивація, лінощі; мужність, самовпевненість, цинізм, артистичні нахили, прагматизм.</p>

*Продовження таблиці 2.2*

<p><b>Професійна спрямованість</b> сукупність професійних цілей та мотивацій</p>	<p>Наполегливість у досягненні мети; схильність захоплюватися роботою, одержувати задоволення від успіху; потреба вдосконалювати діяльність; незадоволеність досягнутим, прагненням робити справу краще, аніж раніше; незадоволеність від несподівано легкого завдання; готовність співпрацювати з іншими людьми задля переживання радості успіху.</p>	<p>Помірна орієнтація на успіх, надання переваги середньому рівню ризику; відсутня потреба вдосконалювання професійних навичок та умінь і переживати радість професійних успіхів з колективом.</p>	<p>Наявний страх зазнати професійні невдачі; надання переваги низькому або, навпаки, дуже високому рівню ризику у професійній діяльності; пасивність у досягненні поставлених цілей; незадоволення роботою; надання переваги легким у виконанні завданням; професійний колектив не є референтною групою.</p>
--	--	--	--

## Продовження таблиці 2.2

<p><b>Професійна діяльність</b> рівень домагань у професійній діяльності, задоволеність умовами праці, професійна відповідальність, інтерес до роботи, задоволеність досягненнями і взаємостосунками зі співробітниками та керівництвом</p>	<p>Високий інтерес до роботи; професійна відповідальність; задоволеність професійними досягненнями та умовами праці, взаємостосунками зі співробітниками та керівництвом; високий рівень домагань у професійній діяльності; надання переваги виконуваній діяльності на противагу високому заробітку. <i>Особливості суб'єктивного благополуччя:</i> емоційне благополуччя, позитивна самооцінка, відсутня схильність висловлювати скарги на різні нездужання, оптимістичність, товариськість, впевненість у своїх здібностях, ефективність в умовах стресу, відсутня схильність до тривоги.</p>	<p>Помірний інтерес до роботи; середній рівень домагань у професійній діяльності; відсутній пріоритет між високим заробітком та діяльністю, що виконується; індиферентне щодо умов праці і професійних досягнень, взаємовідносин з колективом. <i>Особливості суб'єктивного благополуччя:</i> помірне суб'єктивне благополуччя, відсутній повний емоційний комфорт, респонденти погано переживають стресові ситуації, схильність до депресій.</p>	<p>Низький інтерес до роботи; відсутня професійна відповідальність; незадоволення професійними досягненнями та умовами праці, взаємостосунками зі співробітниками та керівництвом; низький рівень домагань у професійній діяльності; надання переваги заробітку на противагу виконуваній діяльності. <i>Особливості суб'єктивного благополуччя:</i> виражений емоційний дискомфорт, наявний комплекс неповноцінності, відсутність довіри до оточуючих і надії на майбутнє, труднощі у контролі емоцій, тривога з приводу реальних і уявних неприємностей.</p>
---	---	---	---

## Продовження таблиці 2.2

<p><b>Професійна самосвідомість</b></p> <p>мотивація досягнень, ставлення до власного „Я”, почуття громадянського обов'язку, життєва настанова, здатність до психологічної близькості з іншою людиною; рівень онтогенетичної рефлексії</p>	<p>Прагнення до самореалізації, лідерства, досягнення високих результатів, самостійність, ініціативність; впевненість у власних можливостях, задоволеність здібностями, знаннями та вміннями, адекватна самооцінка, толерантність; патріотизм, цікавість до явищ суспільно-політичного життя, потреба у спілкуванні, колективізм; розуміння відносності всього у світі, домінування інтелекту над почуттями, емоційна врівноваженість, поміркованість; доброзичливість, емпатія, вміння слухати, потреба у духовній близькості з іншими.</p> <p><i>Особливості рефлексії:</i> постійний аналіз життєвих подій, адекватне планування власного майбутнього.</p>	<p>Середній рівень мотивації досягнень, спрямованість на процес; впевненість в окремих власних можливостях та здібностях, знаннях, вміннях та навичках, середній рівень самооцінки; ситуативна цікавість до явищ суспільно-політичного життя, професійної відповідальності, потреба у спілкуванні, колективізм.</p> <p><i>Особливості рефлексії:</i> підсумком минулих помилок є страх перед здійсненням нових. Набута обережність не завжди є гарантією життєвого успіху, критичність розуму іноді стає на заваді здійснення глибоких бажань.</p>	<p>Низька мотивація досягнень; невпевненість у власних можливостях, сумніви у власних здібностях, особистісних рисах, знаннях, вміннях та навичках, неадекватна самооцінка; індиферентність до явищ суспільно-політичного життя, низька громадянська та професійна відповідальність, егоцентризм; абсолютизація окремих аспектів реальності, емоційна неврівноваженість; прагнення до домінування, акцентуованість стосунків з іншими.</p> <p><i>Особливості рефлексії:</i> відсутність рефлексії попереднього досвіду, що спричиняє численні проблеми та непорозуміння з оточенням.</p>
--	---	--	--

На нашу думку, представлений діагностичний комплекс дозволить системно оцінити особливості та рівень сформованості професійної самореалізації жінок зрілого віку і перевірити результати теоретичної побудови її психологічного конструкту.

## **2.2. Результати отриманих даних та їх інтерпретація**

На першому етапі експериментальної роботи ми ставили завдання:

- 1) уточнення теоретичних положень щодо структури та властивостей професійної самореалізації;
- 2) визначення параметрів професійно реалізованої особистості;
- 3) установлення загальних та індивідуальних особливостей досягнення професійної реалізації жінок.

Систематизація одержаних експериментальних даних проводилася нами в межах трьох провідних підходів. Перший припускав аналіз окремих рис, ознак, властивостей самореалізації як психологічного феномена, установлення взаємозв'язків між ними з метою виокремлення найбільш загальних тенденцій та експериментальної перевірки теоретичних положень дослідження. Цей підхід містив кількісний (кореляційний, факторний) аналіз даних.

Другий підхід був спрямований на визначення загальних та індивідуальних особистісних параметрів самореалізації. Означений підхід містив якісний аналіз результатів. Якщо перший підхід ґрунтувався на групуванні ознак показників, то другий – на групуванні випробуваних (за певною ознакою).

Третій підхід мав на меті з'ясування ефективності спрямованого психологічного впливу, визначення особливостей динаміки досягнення ПСО й ґрунтувався на порівняльному аналізі даних констатувального й контрольного етапів дослідження.

Розглянемо результати констатувального етапу.

*Кількісний аналіз.* З центральної гіпотези дослідження випливає, що професійна самореалізація є складним системним об'єктом. З метою експериментальної перевірки положень гіпотези та встановлення існування взаємозв'язків між окремими показниками означених психічних явищ, діагностованих комплексом методик, ми використали процедуру кореляційного аналізу (на підставі обчислення коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона), що був проведений за результатами діагностування 110 респондентів середнього зрілого віку. Вихідним матеріалом для аналізу виступили показники, отримані за методиками діагностичного комплексу, що представляли послідовність досягнення рівнів ПСО.

Розглянемо співвідношення між окремими показниками за даними констатувального етапу експерименту, отримані на підставі результатів кореляційної матриці (див. *Додаток А*). Зауважимо, що методики розглядаються нами в тій послідовності, у якій вони представлені в діагностичному комплексі.

Отримані дані засвідчили існування значимих зв'язків між окремими показниками особистісної зрілості всередині методики Ю. З. Гільбуха (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Співвідношення показників особистісної зрілості (Ю. З. Гільбух)\***

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А)

Показники	Д мотив. досягн.	С ставлення до свого Я	О поч. громад. обов'язку
Д мотив. досягн.	–	,478**	–
О поч. громад. обов'язку	,273**	,352**	–
Ужит. установка	,474**	,605**	,365**
Впсихол. близ.	–	,191*	,227*

\*Примітка: 1) у цій і наступних таблицях нулі опущені; 2) рівні значимості: \* - 0,05%; \*\* - 0,01%; 3) наведені лише значущі коефіцієнти кореляції; 4) N=110.

Із табл. 2.3 бачимо високу кореляцію між показниками ставлення до свого Я (С) та життєвою установкою (У), мотивацією досягнень (Д), почуттям громадянського обов'язку (О), тобто можна говорити про високий

кореляційний зв'язок між всіма показниками всередині методики. Це свідчить про те, що досягнення високого рівня професійної самореалізації можливе за рахунок підвищення одночасно всіх показників особистісної зрілості (див. табл. 2.3).

Зафіксовано також існування інтеркореляційних зв'язків між показниками ЕВБ в методиці 16 Рґ Р. Кеттелла (див. табл. 2.4). Із табл. 2.4 видно, що значимі зв'язки з іншими показниками методики було визначено за показником емоційно-вольового блоку SP, F, E, G, що також означає високу представленість в складі інтегрального показника. Слід зазначити відсутність кореляції між показником Z (емоційна зрілість) та іншими показниками ЕВБ.

Таблиця 2.4

### Співвідношення показників емоційно-вольового блоку особистості

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А)

Показники	E	N	G	SP	F
Емоційна стійкість	–	–	-,460**	,307**	-,390**
N сила «Над-Я»	–	–	–	,247**	-,188*
G гіпотимія	-,460**	–	–	-,233*	,429**
SPсамоконтроль поведінки	,307**	,247**	-,233*	–	-,248**
Fфрустрованість	-,390**	-,188*	,429**	-,248**	–

Аналіз загальної інтеркореляційної матриці, що містила результати кореляції першого зрізу показників, засвідчив також наявність інтеркореляційних зв'язків показників емоційно-вольового блоку, особистісної зрілості, мотивації, задоволеності працею, суб'єктивного благополуччя. Відзначено існування значимого кореляційного зв'язку між такими показниками:

- мотивації успіху-невдачі (M) за методикою (А. О. Реан), задоволеність працею (ZP): M, ZP ( $r=0,400^{**}$ ); показниками емоційно-вольового блоку за методикою Р. Кеттелла: сила «Над-Я» (N): M, N( $r=0,236^{*}$ ) і гіпотимія (G): M, G( $r=-0,200^{*}$ );



- показником суб'єктивного благополуччя (S) і показником мотивації досягнення (D) за методикою «Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха: S, D ( $r = -0,196^*$ );

- показником фрустрованості (F) за методикою Р. Кеттела і показниками методики «Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха: ставлення до Я (С): F, С ( $r = -0,203^*$ ); життєва установка (U): F, U ( $r = -0,245^{**}$ ); почуття громадянського обов'язку (O): F, O ( $r = -0,249^{**}$ );

- показником життєвої установки (U) за методикою «Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха і показниками методики Р. Кеттела: гіпотимія (G): U, G ( $r = -0,290^{**}$ ); самоконтроль поведінки (SP): SP, U ( $r = -0,306^{**}$ ).

Зв'язки показників самоактуалізації (за методикою Ю. Є. Альошиної) із показниками інших методик ілюструє наступна таблиця.

Таблиця 2.5

**Зв'язки між показниками самоактуалізації та іншими методиками  
діагностичного комплексу**

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А)

Показники	К4 гнуч. повед.	К5 сензит.	К6 спонтан.	К7 самопов.	К8 самоприйн.	К9 уявл. про прир. людини
S суб. благопол.			-227*			
В психол. близ. з				198*		
F фрустров.			223*	397**		277**
М мот. усп.		250**	218*			
N сила «Над-Я»	201*					
U жит. уст.				247**	255**	

Наявність досить тісних зв'язків також зафіксовано між показниками самоактуалізації всередині самої методики (див. табл. 2.6).

Як впливає з табл. 2.6, найбільшу кількість значимих зв'язків з іншими показниками методики було зафіксовано за інтегральним показником самоактуалізації К2, К3, К4, К6, К7, що вказує на взаємозв'язок складових самоактуалізації між собою, їх високу представленість в складі інтегрального показника.

Таблиця 2.6

## Співвідношення показників самоактуалізації особистості

(Ю. Є. Альошин, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз)

(Фрагмент інтеркореляційної матриці, Додаток А)

Показники	К5	К6	К7	К8	К9	К10	К11
К3 цінності	,331**	,635**	,561**	,447**	,369**	,418**	,353**
К4 гнуч. повед.	,316**	,443**	,440**	,648**	—	,259**	,501**
К5 сензитивність	—	,528**	,577**	,245**	—	—	,550**
К6 спонтанність	,528**	—	,431**	,450**	—	,247**	,410**
К7 самопов.	,577**	,431**	—	,506**	,218**	,204**	,394**
К8 самоприйн.	,245**	,450**	,506**	—	—	—	,388**
К9 уявл. про прир. люд.	—	—	,218**	—	—	,334**	—

Отже, у межах показників професійної самореалізації варто відзначити високу кореляцію між показниками всередині методик та між ними, а саме:

а) показниками особистісної зрілості: життєва установка, мотивація досягнень із ставленням до свого Я;

б) показниками емоційно-вольового блоку: гіпотимія-гіпертимія, фрустрованість із емоційною стійкістю;

в) між показниками самоактуалізації особистості: цінності та спонтанність, самоповага та сензитивність, гнучкість поведінки та самоприйняття;

г) між показниками самоактуалізації особистості та іншими показниками професійної самореалізації особистості: самоповага, уявлення про природу людини із фрустрованістю; обернена кореляція між спонтанністю і суб'єктивним благополуччям; самоприйняття і життєва установка; сензитивність і мотивація до успіху;

д) між показниками емоційно-вольового блоку, методик особистісної зрілості, мотивації до успіху, задоволеності працею, суб'єктивного благополуччя: мотивація на успіх-невдачу і задоволеність працею; сила «Над-Я» та гіпотимія-гіпертимія; суб'єктивне благополуччя і мотивація досягнення; фрустрованість корелює із ставленням до «Я», почуттям громадянського

обов'язку, життєвою установкою; життєва установка із гіпотимією, самоконтролем поведінки.

Отже, отримані результати переконливо свідчать про підтвердження першої частини гіпотези дослідження, проте внаслідок множинності зв'язків не дозволяють отримати уявлення щодо змістовних особливостей професійної самореалізації. Зменшення кількості даних дозволяє отримати процедура їх факторизації.

*Факторний аналіз.* З метою верифікації змісту психологічного конструкту професійної самореалізації та уточнення напрямів змістовного наповнення програми оптимізації ми використали процедуру факторного аналізу. У роботі використовувався мультифакторний аналіз, серед відомих варіантів якого було обрано один із поширених методів – центроїдний із подальшим обертанням (ротацією) отриманих факторів.

Вихідним матеріалом для факторного аналізу виступила матриця інтеркореляцій показників методик діагностичного комплексу, які представляли послідовність досягнення ПСО (Додаток Г).

Насамперед було визначено величину, що характеризує ступінь можливості використання факторного аналізу до даної вибірки (Критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна, Критерій сферичності Барлетта).

*Таблиця 2.7*

#### **Міра адекватності і критерій Барлетта**

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейера-Олкіна	,711
Критерій сферичності Барлетта	
Прибл. хи-квадрат	1314,340
ст. св.	378
Знч.	,000

Як бачимо, критерій адекватності вибірки Кайзера-Мейера-Олкіна засвідчив достатню адекватність використання факторного аналізу. Критерій

сферичності Барлетта вказує на те, що дані придатні для проведення факторного аналізу.

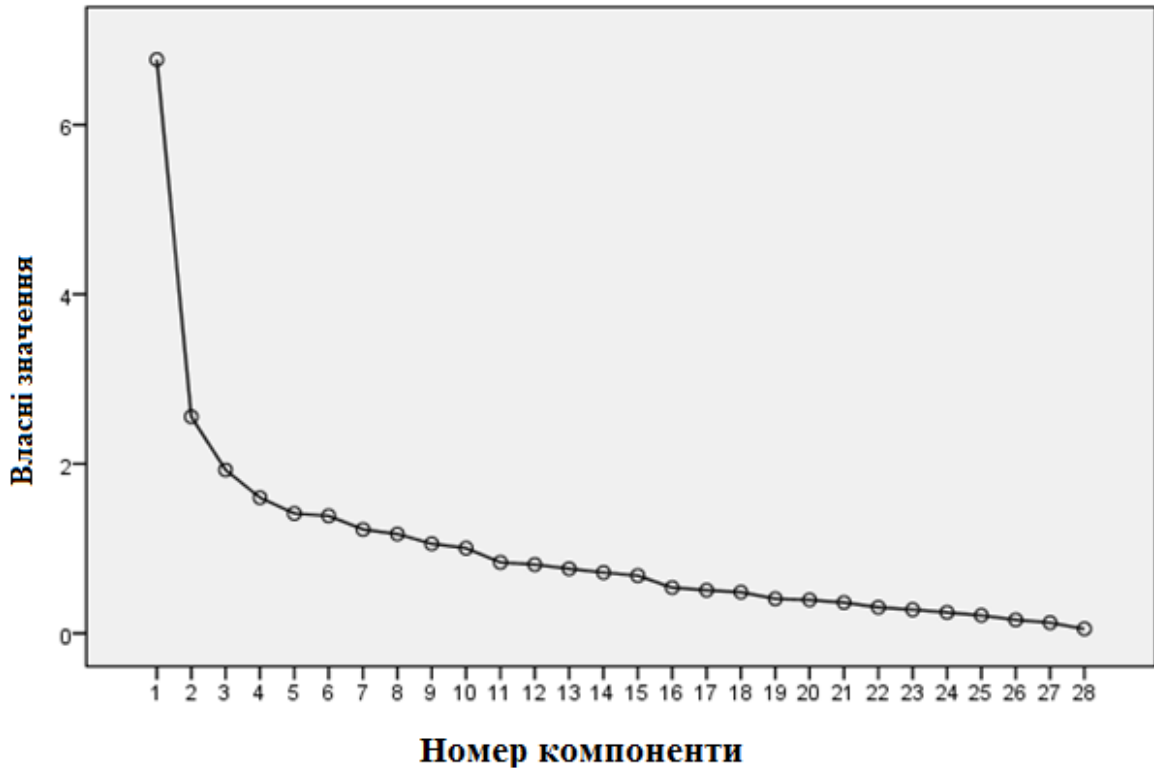


Рис. 2.1. Графік простого нормалізованого стресу

З факторного розв'язку випливає, що показники досить рівномірно згрупувалися навколо чотирьох факторів, три з яких є біполярними, і один – уніполярним. З метою інтерпретації розглянемо психологічний зміст кожного з них (табл.2.9).

До фактору I із додатнім значенням факторної ваги ввійшли 5 показників самоактуалізації: орієнтація в часі, гнучкість поведінки, контактність, самоприйняття, креативність. Також у складі цього фактора відзначено показник прийняття агресії з від'ємним значенням факторної ваги.



## Продовження таблиці 2.8

К1 орієнт. в часі	796			326			
К2 підтримка	726	503					
К3 цінності	417	338					
К4 гнучк. пов.	763	239		253			
К5 сензитивність		810			442		
К6 спонтанність	460	435					
К7 самоповага	556	492			167		
К8 самоприйн.	750			248			
К9 уявл. про прир. людини							
К10 синергічність							
К11 прийн. агресії		788		-171	450		
К12 контактність	603			270			
К13 пізн. потреби	412	388			149		
К14 креативність	454						

\*Примітка: 1) у таблиці представлено лише значуща факторна вага; 2) нулі та коми опущені.

Таблиця 2.9

## Психологічний зміст факторів

Додатній полюс	Вага	Від'ємний полюс	Вага
<b>Фактор I</b>			
Орієнтація в часі (К1 <sup>+</sup> )	326	Прийняття агресії (К11 <sup>-</sup> )	171
Гнучкість поведінки (К4 <sup>+</sup> )	253		
Самоприйняття (К8 <sup>+</sup> )	248		
Контактність (К12 <sup>+</sup> )	270		
<b>Фактор II</b>			
Сензитивність (К5 <sup>+</sup> )	442	Задоволеність працею (ЗР <sup>-</sup> )	127
Самоповага (К7 <sup>+</sup> )	167		
Прийняття агресії (К11 <sup>+</sup> )	450		
<b>Фактор III</b>			
Мотивація досягнень (D <sup>+</sup> )	369		
Ставлення до свого Я (С <sup>+</sup> )	368		
Поч. громад. обов'язку (О <sup>+</sup> )	185		
Життєва установка (U <sup>+</sup> )	361		
<b>Фактор IV</b>			
Емоційна стійкість (Е <sup>+</sup> )	349	Гіпотимія (G <sup>-</sup> )	353
Самоконтр. поведінки (SP <sup>+</sup> )	368	Фрустрованість (F)	259
		Емоційна зрілість (Z)	127

З таблиці випливає, що додатній полюс першого фактору утворений показниками: орієнтація в часі (K1+), гнучкість поведінки (K4+), самоприйняття (K8+), контактність (K12+), креативність (K14+). На від'ємному полюсі показник неприйняття агресії (K11<sup>-</sup>). Аналіз психологічного змісту цього фактора дозволяє інтерпретувати його як біполярний фактор *адаптації–неприйняття*.

Другий фактор утворюється позитивними показниками самоактуалізації (сензитивність (K5+), самоповага (K7+), прийняття агресії (K11+)) та негативним показником задоволеності працю (ZP<sup>-</sup>). Очевидно, що загальний психологічний зміст фактору може бути інтерпретований як *саморефлексія–незадоволення*.

Третій фактор утворений додатними полюсами таких показників, як мотивація досягнень (D+), ставлення до свого Я (C+), почуття громадянського обов'язку (O+), життєва установка (U+). Даний фактор об'єктивно може бути охарактеризований, як фактор *особистісної зрілості*.

Четвертий фактор представлений позитивними значеннями факторної ваги – емоційна стійкість (E+) та самоконтроль поведінки (SP+), а також негативними – гіпотимія (G<sup>+</sup>), фрустрованість (F<sup>+</sup>), емоційна незрілість (Z<sup>-</sup>). Аналіз психологічного змісту цього фактора з урахуванням величин факторної ваги дозволяє інтерпретувати його як біполярний фактор *вольової регуляції–емоційної слабкості*.

Зазначимо, що спроби збільшити кількість факторів не внесли суттєвих змін до загальної картини, оскільки чітко відслідковувалися ті самі чотири фактори, а інші не володіли достатньою надійністю.

На підставі процедури факторного аналізу ми отримали чотири фактори: *адаптація–неприйняття, саморефлексія–незадоволення, особистісна зрілість, вольова регуляція–емоційна слабкість*.

Співставлення отриманих результатів зі змістом психологічного конструкту засвідчує: фактор 4 співвідноситься з особистісним потенціалом та професійною компетентністю; фактор 3 пов'язаний зі спрямованістю та

мотивацією і відповідає чиннику професійної спрямованості особистості; фактор 2 відповідає професійній самосвідомості та рефлексії; фактор 1 може бути співвіднесений з чинником активності та професійної діяльності та окреслює розуміння самореалізації як вищого рівня адаптації.

Як засвідчує порівняння отриманих факторів з виокремленими нами на етапі побудови психологічного конструкту чинниками самореалізації особистості, кожен з визначених теоретичним шляхом чинників знайшов своє відображення серед чотирьох факторів відповідного змісту та структури, що підтверджує результати наших теоретичних побудов та створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження.

Підведемо підсумки факторного аналізу:

1. Феномен професійної самореалізації особистості відзначається складною багатофакторною структурою. У взаємовідношеннях показників визначено багатозначні зв'язки, що вказують на складний характер взаємозв'язку його внутрішніх чинників та розкривають специфіку взаємовідношень як окремих показників між собою, так і їх комплексів.

2. Отримані в ході дослідження зв'язки між показниками та результати факторного аналізу в цілому поєднуються у чотирьох провідних комплексах рис, що групуються навколо таких модальностей: *адаптація–неприйняття, ісаморефлексія–незадоволення, особистісна зрілість, вольова регуляція–емоційна слабкість*, що підтверджує результати теоретичного пошуку на рівні психологічного конструкту.

Нижче розглянемо якісний аналіз результатів експерименту.

З метою встановлення вихідного рівня досягнення ПСО й перевірки гіпотез дослідження в ході констатувального етапу експерименту були використані наступні методики.

1. *16-факторний опитувальник Р. Кеттелла* (емоційно-вольовий блок).

За умовами обробки, методика припускає обчислення таких шести показників (див. рис.2.2): емоційна стійкість (Е); рівень морального контролю,



відповідальність, організованість (N); чутливість (Z); тривожність (O); самоконтроль (SP); фрустрованість (F).

Таблиця 2.10

**Особливості розподілу респондентів за показниками емоційно-вольового блоку**

N=110

Складові	Рівні	Вибірка	
		Абс.	%
Емоційна стійкість	Високий	0	0
	Середній	82	74,5
	Низький	28	25,5
Сила–слабкість Над-Я	Високий	17	15,5
	Середній	86	78,2
	Низький	7	6,3
Емоційна зрілість	Високий	22	20
	Середній	75	68,2
	Низький	13	11,8
Гіпотимія–гіпертимія	Високий	3	2,7
	Середній	69	62,7
	Низький	38	34,6
Самоконтроль поведінки	Високий	52	47,3
	Середній	50	45,5
	Низький	8	7,3
Фрустрованість	Високий	12	10,9
	Середній	85	77,3
	Низький	13	11,8

Відсоткові дані, наведені у табл. 2.10, свідчать, що найбільше респондентів показали високий рівень за показником самоконтроль поведінки, низький – за показником гіпотимія–гіпертимія. Найменше респондентів продемонстрували високий рівень за показником емоційної стійкості, низький – за показником сила «над-Я»–слабкість «над-Я». Описані результати представлено на рис. 2.2.

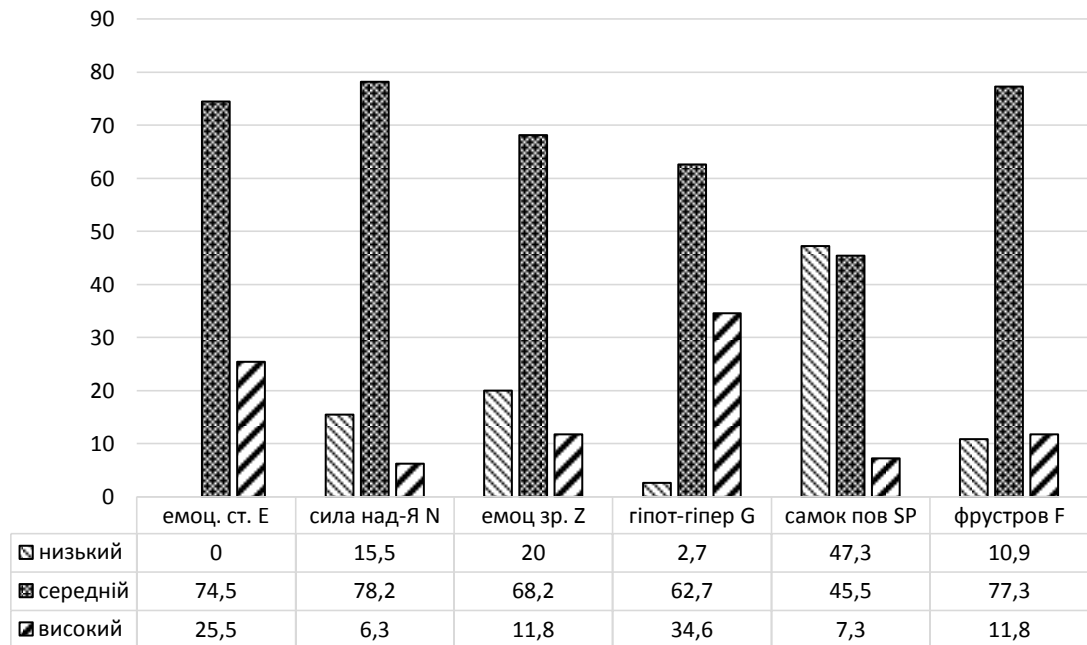


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення показників емоційно-вольового блоку («16 PF Кеттела») за рівнями професійної самореалізації респондентів

Отже, за результатами методики можна стверджувати, що показники емоційно-вольового блоку респондентів в цілому характеризуються середніми значеннями.

2. «Рівень онтогенетичної рефлексії», «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. О. Реана, «Інтегральна задоволеність працею» (В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетіскін), «Шкала суб'єктивного благополуччя» Ferrudet-Badoux, Mendelssohn і Chiche.

Табл. 2.11 демонструє розподіл показників за даними методиками відносно рівнів професійної самореалізації жінок зрілого віку.

Таблиця 2.11

**Особливості розподілу респондентів за показниками задоволеності працею, суб'єктивного благополуччя, мотивації на успіх, рефлексії**

N=110

Показники	Рівні	Вибірка	
		Абс.	%
Задоволеність працею ZP	Високий	70	63,6

## Продовження таблиці 2.11

	Середній	28	25,5
	Низький	12	10,9
Мотивація на успіх М	Високий	61	55,4
	Середній	48	43,6
	Низький	1	0,9
Суб'єктивне благополуччя S	Високий	0	0
	Середній	107	97,3
	Низький	3	2,7
Рефлексія R	Високий	9	8,2
	Середній	63	57,3
	Низький	38	34,5

На рис. 2.3 отримані результати представлені наочно в діаграмі.

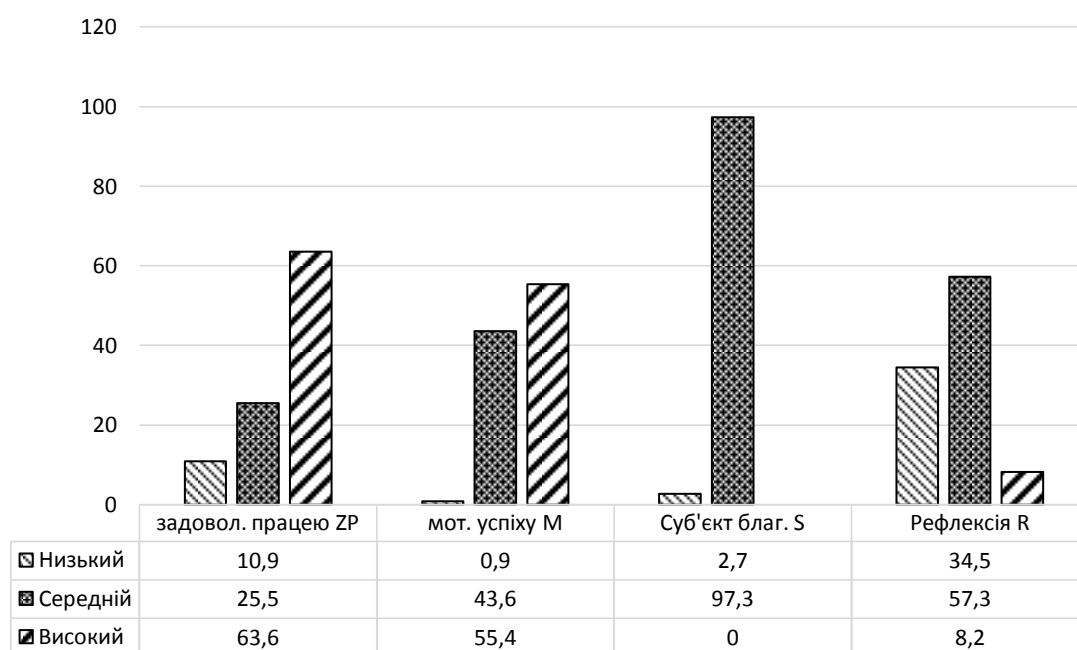


Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення показників задоволеності працею, суб'єктивного благополуччя, мотивації на успіх, рефлексії за рівнями професійної самореалізації респондентів

Із рис. 2.3 бачимо, що респонденти продемонстрували високий рівень за показниками мотивації на успіх (55,4%) та задоволеності працею (63,6%). Напротивагу, високий рівень суб'єктивного благополуччя не було діагностовано у жодного респондента, хоча слід відмітити найвищу

представленість результатів досліджуваних, що відповідають середньому рівню суб'єктивного благополуччя, порівняно з іншими показниками професійної самореалізації жінок зрілого віку.

### 3. «Особистісна зрілість» Ю. З. Гільбуха.

Методика дозволяє обчислювати загальний показник особистісної зрілості (ОЗ) на підставі визначення значень таких п'яти показників: мотивація досягнення (D), ставлення до власного «Я» (С), почуття громадянського обов'язку (О), життєва настанова (U), здатність до психологічної близькості з іншою людиною (В).

Розподіл показників особистісної зрілості представлено в табл. 2.12.

Таблиця 2.12

#### Особливості розподілу респондентів за показниками особистісної зрілості

N=110

Показники	Рівні	Вибірка	
		Абс.	%
Мотивація досягнень D	Високий	34	30,9
	Середній	41	37,3
	Низький	35	31,8
Ставлення до свого Я С	Високий	1	0,9
	Середній	30	27,3
	Низький	79	71,8
Почуття громадянського обов'язку O	Високий	59	53,6
	Середній	19	17,3
	Низький	32	29
Життєва установка U	Високий	22	20
	Середній	38	34,5
	Низький	50	45,5
Психологічна близькість з іншими B	Високий	10	9,1
	Середній	27	24,5
	Низький	73	66,4

Відобразимо дані таблиці у діаграмі (рис. 2.4) для більш наочного відслідковування досліджуваних тенденцій.

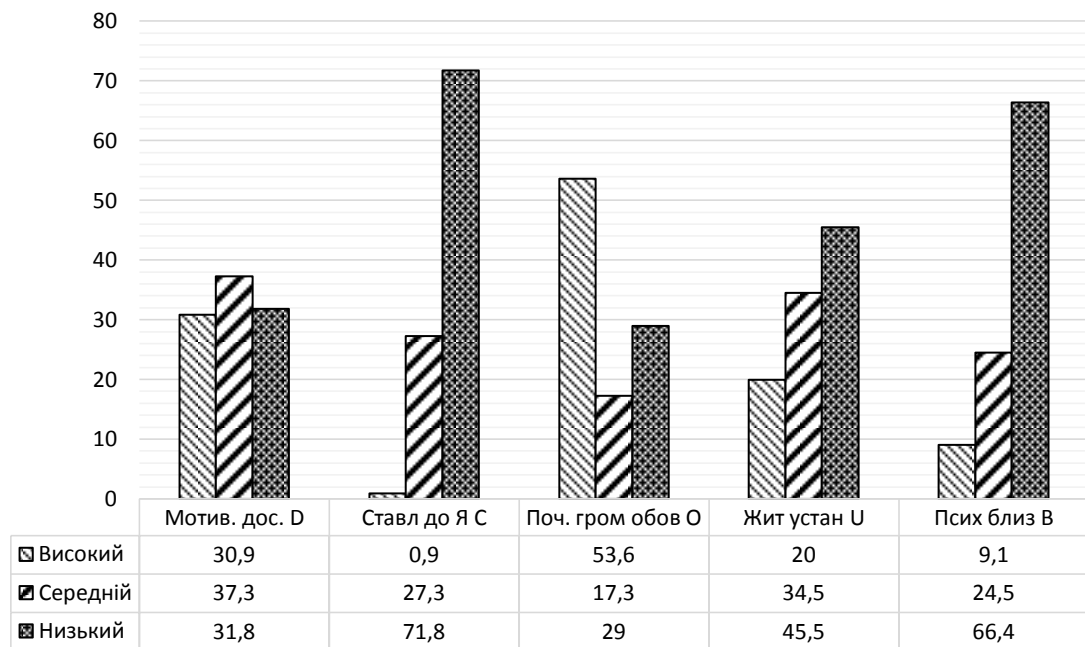


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення показників особистісної зрілості

Охарактеризуємо вираженість окремих показників методики. Рис. 2.4 засвідчує, що діагностовано високий рівень почуття громадянського обов'язку (53,6% респондентів) та мотивації досягнень (30,9%). Найбільше респондентів показали низький рівень за показником ставлення до свого Я (71,8%), відповідно, в найбільшій кількості респондентів за даним показником відзначено високий рівень (0,9% респондентів).

Отже, за методикою можемо констатувати недостатній рівень розвитку особистісної зрілості за вибіркою жінок зрілого віку з тенденцією наближення результатів респондентів до середніх значень вираженості за показниками мотивації досягнення та життєвої настанови. Лише показник почуття громадянського обов'язку виражений більш яскраво – високі бали діагностовано у більшості досліджуваних за даним показником.

4. «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Кроз).

Методика передбачає обчислення сукупності окремих показників: орієнтування в часі (К1), підтримка (К2), цінності (К3), гнучкість поведінки (К4), сензитивність (К5), спонтанність (К6), самоповага (К7), самоприйняття

(К8), уявлення про природу людини (К9), синергічність (К10), прийняття агресії (К11), контактність (К12), пізнавальні потреби (К13), креативність (К14). Особливості розподілу результатів респондентів зображено на діаграмі (рис. 2.5).

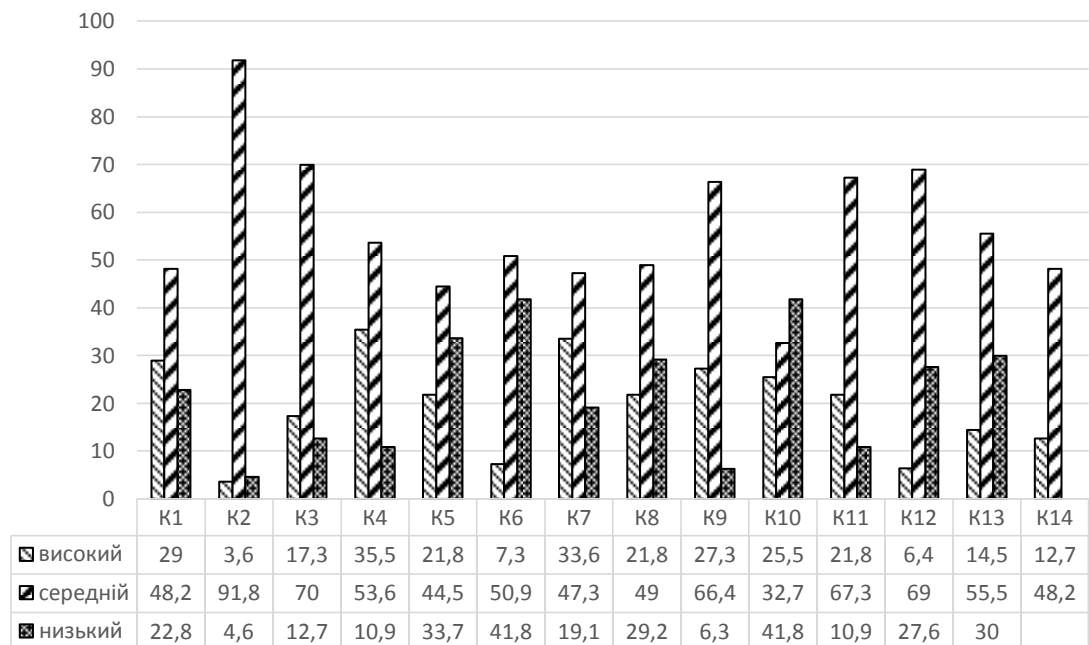
Таблиця 2.13

**Особливості розподілу респондентів за показниками самоактуалізації**

N=110

Показники	Високий		Середній		Низький	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Орієнт. в часі К1	32	29	53	48,2	25	22,8
Підтримка К2	4	3,6	101	91,8	5	4,6
Ціннісні орієнт. К3	19	17,3	77	70	14	12,7
Гнучк. повед. К4	39	35,5	59	53,6	12	10,9
Сензитивність К5	24	21,8	49	44,5	37	33,7
Спонтанність К6	8	7,3	56	50,9	46	41,8
Самоповага К7	37	33,6	52	47,3	21	19,1
Самоприйняття К8	24	21,8	54	49	32	29,2
Уявл. прир. люд. К9	30	27,3	73	66,4	7	6,3
Синергічність К10	28	25,5	36	32,7	46	41,8
Прийн. агресії К11	24	21,8	74	67,3	12	10,9
Контактність К12	7	6,4	76	69	59	24,6
Пізнав. потреби К13	16	14,5	61	55,5	33	30
Креативність К14	14	12,7	53	48,2	43	39,1

Найбільше респондентів із високим рівнем діагностованої ознаки визначено за показниками самоактуалізації особистості – гнучкість поведінки К4 (35,5% респондентів) та самовага К7 (33,6% респондентів), із низьким рівнем – спонтанність К6 (41,8% респондентів) та синергічність К10 (41,8% респондентів). У цілому, отримані результати за показниками самоактуалізації перебувають у зоні середніх значень.



*Рис. 2.5. Відсоткове співвідношення показників самоактуалізації*

Підведемо підсумки діагностування вихідного рівня професійної самореалізації респондентів. Сукупність результатів за методиками діагностичного комплексу дозволяє визначити характерні особливості вибірки. Зважаючи на отримані експериментальні дані, можемо стверджувати:

- 1) Діагностований рівень особистісної зрілості респондентів характеризується високими показниками емоційної стійкості та гіпотимії–гіпертимії на тлі низьких значень самоконтролю поведінки та емоційної зрілості.
- 2) Зафіксовано недостатній рівень розвитку онтогенетичної рефлексії та високий рівень задоволеності працею та мотивації на успіх в цілому по вибірці.
- 3) Значення показника суб'єктивного благополуччя переважно знаходяться у зоні середніх значень.
- 4) Рівень особистісної зрілості респондентів визначений високими показниками громадянського обов'язку та мотивації досягнень. Діагностовано недостатній рівень розвитку таких показників, як ставлення до свого Я та психологічної близькості з іншими.

5) Значення більшості показників самоактуалізації в цілому по виборці коливаються в межах середніх значень, що вказує на недостатній рівень репрезентації цієї якості. Найбільш високим рівнем розвитку характеризується показник гнучкості поведінки та самоповаги. Констатовано низькі результати досліджуваних за показником спонтанності та синергічності.

Означені положення дозволяють оцінити результати вихідного рівня досягнення професійної самореалізації респондентів (Табл. 2.14). Аналіз наведених у таблиці даних засвідчує, що рівень професійної самореалізації жінок зрілого віку може бути охарактеризований як середній за більшістю показників методик діагностичного комплексу. Лише значення компонента «Рівень онтогенетичної рефлексії» знаходяться в зоні низьких значень.

Таблиця 2.14

**Рівні професійної самореалізації жінок зрілого віку (констатувальний експеримент)**

Чинники та показники	Р	І	В	Н	І
	Високий	Середній		Низький	
<b>Професійна компетентність (емоц.-вол. блок):</b>			•		
емоційна стійкість			•		
сила над-Я			•		
емоційна зрілість			•		
гіпотимія-гіпертимія			•		
самоконтроль поведінки					•
фрустрованість			•		
<b>Професійна спрямованість: (мот. усп.-невд.)</b>	•				
<b>Професійна самосвідомість (особ. зріл.):</b>					
мотивація досягнень			•		
ставлення до свого Я					•
почуття громадянського обов'язку	•				
життєва настанова			•		
здатність до психологічної близькості			•		
<i>рівень онтогенетичної рефлексії:</i>			•		
<b>Професійна діяльність:</b>					
<i>суб'єктивне благополуччя</i>			•		
<i>задоволеність працею</i>	•				



Враховуючи те, що більшість показників професійної самореалізації знаходяться в зоні середніх значень, досягнутий рівень професійної самореалізації жінок зрілого віку може вважатися недостатнім для розв'язання різноманітних завдань у професійній сфері та життєдіяльності в цілому.

*Гендерні особливості.* Для з'ясування гендерних особливостей професійної самореалізації у зрілому віці нами було організовано діагностування чоловічої вибірки (25 респондентів) на етапі констатувального експерименту (*Додаток Б*). За допомогою випадкового відбору було сформовано жіночу вибірку для порівняння таких показників, як задоволеність працею, суб'єктивне благополуччя, мотивація на успіх.

За даними попередніх досліджень, істотно розрізняються мотиви праці чоловіків і жінок. Це викликано як психофізіологічними, так і соціальними причинами. Для чоловіків більше, ніж для жінок, важливі різні чинники, пов'язані зі змістом роботи: її різноманітність, творчі можливості, громадська важливість продукції. Жінки, у свою чергу, більш чутливі до умов праці (у тому числі до взаємин в колективі). Для них величина заробітку частіше, ніж для чоловіків, визначає задоволеність роботою [11].

М. Хорнер ввела конструкт «мотив уникання успіху» для того, аби заповнити прогалину в розумінні жіночого шляху досягнення успіху [11]. Вона вважала, що в ситуаціях конкурентності, особливо коли в них задіяні чоловіки, які мали для жінок велике значення (наприклад, перспективні друзі), в жінок з'являлося почуття тривоги [11]. На думку науковця, цей мотив був присутній через очікування негативних наслідків (наприклад, втрати жіночності, соціального неприйняття та несхвалення) в умовах успіху. Успіх жінки асоціюється переважно з негативними стереотипами, які обидві статі засвоюють і вважають прийнятними [11].

Успіх інакше діє на жінок, ніж на чоловіків, не мотивує жінок до наступних досягнень, незалежно від сфер діяльності та інтересів жінки [11]. Пояснити невдачі жінок та чоловіків можна так: досягнення чоловіків та

невдачі жінок присвоюють їхнім особистісним властивостям; а невдачі чоловіків та досягнення жінок – чинникам оточуючого середовища [11].

У процесі становлення професійного образу Я відбуваються істотні зміни самосвідомості, які примушують людину переживати різні негативні стани, що впливають на суб'єктивне благополуччя особистості. Дослідники виділяють різного роду суперечності в самосвідомості жінки: між образами «Я – жінка», «Я – професіонал», «Я – мати», «Я – господиня», що визначаються як «ролевий конфлікт у жінок» (О. А. Гаврилиця), «феномен подвійної ідентичності» (М. Ю. Арутюнян, О. М. Здравомислова [44]), «ролеве змішення» (Л. Н. Ожигова), «проблеми саморегуляції особистості» (Н. А. Бондаренко, Г. Б. Гориста), а, отже, можуть створювати гендерні відмінності щодо рівня суб'єктивного благополуччя.

Для порівняння рівня задоволеності працею чоловіків і жінок нами використано непараметричний метод Манна-Уїтні для двох незалежних вибірок. Згідно з обчисленнями (Додаток Б),  $U_{\text{емп}} = 0,572$ , тому  $U_{\text{емп}} \geq 0,05$ , а, отже, гіпотеза  $H_0$  відхиляється. За даними нашої вибірки, гендерні відмінності щодо рівня задоволеності працею відсутні.

Для визначення відмінностей щодо рівня суб'єктивного благополуччя і мотивації на успіх також було використано метод Манна-Уїтні. Значення показника мотивації на успіх (Додаток Б)  $U_{\text{емп}} = 0,659$ , тому  $U_{\text{емп}} \geq 0,05$ , отже, гіпотеза  $H_0$  відхиляється. За даними нашої вибірки, гендерних відмінностей щодо рівня мотивації на успіх теж не зафіксовано.

За даними обчислення показника суб'єктивного благополуччя (Додаток Б),  $U_{\text{емп}} = 0,078$ , тому  $U_{\text{емп}} \geq 0,05$ , отже, гіпотеза  $H_0$  відхиляється. Хоча значення показника не потрапило у довірчий інтервал, проте наближається до нього, що дозволяє засвідчити наявність гендерних відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя на рівні тенденції.

Ми схильні пояснювати отримані результати якісними особливостями вибірки та кількісним складом респондентів. Для з'ясування якісних

особливостей вибірки в контексті гендерних відмінностей нами було використано методику С. Бем «Маскулінність-фемінність».

З рис. 2.6 видно, що маскулінність у чистому вигляді не діагностовано у жодної жінки, так само, як фемінність – у жодного чоловіка-респондента вибірки. На противагу цьому, андрогінність як психологічну стать зафіксовано у більшості респондентів (92% чоловіків, 80% жінок). Такі результати дозволяють пояснити відсутність достовірних відмінностей за результатами попередніх методик та підтверджують частину нашої гіпотези щодо андрогінного типу самореалізації.

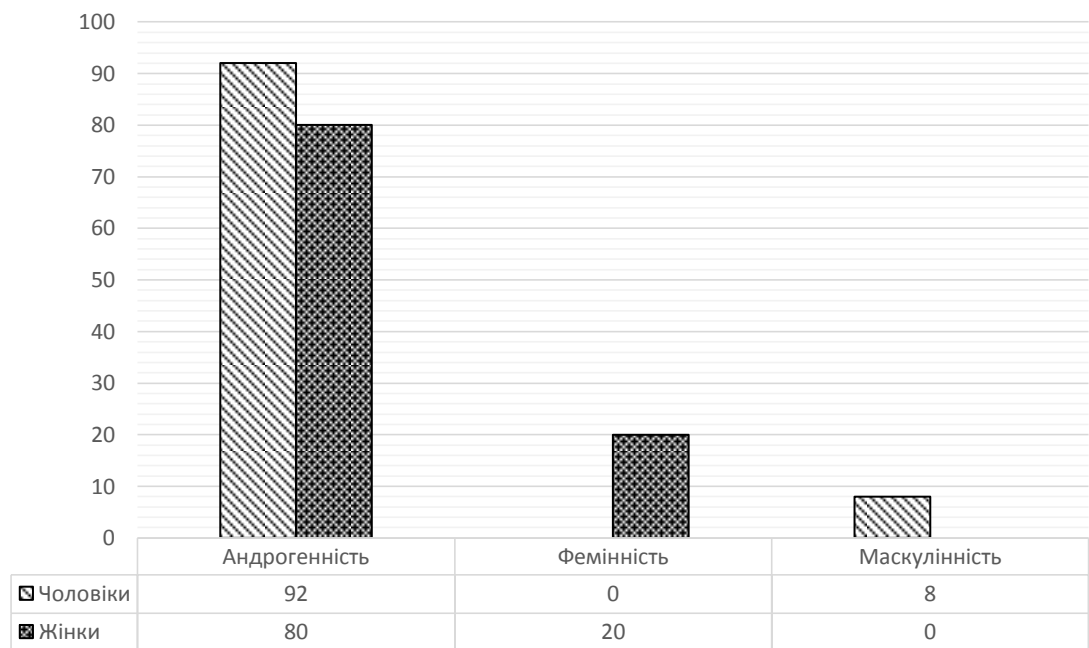


Рис. 2.6. Відсоткове співвідношення психологічної статі чоловіків і жінок

За результатами досліджень, маскулінність не обов'язково притаманна чоловікам, так само, як фемінність не є виключно жіночою характеристикою [10]. Такі фемінні властивості, як щиросердність, емоційність, інтуїтивність, вітальність, у значній мірі властиві і чоловікам, набуваючи виразності у міру наближення до особистісної зрілості. З іншого боку, серед жінок нерідко зустрічаються такі маскулінні якості, як безкомпромісність, наполегливість, розвинута мотивація досягнення, ініціативність, високий інтелект і свобода від стереотипів [61].

Індивід не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності [10, 30, 61]. В особистості на паритетних засадах можуть бути представлені істотні риси як маскулінного, так і фемінного типів. До того ж, в андрогіна ці риси представлені гармонійно і взаємодоповнюють одна одну. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінних рис підвищує адаптивні можливості андрогінного типу [61]. При цьому стійкість, м'якість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки, проявляються на тлі збереження високого рівня самоповаги, впевненості в собі і самоприйняття [10].

Оскільки психологічна стать є первинною категорією, за якою характеризують людину, виникає закономірне питання, чи впливає вона на професійну діяльність жінок зрілого віку і стратегії реалізації у ній. Для пошуку відповіді на нього проаналізуємо можливі взаємозв'язки між цими характеристиками.

З теоретичних побудов у першому розділі (п.1.3) нами було зроблене припущення про існування двох стратегій професійної самореалізації – професійної самореалізації через самоствердження, соціальне визнання та реалізації у професії шляхом професійного розвитку.

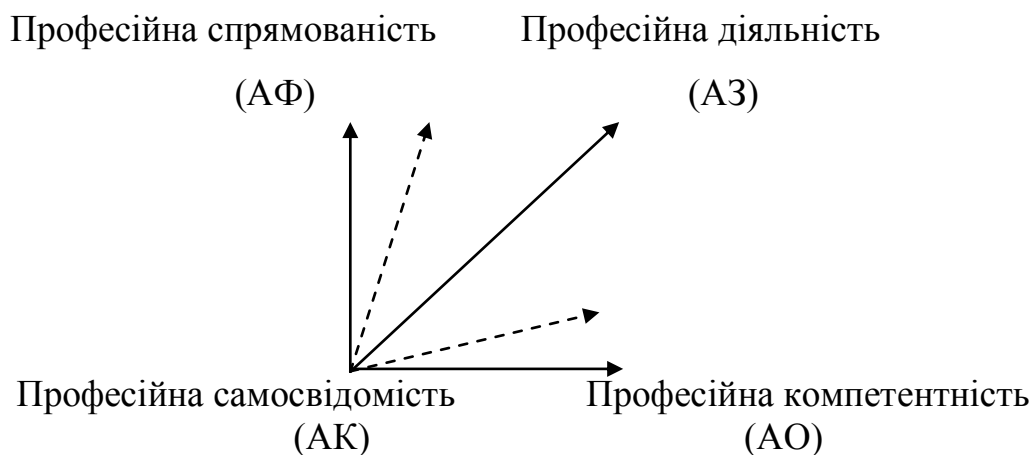


Рис. 2.7. Системний опис професійної самореалізації особистості за методом якісних структур

Рис. 2.7 показує, що вектор професійної діяльності може відхилитись від центрального положення і наближатись у бік професійної компетентності або професійної спрямованості особистості.

З метою перевірки цього припущення показники професійної самореалізації респондентів за методикою «Інтегральна задоволеність працею», що характеризує професійну діяльність, нами було поділено на дві групи. Перша група (стратегія професійного розвитку) представлена показниками: інтерес до роботи, професійна відповідальність, задоволеність умовами праці, надання переваги роботі натомість високому заробітку; друга група (стратегія соціального самоствердження) – задоволеність досягненнями в роботі, рівень домагань у професійній діяльності, задоволеність взаємостосунками із колегами та керівництвом. Кожна група показників сумарно представлена однаковою кількістю максимально можливих набраних балів.

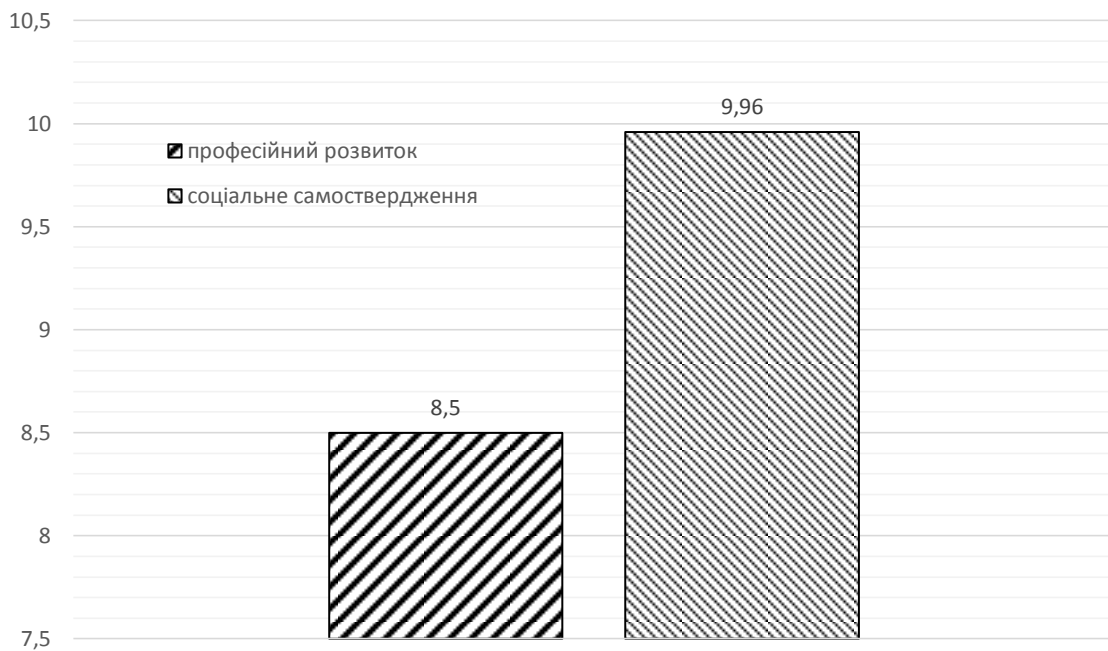


Рис. 2.8. Стратегії професійної самореалізації жінок зрілого віку

Як впливає з рис. 2.8, отримані результати дозволяють стверджувати про наявність відмінностей у реалізації стратегій. При цьому, за даними нашого дослідження, жінки зрілого віку реалізують себе у професійній діяльності здебільшого через стратегію соціального самоствердження, тобто задоволеність

роботою таких жінок визначається через задоволеність професійними досягненнями, рівнем домагань у професійній діяльності, задоволеністю взаєминами із колегами та керівництвом. Пошук психологічних причин такого результату спонукав нас до аналізу можливого впливу психологічної статі на вибір відповідної стратегії особистістю.

Визначимо провідні відмінності жіночого та чоловічого стилів професійної діяльності, представлені в літературі. За традиційними моделями суспільства, для чоловіків характерним є так званий технократичний стиль, для жінок – емоційно-егоїстичний [10]. Чоловіки легше сприймають новації, а жінки схильні до традицій. Чоловіки швидше вирішують проблему в цілому, жінки уважніші до деталей. Жінки відрізняються більш високим почуттям відповідальності й дисциплінованістю, стратегія їхньої ділової поведінки відрізняється меншою амбіційністю й непередбачуваністю [118]. У чоловіків раціональність і простота – головні критерії правильності рішення, у жінок – позитивні людські взаємини. Чоловіки ігнорують емоційну напруженість діяльності, жінки не можуть працювати без особистого ставлення до діяльності й своїх партнерів. Для чоловіка результат важливіший за процес, для жінки – навпаки. Чоловіки при рішенні будь-якої проблеми прагнуть скорочувати проміжні ланки, для жінок характерна послідовна робота. Жінки розраховують на себе, а чоловіки на команду, хоча в реальності жінки схильні радитися й спілкуватися, а чоловіки надають перевагу авторитарним способам прийняття рішень [5, 61]. Жінкам простіше підкорятися чужому авторитету й вони схильні вважати, що інтереси інших важливіші, ніж свої власні [5]. У чоловіків більше виражена спрямованість на менеджмент, на підприємництво і змагання, а у жінок – на професійну компетентність, автономію, стабільність, служіння та інтеграцію стилів життя [8].

За останні п'ять років відбулися значні зміни в аналізі й інтерпретації професійної самореалізації чоловіків і жінок. Фемінність і маскуліність визначають її гендерні особливості, вважаються ознаками мужності чи жіночності [10]. Згідно із суспільними стереотипами, які значною мірою

визначають особливості соціальної поведінки людини, для чоловіка нормативною і бажаною вважається виражена маскулінність. Для сучасної європейської жінки, навпаки, надмірна фемінність не є тією ж мірою нормативною і бажаною, як маскулінність – для чоловіка. Жінки все частіше реалізують себе в традиційно чоловічих сферах соціальної активності (армія, політика, бізнес), хоча одночасно відбувається не менш важливий процес зміни гендерних ролей чоловіків, які все частіше беруть участь в традиційно жіночих сферах соціальної активності [61]. За даними Л. Термана і К. Майлза, жінки, що зробили кар'єру, в середньому виявилися більш маскулініми, ніж жінки, які не досягли певних результатів у професійній сфері [10].

Для виявлення зв'язку між стратегією професійної самореалізації та психологічною статтю жінок зрілого віку нами було співставлено результати методики «Інтегральна задоволеність працею» Н. П. Фетіскіна, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова та «Маскулінність–фемінність» С. Бем. Для позначення стратегії професійної самореалізації, що характеризується однаковою кількістю балів за I-ою та II-ою групами, було використано умовне позначення «гармонійна стратегія» професійної самореалізації, яка характеризується рівноваженістю представлених векторів (рис. 2.9).

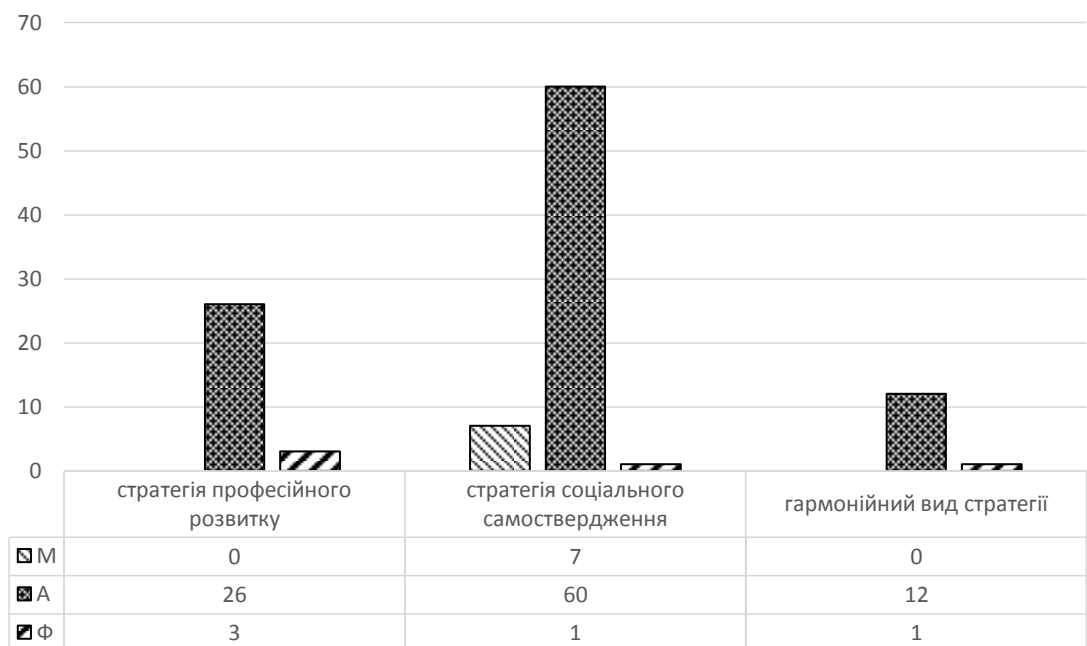


Рис. 2.9. Стратегія професійного розвитку

З результатів, представлених на рисунку, випливає, що у більшості респондентів незалежно від стратегії професійної самореалізації діагностовано андрогінний тип психологічної статі. На нашу думку, такі результати характеризують особливості вибірки, а також опосередковано вказують на той факт, що процес гендерної соціалізації сучасного українського суспільства характеризується тенденцією андрогінії – прояву у жінок «чоловічих» рис вдачі, а у чоловіків – «жіночих». При цьому жінки зрілого віку із фемінним типом психологічної статі переважно обирають стратегію професійного розвитку, жінки зрілого віку із маскулінним типом – стратегію соціального самоствердження.

У цілому, результати експериментального дослідження особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку засвідчили наявність двох типів її стратегій, вибір яких пов'язаний із показником психологічної статі. Водночас констатовано наявність в сучасному українському суспільстві патріархальних настанов (здебільшого керівні посади займають чоловіки, існує дискримінація жінок в оплаті праці), а також статево-рольових стереотипів, що створюють недостатньо сприятливі умови для професійної самореалізації жінок, професійних досягнень та побудові кар'єри. На нашу думку, отримані результати емпіричного дослідження вказують на необхідність запровадження програми психологічної оптимізації цього процесу.

### **Висновки до другого розділу**

Результатом добору комплексу діагностичних методик виступив континуум таких психологічних показників особистості: мотивація успіху та страх невдачі, суб'єктивне благополуччя особистості, маскулінність–фемінність, емоційно-вольова сфера, особистісна зрілість, інтегральна задоволеність працею, самоактуалізація особистості.



За даними експерименту констатовано наявність численних кореляційних зв'язків як між показниками всередині окремих методик, так і між показниками різних методик. Указані тенденції засвідчили: 1) психологічний простір професійної самореалізації має складну системну будову, він характеризується взаємозв'язком і взаємопроникненням різноспрямованих показників емоційно-вольового блоку, самоактуалізації, особистісної зрілості; 2) запропонований діагностичний комплекс досить повно репрезентує простір психологічної концепції професійної самореалізації особистості. Множинність отриманих в ході дослідження зв'язків між показниками визначила потребу зменшення кількості даних, що було реалізовано за допомогою процедури їх факторизації.

Вихідним матеріалом для факторного аналізу виступила матриця інтеркореляцій показників методик діагностичного комплексу. У результаті аналізу було виділено чотири фактори: адаптація–неприйняття, саморефлексія–незадоволення, особистісна зрілість, вольова регуляція–емоційна слабкість. Означені фактори емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту професійної самореалізації, відобразили особливості змісту діагностичного комплексу методик.

Визначено вихідний рівень професійної самореалізації респондентів, який в цілому може бути охарактеризований як середній. При цьому відзначено такі особливості вибірки: рівень особистісної зрілості респондентів характеризується високими показниками емоційної стійкості та гіпотимії–гіпертимії на тлі низьких значень самоконтролю поведінки та емоційної зрілості; зафіксовано недостатній рівень розвитку онтогенетичної рефлексії та високий рівень задоволеності працею і мотивації на успіх в цілому по виборці; значення показника суб'єктивного благополуччя переважно знаходяться у зоні середніх значень; рівень особистісної зрілості респондентів визначений високими показниками громадянського обов'язку та мотивації досягнень; діагностовано недостатній рівень розвитку таких показників, як ставлення до свого Я та психологічної близькості з іншими; значення більшості показників самоактуалізації в цілому по виборці коливаються в межах середніх значень;

найбільшим рівнем представлено показник гнучкості поведінки та самоповаги; констатовано низькі результати досліджуваних за показником спонтанності та синергічності.

Дослідження психологічної статі респондентів засвідчило: маскулінні чоловіки мають вищий рівень мотивації на успіх, ніж фемінні жінки, у той час, як результати андрогінних чоловіків і жінок за цим показником не відрізняються. В цілому, андрогінні чоловіки і жінки продемонстрували вищі показники професійної самореалізації, ніж маскулінні чоловіки та фемінні жінки. У більшості респондентів-жінок незалежно від стратегії професійної самореалізації діагностовано андрогінний тип психологічної статі.

Результати порівняльного аналізу підтвердили гіпотезу щодо існування стратегій професійної самореалізації. Жінки зрілого віку реалізують себе у професійній діяльності здебільшого через стратегію соціального самоствердження, тобто задоволеність роботою таких жінок визначається через задоволеність професійними досягненнями, рівнем домагань у професійній діяльності, задоволеністю взаємовідносинами із колегами та керівництвом. При цьому жінки зрілого віку із фемінним типом психологічної статі переважно обирають стратегію професійного розвитку, жінки зрілого віку із маскулінним типом – стратегію соціального самоствердження.

Отримані результати емпіричного дослідження вказують на необхідність запровадження програми психологічної оптимізації цього процесу.

## РОЗДІЛ 3

# ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

### 3.1. Змістовно-організаційні аспекти програми

Теоретико-методологічні положення, розглянуті в попередніх розділах, були покладені в основу розробленої нами спеціальної тренінгової програми досягнення ПСО.

Мета програми – створення психологічних умов для підвищення здатності кожного учасника до реалізації особистісно-професійного потенціалу у процесі його опредметнення у професійній діяльності, що в результаті призводить до підвищення мотивації до успіху, рівня задоволеності працею та суб'єктивного благополуччя, формування потрібних професійних якостей, досягнення високого рівня особистісної зрілості та рефлексії.

Реалізація мети відбувалася на підставі виконання таких *завдань*:

- сприяння розвитку мотивації досягнення успіху, корегування форми реакції на ситуації неуспіху в професійній діяльності, розвиток внутрішньої мотивації особистості;
- відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом, відчуття власних підсвідомих прагнень та бажань, актуалізація оптимізму та впевненості в собі учасників;
- зниження рівня тривожності особистості, підвищення емоційної стійкості та впевненості в собі, покращення саморегуляції особистості, розвиток позитивної складової емоційного компоненту професійної спрямованості;
- розвиток особистісної автентичності, формування навичок досягнення оптимального ступеня організованості особистості, формування навичок особистісної самореалізації та зрілості особистості;

- підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних професійних потреб, інтересів, цінностей та перешкод на шляху професійного розвитку;

- актуалізація уявлень про себе та енергетичний потенціал особистості, виявлення справжніх цінностей та цілей учасників, мотивів та ресурсів для досягнення визначеної мети.

Задля реалізації мети та завдань психотренінгу в процесі занять нами використовувалися психотренінгові методи, методи індивідуальної дискусії, консультативна бесіда, методи тілесної терапії, медитативні техніки.

У ході розробки тренінгової програми ми провели змістовий аналіз методик і систем психологічного впливу на особистість таких авторів: К. О. Абульханової-Славської, Ю. Є. Альшиної, Н. В. Борисова, Е. І. Головаха, К. Роджерса, Л. Б. Шнейдер та ін. Базовими тренінговими методиками виступили спеціально дібрані комплекси прийомів і технік, що застосовуються в психотерапевтичних школах гуманістичного й інтегративного напрямку.

Континуум завдань припускав виділення в структурі системи психологічного впливу трьох послідовних *рівнів*: 1) орієнтувального; 2) адаптаційного; 3) професійної зрілості. Розглянемо їх особливості.

*Перший*, орієнтувальний рівень, передбачав особистісну ідентифікацію та професійне самовизначення, інтеграцію професійних уявлень, оволодіння окремими професійними якостями. Засобами такого дослідження були: групова дискусія (біографічна та інтеракційна); вербальні та невербальні техніки; медитативні техніки, релаксація. Прийоми, використані на першому рівні, передбачали:

- відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом, створення у групі творчої спонтанної атмосфери;

- актуалізацію підсвідомих чинників розвитку творчого ставлення до життя, а також створення позитивного настрою в групі;

- підвищення впевненості учасників в тому, що вони здатні досягнути успіху;

- професійну презентацію кожного учасника у групі;
- допомогу учасникам зрозуміти власні мотиви вибору напряму професійної самореалізації.

Учасники мали можливість апробувати різні моделі поведінки, регулювати свій емоційний стан та навчитись на невербальному рівні створювати власний образ, який буде відповідним чином впливати на несвідоме сприйняття з боку інших людей. Оволодіння орієнтувальним рівнем професійної самореалізації передбачає свободу від суворого дотримання певних норм, принципів, стереотипів, толерантність до невизначеності, схильність до конфронтації із загальноприйнятими правилами та бажання створювати щось нове та незвичайне. Даний рівень дозволив підкреслити власні переваги та позитивні риси, а також визначити можливі напрями професійного розвитку.

*Другий*, адаптаційний рівень програми, був спрямований на дослідження кар'єрного зростання суб'єкта професійної діяльності, адаптації до професії, розвиток особистості як професіонала. Засобами реалізації другого рівня виступили: методи візуалізації, рольові та імітаційні ігри; елементи групової дискусії; вербальні та невербальні техніки. Прийоми другого рівня спрямовувалися на:

- розвиток експресивності та емоційної виразності поведінки; підвищення емоційної свободи учасників;
- усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні;
- зняття емоційної та поведінкової скрутості, формування навичок відвертих висловлювань; розвиток особистісної автентичності;
- розвиток самоприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини;
- визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки;

- виявлення професійних стереотипів та робота з ними; підвищення рівня усвідомлення можливих перешкод на шляху до досягнення професійних цілей та можливостей подолання цих перешкод.

У результаті роботи учасників за методиками другого рівня передбачалося невербальне відображення власних почуттів, набуття досвіду керування і трансформації почуттів. Імітація образів тварин дозволяла створити невимушену та розкуту атмосферу у групі, емоційно розкритись учасникам. Досягти гармонійності із собою і світом, реалізувати власні потенційні можливості учасникам допомогли техніки, що передбачали визначення в собі найбільш притаманних характеристик, особливо тих, що розвинені недостатньо, але представляють собою стрижень особистісного самоприйняття. Учасники групової взаємодії мали можливість проаналізувати вплив стереотипів на інших людей і на власну поведінку, визначити позитивні та негативні стереотипи, що впливають на професійну самореалізацію.

*Третій* рівень – професійної зрілості – являє собою сенсожиттєву та ціннісну реалізацію, творче самопроекування і професійне становлення особистості, високий рівень професіоналізму, врівноваженість різних видів занять. Провідними засобами реалізації цього етапу виступили: дидактична гра; метод візуалізації, медитативні техніки; вербальні й невербальні техніки, елементи групової дискусії, релаксація, техніки символдрами.

Застосування методик третього рівня передбачало:

- визначення причин, що заважають реалізації особистості, розширення діапазону самореалізації;
- рефлексію сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв'язку для визначення професійного відображеного самоствавлення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі;
- розвиток впевненості у собі, актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості;

- підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних професійних потреб, інтересів й цінностей;
- підвищення рівня домагань особистості, посилення потреби у професійних досягненнях.

Завдяки груповому аналізу напрямів самореалізації учасники отримали можливість розвинути в собі компетентність, вміння та навички у багатьох галузях, а також вміння продуктивно взаємодіяти із різними людьми, що допоможе розширити межі життєвого сценарію. Учасниками здійснено аналіз сенсу своєї професійної діяльності, професійних принципів через призму групової дискусії. За допомогою методів, направлених на соціальну перцепцію, учасники обмінювались почуттями про пережиті в минулому професійні успіхи, завдяки чому відбувалося взаємне мотивування на нові досягнення, отримання енергії та ресурсів для ефективно професійної діяльності. Використання мотиву «Гора» (метод символдрами), дозволило учасникам підвищити рівень домагань. Завдяки техніці візуалізації та регресії до дитячих мрій учасники відслідковували свої актуальні, але нереалізовані потреби в контексті обраної професійної діяльності. Узагальнимо провідні підходи до розробки тренінгової програми в таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Методичні засади побудови системи досягнення професійної самореалізації особистості в процесі психотренінгу**

<b>Рівень</b>	<b>Мета</b>	<b>Засоби</b>	<b>Результат</b>
Орієнтувальний	Особистісна ідентифікація та професійне самовизначення, інтеграція професійних уявлень, оволодіння окремими професійними якостями.	Групова дискусія (біографічна та інтеракційна); вербальні та невербальні техніки; медитативні техніки, релаксація.	Апробація моделей поведінки, створювання свого образу на невербальному рівні; оволодіння орієнтувальним рівнем професійної самореалізації, що передбачає свободу від суворого дотримання певних норм, принципів, стереотипів, толерантність до невизначеності, схильність до конфронтації із загальноприйнятим правилами; підкреслення власних переваг; визначення напрямів професійного розвитку.

## Продовження таблиці 3.1

Адаптаційний	Дослідження кар'єрного зростання суб'єкта професійної діяльності, адаптації до професії, розвиток особистості як професіонала.	Методи візуалізації, рольові та імітаційні ігри; елементи групової дискусії; вербальні та невербальні техніки.	Невербальне відображення власних почуттів, набуття досвіду керування і трансформації почуттів; невимушена та розкута атмосфера у групі, емоційне розкриття учасників; визначення особливостей, що розвинені недостатньо, але представляють собою стрижень особистісного самоприйняття; аналіз впливу стереотипів на інших людей і на власну поведінку, визначення позитивних та негативних стереотипів, що впливають на професійну самореалізацію.
Рівень професійної зрілості	Сенсожиттєва та ціннісна реалізація, творче самопроекування і професійне становлення особистості, досягнення високого рівня професіоналізму, врівноваженість різних видів занять.	Дидактична гра; метод візуалізації, медитативні техніки; вербальні й невербальні техніки, елементи групової дискусії, релаксація, техніки символдрами.	Розвиток компетентності, вмінь та навичок у інших галузях, вміння продуктивно взаємодіяти із різними людьми, що допоможе розширити межі життєвого сценарію; аналіз сенсу професійної діяльності, професійних принципів через призму групової дискусії; обмін почуттями про пережиті в минулому успіхи, завдяки чому відбувається взаємне мотивування на нові професійні досягнення; підвищення рівня домагань; відслідковування актуальних, але нереалізованих потреб в контексті обраної професійної діяльності.

Як випливає з таблиці, тренінгова програма складалася із трьох послідовних тематичних рівнів. Кожен попередній рівень слугував підґрунтям наступних, кожен наступний спирався та логічно пов'язувався з попереднім. Сукупність трьох рівнів утворила систему психотренінгової програми досягнення професійної самореалізації особистості.

Особливості структури тренінгової програми, що була розрахована на 30 годин (15 занять тривалістю по 2 години) подано в таблиці 3.2.



Експериментальну групу (60 респондентів) було поділено на 5 груп по 12 учасників у кожній тренінговій групі.

Таблиця 3.2

**Тренінгова програма досягнення професійної самореалізації  
особистості**

<b>Рівень</b>	<b>Кількість годин</b>	<b>Кількість занять</b>
Орієнтувальний	12	6
Адаптаційний	8	4
Рівень професійної зрілості	10	5
Усього	30	15

Нами були використані такі форми запрошення респондентів до участі у тренінговій програмі:

- запрошення по телефону;
- запрошення в письмовій формі через електронну пошту;
- запрошення у формі оголошень, розміщених у психологічно спрямованих спільнотах в соціальних мережах VKontakte, Facebook (повторно запрошені респонденти із низькими та середніми показниками ПСО);
- запрошення у формі друкованих оголошень, розміщених в Рівненському державному гуманітарному університеті, загальноосвітній школі I-III ступенів №3 м. Здолбунова.

Ведення групової тренінгової роботи вимагало приміщення, в якому всі учасники групи могли б вільно пересуватися, сидіти і бачити один одного; створення неформального, невимушеного спілкування учасників, що сприяло розвитку групової динаміки, міжособистісних взаємин і норм у групі, досягнення групових цілей.

Для уникнення «аудиторного» стилю розміщення учасників тренінгової групи, робочі місця у приміщенні були розміщені півколом, що дозволило

створити неформальну атмосферу, забезпечити можливість кожному бачити всіх учасників тренінгу, підкреслити рівнозначність позицій усіх учасників.

Сприятливу атмосферу для навчання у тренінговій групі було забезпечено за допомогою дотримання правил тренінгової взаємодії кожним учасником. За Н. П. Фетискиним, В. В. Козловим, Г. М. Мануйловим [113] основні з них:

1. Цінування часу. За будь-якої програми тренінгу завжди існує ліміт часу. Всі учасники повинні бути уважними, не відволікатися від теми обговорення, прагнути дотримуватися регламенту, говорити за темою та висловлювати свою думку коротко й чітко.

2. Ввічливість. Учасники, поважаючи себе та інших, мають говорити по черзі, не перебивати один одного (думка кожного цінна і необхідна для поповнення спільної скарбнички групового досвіду).

3. Позитивність. Учасникам краще висловлювати позитивні ідеї, здійснювати позитивні дії, ніж ініціювати негативні прояви – це непродуктивно, заважає досягненню мети тренінгу.

4. Говорити від свого імені. Слід користуватися «Я - висловлюваннями» («Я вважаю», «На мій погляд», «Я так думаю» тощо). Якщо потрібно навести не власну думку чи інформацію, потрібно послатися на конкретне джерело (людину, документ, книгу, статтю тощо).

5. Правило додавання. На одне запитання може бути багато різних відповідей, і кожний має право на власну думку та її висловлювання. Виняток становлять лише такі, які не стосуються теми тренінгу або принижують людську гідність (дискримінують когось за ознаками статі, релігійних переконань, національності, зовнішності, віку тощо).

6. Правило добровільної активності. Якщо для виконання якогось завдання тренеру потрібна особлива участь когось із учасників, присутні мають право пропонувати лише свою кандидатуру.

7. Конфіденційність. Всі учасники зобов'язуються у власних інтересах залишати в своєму колі і не виносити за його межі інформацію особистого характеру, яка може бути оприлюднена учасниками про себе в ході тренінгу.

8. Правило «СТОП». Дає можливість будь-якому учаснику не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

9. Правило піднятої руки. Сигнал про наявність повідомлення учасник подає мовчки, піднімаючи руку вгору.

10. Зворотній зв'язок – це висловлювання учасників своїх міркувань стосовно сенсу та способів вирішення завдань, власного стилю навчальної діяльності, пошуку ефективних шляхів вирішення проблем тощо. Такі висловлювання дають можливість учасникам пізнавати унікальний досвід інших людей, бачити себе їхніми очима. Тренер має стежити, щоб висловлювання були описовими, а не оцінювальними; конструктивними, мали позитивну спрямованість, не містили негативних вказівок тощо. Зворотний зв'язок здійснюється безпосередньо у ході обговорення теми, виконання вправи чи завдання [113].

Детальна змістовна характеристика занять корекційної програми подана в *Таблиці 3.3* (орієнтувальний рівень), *Таблиці 3.4* (адаптаційний рівень), *Таблиці 3.5* (рівень професійної зрілості).

*Таблиця 3.3*

#### **Характеристика орієнтувального рівня корекційної програми**

Теми занять	Зміст	Засоби
Знайомство	Організаційний момент	Знайомство, обговорення правил тренінгу
Ресурсний стан	Створення у групі творчої спонтанної атмосфери, відпрацювання різних моделей поведінки та узгодження їх із внутрішнім станом	Тілесна терапія, вправа «Хода», релаксація

## Продовження таблиці 3.3

Творча людина	Актуалізація підсвідомих чинників розвитку творчого ставлення до життя, створення позитивного настрою в групі	Групова дискусія, вербальні та невербальні техніки, вправа «Мудрець із храму»
Пізнай себе	Актуалізація уявлень про себе, мотивація на самопізнання	Вправа «Хто Я», групова бесіда
Мої позитивні риси	Визначення позитивних рис та підвищення професійної самооцінки	Групова дискусія, вербальні та невербальні техніки, медитативні техніки, «Я у майбутньому»
Професійна презентація	Аналіз професійної мотивації, підкреслення та презентація власних професійних рис і якостей	Групова дискусія, вербальні та невербальні техніки

Підбір учасників і формування групи здійснювалися за такими критеріями:

- вік середньої зрілості 45-60 р.;
- приналежність до жіночої статі;
- психічне здоров'я учасників;
- добровільність відвідування занять;
- символічне матеріальне підкріплення наміру;
- готовність виявлення активності в напрямку самопізнання й саморозвитку.

Таблиця 3.4

**Характеристика адаптаційного рівня корекційної програми**

Теми занять	Зміст	Засоби
Емоції та почуття	Усвідомлення та обговорення власних почуттів, досвід трансформації негативних почуттів на позитивні,	Групова дискусія, вербальні та невербальні техніки, вправа «Наші почуття»

*Продовження таблиці 3.4*

Розвиток самоприйняття	створення творчого настрою, визначення координат для самоудосконалення, гармонізація із собою та світом, реалізація власних потенційних можливостей	Групова дискусія, вербальні та невербальні техніки, вправа «Скульптура емоцій»
Професійні стереотипи	Виявлення професійних стереотипів та робота з ними, розвиток автономності професійної самооцінки	Методи візуалізації, рольові та імітаційні ігри
Моя мотивація	Усвідомлення та відокремлення головних мотиваторів, що спонукають до професійної діяльності	Групова бесіда, вербальні та невербальні техніки, вправа «Мої цінності»

Слід відмітити, що обмежень щодо професійної приналежності групи не передбачалося. Крім цього, обов'язково вказувалося на безкоштовності тренінгової програми.

Структура тренінгу охоплювала декілька послідовних етапів психологічного впливу – від актуалізації відповідних особистісних ресурсів та підсвідомої налаштованості на успіх до формування механізмів досягнення ПСО.

Згідно Н. П. Фетискину, В. В. Козлову, Г. М. Мануйлову, у процесі тренінгу респондентам важливо отримати можливість розвинути навички адекватного та ефективного цілевизначення, проаналізувати чинники, що заважають їх професійній самореалізації, актуалізувати власні особистісні ресурси для досягнення високого рівня самореалізації у професійній діяльності; критичного переосмислення власних поведінкових стратегій та розширення свого особистісного діапазону та підвищення рівня особистісного самоприйняття. Важливим аспектом тренінгу є також актуалізація несвідомих ресурсів людини, що виступають значущим чинником життєвої та, відповідно, професійної самореалізації [113].

Таблиця 3.5

### Характеристика рівня професійної зрілості корекційної програми

Теми занять	Зміст	Засоби
Професійне Я	Підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних професійних потреб, інтересів й цінностей та перешкод на шляху професійного розвитку	Методи візуалізації, вербальні й невербальні техніки, вправа «В дитинстві я хотів бути...»
Рівень домагань	Посилення потреби у професійних досягненнях	Групової дискусія, релаксація, мотив символ драми «Гора», метод візуалізації
Професійне самоставлення	Розвиток автономності професійної самооцінки	Вправа «Коридор просвітлення», групова дискусія, тілесна терапія
Мій успіх	Актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості, підвищення оптимізму	Медитативні техніки, групова дискусія, підведення підсумків тренінгу, аналіз досягнутих результатів, теоретична частина «Права особистості»
Рівень домагань	Посилення потреби у професійних досягненнях	Групової дискусія, релаксація, мотив символ драми «Гора», метод візуалізації

Специфікою реалізації програми були такі форми роботи учасників: можливість унікального спілкування, сприяння формуванню навичок співпраці, відкриття нових перспектив, засвоєння специфічних знань та навичок з окресленої проблематики, зміна неконструктивного ставлення на ефективну модель співробітництва. Розглянемо структуру проведення окремого заняття докладніше (див. табл. 3.6).

Повний курс психотренінгу був розрахований на 30 годин, заняття відбувалися один раз на тиждень для кожної групи. Як засвідчує практика, такий часовий проміжок є оптимальним для досягнення мети психотренінгу. Орієнтовний зміст занять програми міститься в додатках (див. додаток В).

Таблиця 3.6

## Структура тренінгового заняття

Етапи заняття	Зміст етапів
1. Підготовчий	Створення сприятливого психологічного простору; вироблення, прийняття правил роботи групи.
2. Рефлексивний	Налагодження прямого та зворотного зв'язків «учасник-група» та «група-учасник», створення ситуації рефлексії.
3. Інформаційний	Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її розв'язання, оцінка рівня поінформованості щодо проблематики, надання інформації, засвоєння знань.
4. Практично-спрямовуючий	Формування умінь, навичок, розвиток здібностей; інтерактивні техніки, вправи на оцінку групових процесів, стану розвитку групи.
5. Узагальнюючий	Підведення підсумків щодо процесу роботи, налаштування учасників на атмосферу звичайного життя, оцінка отриманого досвіду,.

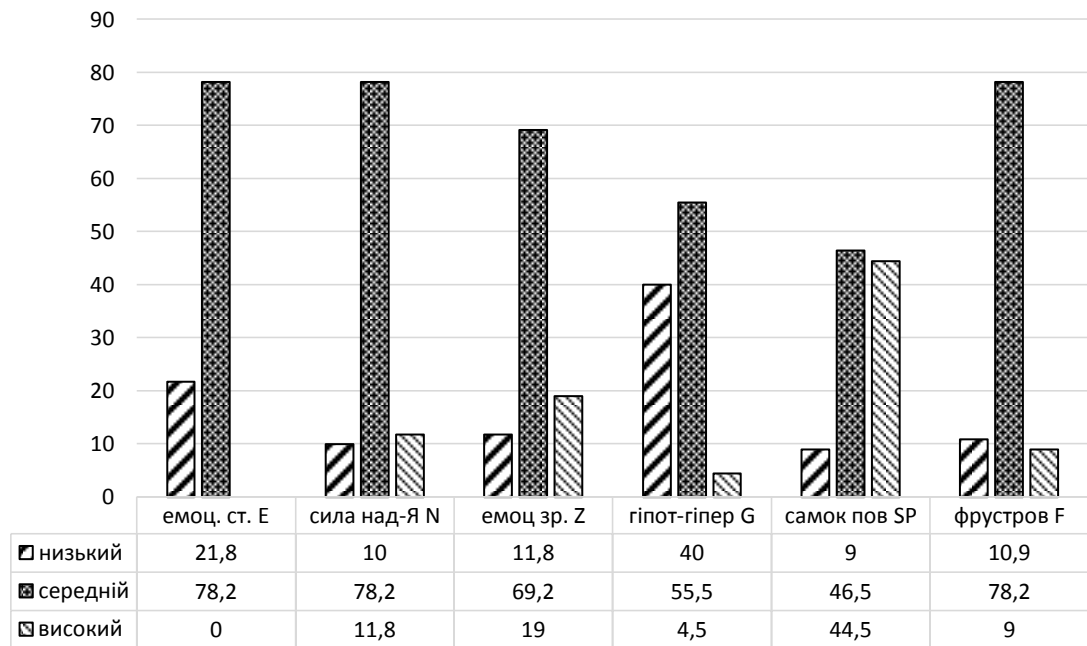
За підсумками формувального етапу експериментального дослідження з метою встановлення його ефективності було проведене повторне діагностування респондентів. Його результати подано нижче.

### 3.2. Перевірка ефективності програми оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку

Після завершення формувального етапу експерименту згідно з обраною стратегією дослідження, перед нами постало завдання оцінки його ефективності та визначення особливостей динаміки досліджуваного феномену. З метою його реалізації в межах контрольного етапу респондентам експериментальної групи було повторно запропоновано комплекс

діагностичних методик, сукупність результатів якого дозволила оцінити характер та напрямки змін показників професійної самореалізації респондентів.

*1. 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла (емоційно-вольовий блок).*



*Рис. 3.1. Відсоткове співвідношення показників емоційно-вольового блоку*

З графічних даних випливає, що за підсумками контрольного експерименту в експериментальній групі за усіма показниками методики спостерігається позитивна динаміка числових даних. Варто відзначити тенденцію збільшення респондентів, в яких діагностовано результати, що перебувають у зоні середніх значень, натомість – зменшення респондентів з результатами, що відповідають високому та низькому рівню професійної самореалізації жінок зрілого віку. Необхідно відмітити особливо позитивну динаміку за показником ставлення до свого Я (7,3% – респонденти ЕГ констатувального експерименту з високим рівнем, 44,5% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з високим рівнем) та показником емоційної зрілості (11,8% – респонденти ЕГ констатувального експерименту, 19% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з високим рівнем). Слід звернути увагу на збільшення респондентів із низьким рівнем за показником гіпотимія-гіпертимія (2,7% – респонденти ЕГ констатувального експерименту з низьким



рівнем, 40% – респонденти ЕГ контрольного експерименту з низьким рівнем), що свідчить про ефективність тренінгового впливу, адже цей факт означає рух досліджуваних у напрямі безтурботності, впевненості у собі, енергійності, життєрадісності.

2. «Рівень онтогенетичної рефлексії», «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. О. Реана, «Інтегральна задоволеність працею» (В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов, Н. П. Фетіскін), «Шкала суб'єктивного благополуччя» Perrudet-Badoux, Mendelssohn і Chiche.

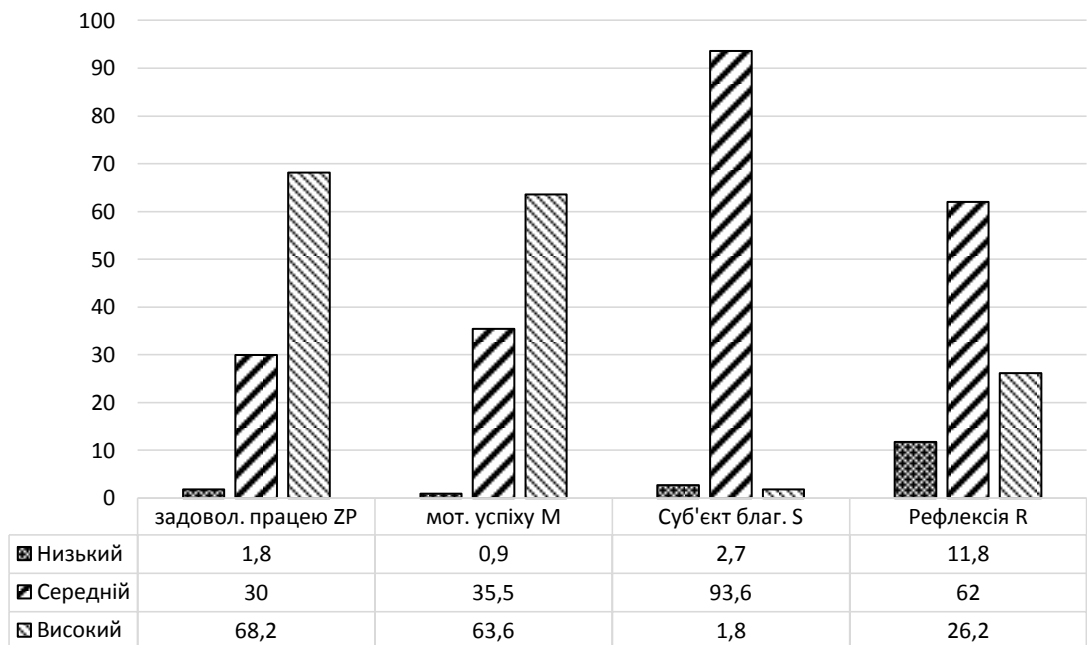


Рис. 3.2. Відсоткове співвідношення показників задоволеності працею, суб'єктивного благополуччя, мотивації на успіх, рефлексії

Проаналізувавши дані графіка графіка (рис. 3.2), можна зробити наступний висновок: за підсумками контрольного етапу експерименту в експериментальній груп за показником рефлексії спостерігається збільшення відсоткового співвідношення респондентів із високим рівнем (11,8% респондентів на констатувальному етапі, 26,2% респондентів на контрольному етапі). Така ж тенденція властива показнику задоволеності працею та мотивації на успіх, що на початку дослідження характеризувалися високими показниками, порівняно із іншими результатами. Відмічена поява респондентів

із високим рівнем суб'єктивного благополуччя, хоча на констатувальному етапі жоден респондент не демонстрував таких показників.

### 3. «Особистісна зрілість» Ю. З. Гільбуха.

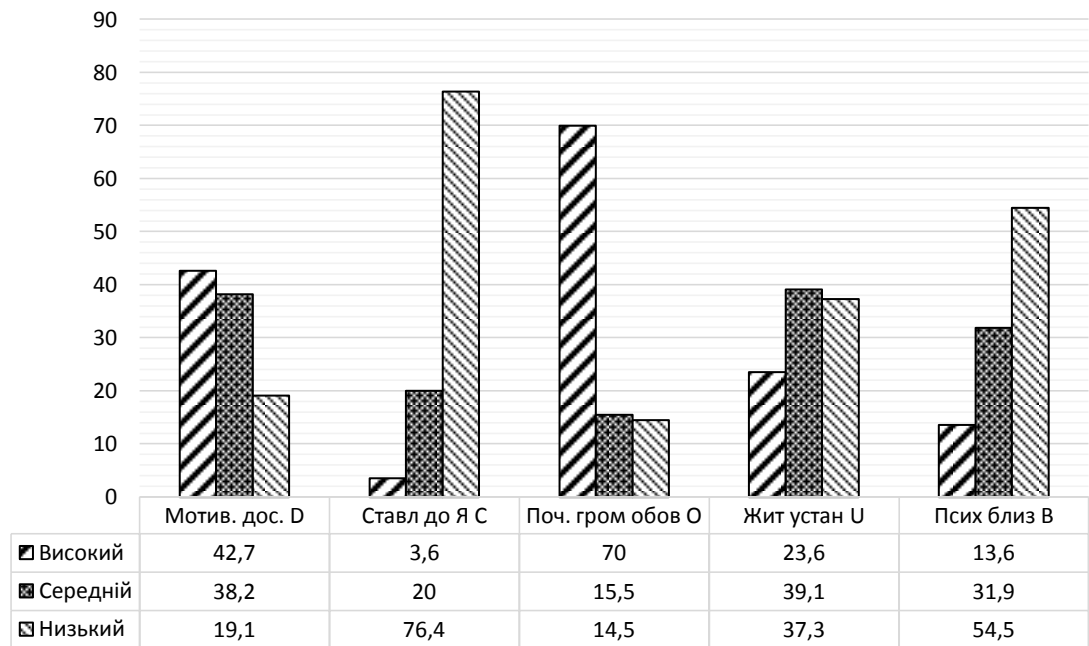


Рис. 3.3. Відсоткове співвідношення показників особистісної зрілості

За результатами контрольного експерименту, у показниках респондентів відбулися такі зміни: показники респондентів експериментальної групи із зони середнього рівня вираженості після експерименту перемістилися до зони високих значень, крім показника ставлення до свого (підвищення відсотка респондентів із низьким рівнем та середнім рівнем, натомість зменшення – із високим рівнем розвитку ознаки) Я (3,6% – респонденти з високим рівнем після формування впливу).

Підведемо підсумки діагностування прикінцевого рівня респондентів. Сукупність результатів за методиками діагностичного комплексу дозволяє визначити характерні особливості вибірки респондентів. Зважаючи на отримані експериментальні дані, можемо стверджувати: за переважною більшістю показників між вихідними показниками респондентів ЕГ та КГ значущих відмінностей не виявлено; за даними констатувального експерименту зафіксовано статистично значущі відмінності зростання показників

експериментальної групи у напрямку підвищення рівня їх вираженості від середнього до високого.

Означені положення дозволяють оцінити результати рівня досягнення професійної самореалізації респондентів (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Рівні досягнення професійної самореалізації жінок зрілого віку**

Чинники та показники	Р	І	В	Н	І
	Високий	Середній			Низький
<b>Професійна компетентність</b> (емоц.-вол. блок):			●		
емоційна стійкість		○●			
сила над-Я		○●			
емоційна зрілість		○●			
гіпотимія-гіпертимія		○●			
самоконтроль поведінки		○			●
фрустрованість		○●			
<b>Професійна спрямованість:</b> (мот. Усп.-невд.)	○●				
<b>Професійна самосвідомість</b> (особистісна зрілість):					
мотивація досягнень	○		●		
ставлення до свого Я					○●
почуття громадянського обов'язку	○●				
життєва настанова			○●		
здатність до психологічної близькості			●		○
рівень онтогенетичної рефлексії:			○●		
<b>Професійна діяльність:</b>					
суб'єктивне благополуччя			○●		
задоволеність працею	○●				

\*позначка „●” характеризує дані констатувального етапу експерименту, позначка „○” - контрольного етапу

Відзначимо також наявність достовірних відмінностей за методом лінійної кореляції Пірсона між показниками діагностичного комплексу констатувального й контрольного етапів експерименту таких методик:

- 1) мотивація: М, М1 ( $r=726^{**}$ ) (методика мотивації успіху-невдачі А. О. Реана);

- 2) гіпотимія–гіпертимія: G, G1 ( $r=842^{**}$ ) (методика діагностики ЕВБ 16PF Кеттела);
- 3) почуття громадянського обов'язку: O, O1 ( $r=801^{**}$ ), життєва установка U, U1 ( $r=900^{**}$ ), психологічна близькість з іншими B, B1 ( $r=776^{**}$ ), («Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха);
- 4) задоволеність працею: ZP, ZP1 ( $r=890^{**}$ ) (методика «Інтегральна задоволеність працею» В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова, Н. П. Фетіскіна);
- 5) орієнтація в часі: K1, KA1 ( $r=656^{**}$ ), підтримка: K2, KA2 ( $r=805^{**}$ ), сензитивність K5, KA5 ( $r=-239^*$ ), уявлення про природу людини: K9, KA9 ( $r=301^{**}$ ), пізнавальні потреби: K13, KA13 ( $r=481^{**}$ ) (методика «Рівень самоактуалізації особистості» (Ю. Є. Альошина, Л. С. Гозман, М. В. Кроз).

Аналізуючи отримані дані, досить показовим (із позицій фіксації змін, які відбулися в показниках респондентів після проведення психологічного впливу) є той факт, що за цими показниками в респондентів відбулися значні зміни. На загальний характер змін указують також від'ємні значення коефіцієнтів кореляції між показником сензитивності K5, KA5 ( $r=-239^*$ ). Тобто за цим показником зафіксовано тенденцію до зміни результатів випробуваних на протилежні: сензитивність – на нечутливість, байдужість.

Означені результати кореляційного аналізу виступають статистичним підтвердженням змін у розподілі показників респондентів за методиками діагностичного комплексу, що відбулися після проведення формуючого етапу експерименту, вказують на їх спрямованість, проте не дозволяють отримати уявлення щодо їх характеру. Зважаючи на це, варто зафіксувати вірогідні відмінності за непараметричним методом для залежних вибірок – метод Т Уїлкоксона (Табл. 3.8).

Порівняння кількісних результатів експериментальної групи за даними констатувального й контрольного етапів експерименту подано у вигляді таблиці у Додатку Д.

Таблиця ілюструє відсутність достовірних відмінностей між результатами констатувального і контрольного експерименту респондентів КГ, крім показника фрустрованості (F, F1). КГ не піддавалась тренінговому впливу, тому результати були прогнозовані дослідником у гіпотетичному припущенні до початку експериментального дослідження. Тому подальший аналіз буде пов'язаний виключно з результатами респондентів експериментальної групи.

Порівняння показників двох зрізів респондентів експериментальної групи дає можливість зробити висновок про наявність достовірних відмінностей між результатами констатувального і контрольного етапу експерименту на рівні значимості 0,01 та 0,05 за такими показниками: мотивація успіху-невдачі (M), суб'єктивне благополуччя (S), емоційна стійкість (E), сила «Над-Я»–слабкість «Над-Я» (N), емоційна зрілість (Z), гіпотимія – гіпертимія (G), самоконтроль поведінки (SP), фрустрованість (F), життєва установка (U), орієнтація в часі (K1), підтримка (K2), самоприйняття (K8), уявлення про природу людини (K9), пізнавальні потреби (K13).

Таблиця 3.8

**Порівняння значень показників професійної самореалізації до та після застосування тренінгової програми за методом Т Уілкоксона**

Показники	До застосування тренінгової програми	Після застосування тренінгової програми
мотивація успіху-невдачі M	13,25	15,27
суб'єктивне благополуччя S	61,09	57,18
емоційна стійкість E	4,09	4,35
сила – слабкість Над-Я N	5,36	5,29
емоційна зрілість Z	5,53	5,69
гіпотимія – гіпертимія G	7,16	7,93
самоконтроль поведінки SP	5,87	6,40
фрустрованість F	5,76	5,38
життєва установка U	8,51	11,04
орієнтація в часі K1	7,60	9,44
підтримка K2	42,05	45,84
самоприйняття K8	8,84	11,02
уявл. про прир. людини K9	5,51	7,58
пізнавальні потреби K13	5,11	7,47

Із даних табл. 3.5 варто відмітити наступні позитивні зміни: збільшення показника емоційної стійкості (E+), підвищення емоційної зрілості (Z+), підвищення рівня самоконтролю поведінки (SP+), зниження показника фрустрованості (F-), що в сумі свідчить про ефективність тренінгового впливу. Негативним результатом є зменшення показника сила «над-Я», але відмінності двох зрізів несуттєві (5,29 і 5,36).

Зазначимо також, що спостерігаються тенденції до зростання результатів у напрямі додатного полюсу за показником М (мотивація до досягнень – уникнення невдач), U (життєва установка: домінування почуттів – домінування інтелекту, емоційна врівноваженість – тривожність).

Представлена таблиця дозволяє оцінити динаміку рівнів досягнення професійної самореалізації жінок зрілого віку експериментальної групи за її провідними чинниками. Так, з таблиці видно, що підвищення професійної самореалізації респондентів у напрямку від середнього до високого рівня представленості відбулося за рахунок підвищення таких показників емоційно-вольового блоку, як ставлення до свого Я, емоційної зрілості та зменшення гіпотимія-гіпертимія.

Рівень професійної самореалізації, початково представлений середнім рівнем вираженості показників, на прикінцевому етапі підвищився до високого рівня за рахунок підвищення значень таких показників особистісної зрілості: мотивація досягнень, почуття громадянського обов'язку, життєва установка. Дещо меншими темпами відбувалися зміни за показником психологічної близькості з іншими.

Мотивація на успіх та задоволеність працею, представлена початково високими значеннями, на прикінцевому етапі характеризується підвищенням даних показників. На етапі констатувального експерименту показник СБ був представлений лише низьким та середнім рівнями, натомість на контрольному етапі діагностовано високий рівень у кількох респондентів та збільшення відсотка жінок, які продемонстрували середній. Констатовано підвищення показника рефлексії до зони високих значень.

Означену динаміку ми розглядаємо як підтвердження ефективності формувальної частини експерименту та гіпотез дослідження в цілому.

### **Висновки до третього розділу**

Мета розробленої тренінгової програми оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку полягала у створенні психологічних умов для підвищення здатності кожної учасниці до реалізації особистісно-професійного потенціалу у процесі його опредметнення у професійній діяльності.

Тренінгова програма була розрахована на 30 годин (15 занять тривалістю 2 години кожне). У ній взяли участь 60 респондентів експериментальної групи (5 груп по 12 учасників). Було забезпечено сприятливу атмосферу для навчання у тренінговій групі за допомогою дотримання правил тренінгової взаємодії кожним учасником. Підбір учасників і формування групи здійснювалося за такими критеріями: вік середньої зрілості 40-60 р., приналежність до жіночої статі, психічне здоров'я учасників, добровільність відвідування занять, готовність виявлення активності в напрямку самопізнання й саморозвитку.

Базовими тренінговими методиками виступили спеціально дібрані комплекси прийомів і технік, що застосовуються в психотерапевтичних школах гуманістичного й інтегративного напрямку. Континуум завдань дозволив виділити в структурі системи психологічного впливу три послідовних *рівні*: 1) орієнтувальний; 2) адаптаційний; 3) рівень професійної зрілості.

Орієнтувальний рівень передбачав особистісну ідентифікацію та професійне самовизначення, інтеграцію професійних уявлень, оволодіння окремими професійними якостями. Засобами такого дослідження були: групова дискусія (біографічна та інтеракційна); вербальні та невербальні техніки; медитативні техніки, релаксація. Адаптаційний рівень програми був спрямований на дослідження кар'єрного зростання суб'єкта професійної діяльності, адаптації до професії, розвиток особистості як професіонала. Засобами реалізації другого рівня виступили: методи візуалізації, рольові та

імітаційні ігри; елементи групової дискусії; вербальні та невербальні техніки. Рівень професійної зрілості передбачав сенсожиттєву та ціннісну реалізацію, творче самопроектування і професійне становлення особистості, високий рівень професіоналізму, врівноваженість різних видів занять. Провідними засобами реалізації цього етапу виступили: дидактична гра; метод візуалізації, медитативні техніки; вербальні й невербальні техніки, елементи групової дискусії, релаксація, техніки символдрами.

Контрольний етап експериментального дослідження був спрямований на визначення ефективності спрямованого психологічного впливу на основі повторного тестування респондентів контрольної та експериментальної груп за всіма показниками професійної самореалізації.

На підставі використання t-критерію Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) встановлено достовірність відмінностей результатів експериментальної групи до та після формувального впливу за такими напрямками: підвищення показника емоційної стійкості, зрілості, самоконтролю поведінки, зміщення результатів респондентів від полюсу гіпотимії до гіпертимії; зниження показника фрустрованості; зростання результатів у напрямі додатного полюсу за показником мотивація до досягнень та життєва установка; зниження показника СБ; підвищення показників самоактуалізації: орієнтація в часі, підтримка, самоприйняття, уявлення про природу людини, пізнавальні потреби.

Означені результати контрольного етапу експериментального дослідження засвідчили ефективність проведеної тренінгової програми.



## ВИСНОВКИ

У дисертації представлено новий концептуально-методичний підхід до проблеми теоретико-експериментального вивчення професійної самореалізації жінок впродовж періоду середньої зрілості.

1. Проблема самореалізації особистості вивчалася в межах різних психологічних підходів, теорій та концепцій. Провідними до визначення її сутності є: психо-фізіологічний, особистісний, діяльнісний, феноменологічний, потребнісний підходи тощо. Відзначено спроби аналізу цієї психологічної категорії з позицій філософської антропології, психології життєвого шляху особистості, гуманістичної та глибинної психології. Спорідненими з терміном «самореалізація», але не тотожними йому, виступають поняття «самовираження», «самоствердження», «саморозвиток» і «самоактуалізація».

Більшість концепцій об'єднує розуміння особистості як здорової, активної, здатної до саморозуміння, наділеної можливостями і потребами самоактуалізації, зрілості, автономності, автентичності та іншими способами вираження прагнення до досягнення цілей.

У структурі самореалізації дослідники виділяють ціннісно-смісловий (екзистенційні переживання), просторово-часовий (автентичність) і особистісно-ситуативний компоненти. Також пропонується розрізняти рівні самореалізації: 1) примітивно-виконавчий; 2) індивідуально-виконавчий; 3) реалізації ролей та норм в соціумі; 4) сенсожиттєвої та ціннісної реалізації. Самореалізація виступає як втілення системи цінностей особистості у формі практичної, перетворюючої діяльності. Рушійними силами процесу самореалізації є діалектичні суперечності різного порядку. Серед основних детермінант процесу самореалізації називають потреби, інтереси, цілі, ідеали. Потребу в самореалізації відносять до базових потреб особистості. Важливою її умовою є внутрішня активність. Механізмом самореалізації, вочевидь, можна вважати самотворчість особистості у розкритті власних потенціалів, поставленні та досягненні життєвих цілей.

Більшість підходів безпосередньо розглядають проблему в контексті життєвого шляху особистості, інші відзначають її зв'язок з процесами становлення суб'єктності та творчості. Нами обрано розгляд та дослідження проблеми самореалізації в межах концепції життєтворчої активності особистості, з позицій якої *самореалізація* є видом суб'єктної активності, що виступає кінцевою метою, найвищим рівнем адаптаційних процесів, спрямовується позитивним подоланням кризи екзистенційності, характеризується досягненням простору «Я-потенційного», завершенням цільового способу буття й переходом до реалізації смислового у формі соціотворчості.

2. Системний опис самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудова психологічного конструкту дозволили визначити його провідні психологічні чинники: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія; та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку/самоствердження. Це дозволило розглядати самореалізацію як активність особистості, спрямовану на розкриття власного особистісного потенціалу в процесі втілення життєвого проекту на підставі рефлексії та цілепокладання.

Провідними напрямками дослідження професійної самореалізації особистості, за даними теоретичного аналізу, виступають діяльнісний та акмеологічний підходи. У межах діяльнісного підходу ПСО розглядається як безперервний гетерохронний процес розвитку потенціалів людини в діяльності протягом усього її життєвого шляху. Її поетапну структуру складає послідовність: професійне самовизначення, професійний розвиток, професійне становлення (професіоналізм). Утверджуючи себе у професії, особистість реалізує свій потенціал. Особливості професіоналізму як найвищої стадії самореалізації досліджувалися представниками акмеологічного підходу, в межах якого розрізняють професійну самосвідомість, професійну самооцінку, професійну зрілість тощо. Вчені визначають також критерії професійної

самореалізації особистості. Одним із показників досягнення професійної самореалізації у період зрілості вважається кар'єра професіонала.

В межах концепції життєтворчої активності особистості професійна самореалізація розглядається нами як частковий випадок самореалізації особистості, як частина життєвого проекту, спрямована на реалізацію професійних цілей. Побудова психологічного конструкту поняття дозволила визначити його як вид суб'єктної активності, що виявляється у професійній діяльності, спрямована на досягнення професійних цілей на підставі професійної компетентності та професійної самосвідомості в процесі втілення життєвого проекту. На рівні структури, в ній виокремлено такі компоненти: мотиваційно-цільовий: професійна спрямованість (цілі, мотивація); ціннісно-смиловий: професійна самосвідомість (Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість); операційний: професійна компетентність (сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь, навичок та досвіду).

Одним з соціальних показників успішності професійної самореалізації є кар'єра, яка може бути співвіднесена з виміром саморозвитку/самоствердження самореалізації особистості: за наявності рефлексії та незадоволення професійною компетентністю особистість прагне реалізуватися як висококласний фахівець (стратегія професійного розвитку), за відсутності рефлексії та низької професійної компетентності реалізується стратегія самоствердження, що здебільшого виявляється у спрямованості на досягнення статусного положення. Таке розуміння дозволяє постулювати два типи професійної самореалізації – з акцентом на саморозвиток або самоствердження.

Співставлення результатів теоретичного аналізу з розробленим нами психологічним конструктом, їх розгляд в межах психології життєтворчої активності особистості дозволив окреслити наше розуміння професійної самореалізації як процесу досягнення найвищого ступеня адаптації особистості в професії та переходу до професійної творчості, сензитивним періодом якого є віковий проміжок середньої дорослості. Регуляція активності особистості на

цьому етапі відбувається кризами середини життя (нормативною) та кризою самореалізації (термінальною), що може супроводжуватися зміною напрямку професійної діяльності.

Аналіз гендерних відмінностей професійної самореалізації засвідчив вплив гендерних стереотипів на процес і результат самореалізації жінок зрілого віку та низку гендерних відмінностей. Гендерні стереотипи зумовлюють ряд перешкод на шляху жінки до самореалізації і визначають статусні характеристики чоловіків і жінок (стереотипи маскулінності–фемінінності, уявлення про розподіл соціальних (сімейних і професійних) ролей, зміст праці). Професійна самореалізація жінки передбачає її конгруентну поведінку відповідно до гендерної ролі, тобто сукупності стереотипних очікувань, які пред'являє суспільство.

Відзначено низку психологічних, соціальних, професійних та комунікативних особливостей професійної самореалізації жінок: орієнтація на суб'єктивний компонент кар'єрного зростання; на спілкування, психологічний клімат у колективі; матеріальну вигоду; фактором вибору професії є робота з людьми; триваліший порівняно з чоловіками «період учнівства», а також переключення цікавості від досягнення успіху в професійній сфері до отримання задоволення від особистих відносин.

Визначено психологічні особливості перебігу кризи середини життя як мотиватора професійної самореалізації жінок зрілого віку: злитість ідентичності та репродуктивності породжує пріоритетність сімейної проблематики (задоволеність шлюбом, реалізованість у дітях, ефект «спорожнілого гнізда» тощо), що визначає процеси професійного розвитку, кар'єрного зростання та трансформації смислової сфери.

3. З метою верифікації теоретичних положень та гіпотез було організовано емпіричне дослідження. Відповідно до змісту виокремлених чинників професійної самореалізації було розроблено комплекс діагностичних методик дослідження особливостей професійної самореалізації жінок зрілого віку.

Результати кореляційного аналізу підтвердили складну системну будову феномену самореалізації, який характеризується взаємозв'язком і взаємопроникненням різноспрямованих показників емоційно-вольового блоку, самоактуалізації, особистісної зрілості. На підставі процедури факторного аналізу було виділено чотири фактори: адаптація–неприйняття, саморефлексія–незадоволення, особистісна зрілість, вольова регуляція–емоційна слабкість. Означені фактори емпірично підтвердили теоретичні побудови конструкту професійної самореалізації, відобразили особливості змісту діагностичного комплексу методик.

На етапі констатувального експерименту визначено вихідний рівень професійної самореалізації респондентів, який в цілому може бути охарактеризований як середній. При цьому відзначено такі особливості вибірки: рівень особистісної зрілості респондентів характеризується високими показниками емоційної стійкості та гіпотимії–гіпертимії на тлі низьких значень самоконтролю поведінки та емоційної зрілості; зафіксовано недостатній рівень розвитку онтогенетичної рефлексії та високий рівень задоволеності працею і мотивації на успіх в цілому по виборці; значення показника суб'єктивного благополуччя переважно знаходяться у зоні середніх значень; рівень особистісної зрілості респондентів визначений високими показниками громадянського обов'язку та мотивації досягнень; діагностовано недостатній рівень розвитку таких показників, як ставлення до свого Я та психологічної близькості з іншими; значення більшості показників самоактуалізації в цілому по виборці коливаються в межах середніх значень; найбільшим рівнем представлено показник гнучкості поведінки та самоповаги; констатовано низькі результати досліджуваних за показником спонтанності та синергічності.

Дослідження психологічної статі респондентів засвідчило: маскулінні чоловіки мають вищий рівень мотивації на успіх, ніж фемінні жінки, у той час, як андрогінні чоловіки і жінки мають однакові показники мотивації на успіх. В цілому, андрогінні чоловіки і жінки продемонстрували вищі показники професійної самореалізації, ніж маскулінні чоловіки та фемінні жінки. У

більшості респондентів-жінок незалежно від стратегії професійної самореалізації діагностовано андрогінний тип психологічної статі. У руслі аналізу таких психологічних категорій, як «маскулінність», «фемінність» та «андрогенність» виявлено зв'язок між особистісними якостями та тенденцією до вибору сфери професійної діяльності чоловіків та жінок: жінки віддають перевагу роботі з людьми і розглядають якість виробничих відносин як один з основних чинників вибору професії, а чоловіки надають основне значення свободі та автономії діяльності.

Результати порівняльного аналізу підтвердили гіпотезу щодо існування стратегій професійної самореалізації. Жінки зрілого віку реалізують себе у професійній діяльності здебільшого через стратегію соціального самоствердження, тобто задоволеність роботою таких жінок визначається через задоволеність професійними досягненнями, рівнем домагань у професійній діяльності, задоволеністю взаємовідносинами із колегами та керівництвом. При цьому жінки зрілого віку із фемінним типом психологічної статі переважно обирають стратегію професійного розвитку, жінки зрілого віку із маскулінним типом – стратегію соціального самоствердження.

4. Результати констатувального етапу емпіричного дослідження дозволили стверджувати про необхідність запровадження програми психологічної оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку. Мета розробленої тренінгової програми полягала у створенні психологічних умов для підвищення здатності кожної учасниці до реалізації особистісно-професійного потенціалу у процесі його опредметнення у професійній діяльності. Базовими тренінговими методиками виступили спеціально дібрані комплекси прийомів і технік, що застосовуються в психотерапевтичних школах гуманістичного й інтегративного напрямку. Континуум завдань дозволив виділити в структурі системи психологічного впливу три послідовних *рівні*: 1) орієнтувальний; 2) адаптаційний; 3) рівень професійної зрілості.

Контрольний етап експериментального дослідження був спрямований на визначення ефективності спрямованого психологічного впливу на основі

повторного тестування респондентів контрольної та експериментальної груп за всіма показниками професійної самореалізації.

На підставі використання t-критерію Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) встановлено достовірність відмінностей результатів експериментальної групи до та після формувального впливу за такими напрямками: підвищення показника емоційної стійкості, зрілості, самоконтролю поведінки, зміщення результатів респондентів від полюсу гіпотимії до гіпертимії; зниження показника фрустрованості; зростання результатів у напрямі додатного полюсу за показником мотивація до досягнень та життєва установка; зниження показника суб'єктивного благополуччя; підвищення показників самоактуалізації: орієнтація в часі, підтримка, самоприйняття, уявлення про природу людини, пізнавальні потреби. Означені результати контрольного етапу експериментального дослідження засвідчили ефективність проведеної тренінгової програми.

Теоретичні положення та експериментальні результати дослідження не вичерпують проблему професійної самореалізації особистості зрілого віку у всій її складності та багатовимірності. Для подальшого її вивчення вважаємо перспективною розробку методики діагностування професійної самореалізації особистості; дослідження феноменології, закономірностей, професійної самореалізації суб'єктного рівня; вивчення перешкод процесу набуття статусу суб'єкта професійної самореалізації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова, Г.С. (1999) *Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. 4-е изд.*, Академия, Москва, 672 с.
2. Абульханова-Славская, К.А. (1987) "Развитие личности в процессе жизнедеятельности", *Психология личности и образ жизни*, Наука, Москва, 224 с.
3. Автономова, С.А. (1999) *Современное предпринимательство в России: гендерный аспект: автореф. дис... канд. социол. наук: 22.00.04*, Новочеркасск, 23 с.
4. Адлер, А., Гальперин, П.Я., Ждан А.Н. (2002) *Индивидуальная психология. История психологии. XX век*, Академический Проект, Екатеринбург, Деловая книга, Москва, 832 с.
5. Ананьев, Б.Г. (2003) *Человек как предмет познания. Серия: Мастера психологии. 3-е изд.*, Питер, СПб., 282 с.
6. Ананьев, Б.Г., Семенюк, Л.М., Фельдштейн, Д.И. (1996) *Структура развития психофизиологических функций взрослого человека. Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студ. 2-е изд.*, Институт практической психологии, Москва, 304 с.
7. Анциферова, Л.И., Ломов, Б.Ф. (1990) "Личность с позиции динамического подхода", *Психология личности в социалистическом обществе. Личность и её жизненный путь*, Наука, Москва, С. 7-17.
8. Байдик, В.В. (2012) "Психологічні характеристики професійної деструкції та професійного вигорання у працівників освіти", *Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць СУНУ ім. Даля*, Луганськ, № 3 (29), С. 17-24.
9. Бандура, А., Чубарь, Н.Н. (2000) *Теория социального научения*, Евразия, СПб., 320 с.



10. Бем, С., Успенская, В.И. (1999) "Трансформация дебатов о половом неравенстве", *Феминизм и гендерные исследования. Хрестоматия*, Аско, Тверь, С. 68-82.
11. Бендас, Т.В., Щедрин, Е.В. (2000) "Гендерные исследования лидерства", *Вопросы психологии*, Фундаментальная библиотека ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, № 1, С. 87-95.
12. Берн, Ш.М. *Гендерная психология: монография*, Прайм-ЕВРОЗНАК, СПб., 320 с.
13. Бовуар, С. де, Воробйова, Н., Собко, Я. (1995) *Друга статья: в 2-х томах: пер. із франц.*, Основи, Київ., Т. 2., 392 с.
14. Бодалев, А.А. (1998) *Вершина в развитии взрослого человека*, Флинта, Москва, 167с.
15. Бодалев, А.А., Рудкевич, Л.А. (2003) *Как становятся великими или выдающимися*, Институт психотерапии, Москва, 287 с.
16. Борисова, Н.В. (2001) *Педагогические условия развития функции самореализации личности старшеклассников в учебно-деловой игре: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.01*, ВГПУ, Волгоград, 248 с.
17. Брушлинский, А.В. (1994) *Проблемы психологии субъекта*, Институт психологии РАН, Москва, 108 с.
18. Бьюдженталь, Дж. (2001) *Искусство психотерапевта. Серия: Золотой фонд психотерапии. 3-е изд.*, СПб., Питер, 304 с.
19. Варламова, Е.П., Степанов, С.Ю., Пономарева, Я.А. (1997) *Психология творческой уникальности человека. Рефлексивно-гуманистический подход*, ИП РАН, Москва, ИП РАН, 204 с.
20. Варфоломеева, О.В. (2002) "Зрелость личности" как метакатегория: междисциплинарный контекст научного исследования", *II Всеукраинская научно-практическая конференция студентов, аспирантов и молодых ученых. Материалы сообщений*, РИО ТЭИ, Симферополь, С. 10-13.
21. Ведин, И.Ф. (1987) *Бытие человека: деятельность и смысл*, Зинатне, Рига, 212 с.

22. Вівчарик, Т.П. (2000) *Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу діяльність): автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01*, Університет ім. Т. Шевченка, Київ, 17 с.
23. Власова, О.І. (2005) *Педагогічна психологія: навч. посіб.*, Либідь, Київ, Либідь, 400 с.
24. Вознюк, Н.М. (2005) *Етико-педагогічні основи формування особистості: навч. посіб.*, Центр навч. літератури, Київ, 196 с.
25. Выготский, Л.С., Ярошевський, М.Г. (1996) *Психология развития*, Институт практической психологии, Воронеж, НПО Мидэн, Москва, 512 с.
26. Гасюк, М.Б. (2003) *Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07*, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 20 с.
27. Гандзілевська, Г.Б. (2008) *Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07*, Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 24 с.
28. Геодакян, В.А. (1989) "Теория дифференциации полов в проблемах человек", *Человек в системе наук*, Наука, Москва, С.171-189.
29. Гілліган, К. (2003) "Іншим голосом. Психологічна теорія і розвиток жінки", *Незалежний культурологічний часопис "Г"*, Львів, № 27, С. 6-26.
30. Гиллиган, К., Здравомыслова, Е., Темкина, А. (2000) "Место женщины в жизненном цикле мужчины", *Хрестоматия феминистских текстов*, Дмитрий Буланин, Спб., С.166-186.
31. Гильбух, Ю.З. (1994) *Тест-опросник личностной зрелости*, Научно-практический центр "Психодиагностика и дифференцированное обучение", Київ, 23 с.
32. Гинзбург, М.Р. (1996) *Психология личностного самоопределения: автореф. дисс... канд. психол. наук: 19.00.13*, ПИ РАО, Москва, 60 с.
33. Головаха, Е.И., Кроник, А.А. (2008) *Психологическое время личности*, Смысл, Москва, 267 с.

34. Горчакова, В.Г. (2000) *Психология женщины-профессионала: автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.03*, С.-Петербург. гос. ун-т., СПб., 48 с.
35. Гупаловська, В.А. (2005) *Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис... канд. психол. наук: 19.00.01*, Львівський національний університет ім. Івана Франка, Львів, 191 с.
36. Деркач, А.А., Орбан, Л.Э. (1995) *Акмеологические основы становления психологической и профессиональной зрелости личности*, Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. Москва, 208 с.
37. Джанерьян, С.Т., Лабунска, В.А. (1999) "Карьера личности и ее профессии", *Социальная психология личности в вопросах и ответах*, Гардарики, Москва, С. 339-358.
38. Ефремова, О.И. (1999) "Психология успешного поведения личности", *Социальная психология личности в вопросах и ответах*, Москва, Гардарики, С. 321-325.
39. Еріксон, Е., Заброцький, М.М., Савченко, О.М. та ін. (2005) *Життєвий цикл: епігенез ідентичності. Психологія особистості: навч. посіб.*, Житомир, С.68-70.
40. Журкина, А.Я. Чистякова, С.Н., Васильева, Т.В. (1996) *Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах: кн. для учителя*, Кемерово, 149 с.
41. Єрмаков, І.Г., Пузіков, Д.О. (2007) *Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико зорієнтований посібник*, Освіта України, Київ, 212 с.
42. Занюк, С.С. (2002) *Психологія мотивації: навч. посіб.*, Либідь, Київ, 304с.
43. Зарицька, В.В. (2006) *Формування у старшокласників здатності до самореалізації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07*. Харківський національний ун-т ім. В. Н. Каразіна, Харків, 21 с.
44. Здравомыслова, О.М. (1999) "Общество сквозь призму гендерных представлений", *Женщина. Гендер. Культура*, МЦГИ, Москва, С. 184-192.

45. Зуйкова, Е.М., Ерусланова, Р.И. (2001) *Феминология: учеб. пособие*, Маркетинг, Москва, 248 с.
46. Иващенко, А.В., Щербакова, Л.Н. (2001) *Методики изучения стратегии жизненного успеха личности*, Социум, Москва, 158 с.
47. Ильин, Е.П. (2003) *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Серия: Мастера психологии*, Питер, СПб., 544 с.
48. Каган, В.Е. (1991) *Воспитателю о сексологии*, Педагогика, Москва, 256 с.
49. Казанцева, Т.А., Олейник, Ю.Н. (2002) "Взаимосвязь личностного развития и профессионального становления студентов-психологов", *Психологический журнал*, Российская академия наук, Ин-т психологии РАН, Наука, Москва, Т. 23, № 6, С. 51-60.
50. Карпинский, К.В. (2002) *Психология жизненного пути личности: учеб. пособие*, ГрГУ, Гродно, 167 с.
51. Клещина, И.С. (1999) "Гендерные барьеры на пути личностной самореализации", *Психологические проблемы самореализации личности*, СПб ГУ, СПб., Вып. 3, С.154-168.
52. Климов, Е.А. (1996) *Психология профессионала*, Ин-т практической психологии, Воронеж, МОДЭК, Москва, 400 с.
53. Клочко, В.Е., Галажинский, Э.В., Залевский, Г.В. (1999) *Самореализация личности: системный взгляд*, ТГУ, Томск, ТГУ, 154 с.
54. Колісник, О.П. (2004) "Психохолістичний та психотрансперсональний ступені духовного розвитку", *Актуальні проблеми психології. Том I: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ, Част. 7, С. 121-124.
55. Кон, И.С. (2000) "Проблема "Я" в психологии", *Психология самосознания: хрестоматия*, Бахрах-М, Самара, С. 57-74.
56. Коржова, Е.Ю. (2001) *Психологическое познание человека как субъекта жизнедеятельности: автореф. дисс... докт. психол. наук: 19.00.01*, Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена, СПб., 43 с.

57. Коростылёва, Л.А. (2000) "Особенности стратегий самореализации и стили человека", *Психологические проблемы самореализации личности*, СПб ГУ, СПб., Вып. 4, С. 47-61.

58. Коростылёва, Л.А. (2000) *Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения*, СПб ГУ, СПб., 292 с.

59. Коростылева, Л.А. (2001) *Психология самореализации личности: основные сферы жизнедеятельности: дис... докт. психол. наук: 19.00.01*, С.-Петербург. гос. ун-т, СПб., 398 с.

60. Коростылёва, Л.А. (2000) "Уровни самореализации личности", *Психологические проблемы самореализации личности*, СПб ГУ, СПб., Вып. 4, С. 21-46.

61. Кочарян, А.С. (1996) *Личность и половая роль: Симптомокомплекс маскулинности/феминности в норме и патологии: дис... докт. психол. наук: 19.00.04*, Харьковский гос. ун-т., 416 с.

62. Крайг, Г., Бокум, Д. (2005) *Психология розвитку. Серия: Мастера психологии*, Питер, СПб., 9-е изд., 940 с.

63. Кудрявцев, Т.В. (1986) *Психология профессионального обучения и воспитания*, МЭИ, Москва, 346 с.

64. Кузьмина, Н.В. (1990) *Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения*, Высшая школа, Москва, 119 с.

65. Кулагина, И.Ю., Колюцкий, В.Н. (2001) *Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека*, Сфера, Москва, 464 с.

66. Лазурский, А.Ф., Гиппенрейтер, Ю.Б., Романова, В.Я. (2000) *Классификация личностей. Психология индивидуальных различий: хрестоматия*, ЧеРо, Москва, 776 с.

67. Левин, К. (2000) *Разрешение социальных конфликтов*, Речь, СПб., 408 с.

68. Леонтьев, Д.А. (1997) "Самореализация и сущностные силы человека", *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии*, Смысл, Москва, С.156-176.

69. Леонтьев, Д.А., Давыдов, В.В. (1990) "Деятельность и потребность", *Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы*, АПП СССР, Москва, С. 96-108.
70. Лепіхова, Л.А. (2006) "Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості", *Практична психологія та соціальна робота*, СОЦИС, Київ, № 2, С. 65-69.
71. Майерс, Д. (1998) *Социальная психология: учеб. пособие для студентов и аспирантов психол. факул., а также слушателей курсов психол. дисциплин: перевод с англ. Серия: Мастера психологии*, Питер, СПб., 2-е изд., 688 с.
72. Мани, Дж., Такер, П. (2001) "Ориентация", *Сексология: хрестоматия*, Питер, СПб., 512 с.
73. Маркова, А.К. (1996) *Психология профессионализма*, Международный гуманитарный фонд "Знание", Москва, 308 с.
74. Маслоу, А.Г., Татлыдаева, А.М., Акулина, Н.Н. (1997) *Дальние пределы человеческой психики: пер. с англ.*, Евразия, СПб., 430 с.
75. Маслоу, А.Г., Татлыдаева, А.М., Акулина, Н.Н. (1999) *Мотивация и личность: пер. с англ.*, Евразия, СПб., 478 с.
76. Менегетти, А. (2002) *Женщина третьего тысячелетия*, ННБФ "Онтопсихология", Москва, 256 с.
77. Мертон, Р. (2006) *Социальная теория и социальная структура*, АСТ, АСТ Москва, Хранитель, Москва, 880 с.
78. Мірошніченко, О.М. (2007) *Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності: дис... канд. психол. наук: 19.00.01*, Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, Київ, 279 с.
79. Міщиха, Л.П. (2007) *Психологія творчості: навч. посібник*, Гостинець, Прикарпат. нац. ун-т ім. В.Стефаника, Івано-Франківськ, 448 с.
80. Моляко В. А. Щедрин, Е.В. (1994) "Проблемы психологии творчества и разработка подхода к изучению одаренности", *Вопросы психологии*, Школа-пресс, Москва, № 5, С. 86-95.

81. Моргун, В.Ф., Бойко, А.М. (1995) "Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі", *Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 квітня 1995 р.)*, Полтава, С. 135-139.
82. Москвичев, С.Г. (2003) *Мотивация, деятельность и управление*, Ін Юре, Київ, LightPress, Сан-Франциско, 492 с.
83. Муляр, В.І. (1997) *Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз)*, ЖІТІ, Житомир, 214 с.
84. Мэй, Р. (1994) *Искусство психологического консультирования*, Класс, Москва, 144 с.
85. Оллпорт, Г.У. (1998) *Личность в психологии*, Ювента, Москва, 375 с.
86. Павличко, С.Д. (2002) *Фемінізм, Основи*, Київ, 322 с.
87. Попков, В.А., Коржуев, А.В. (2004) *Теория и практика высшего профессионального образования: учеб. пособие для системы дополнительного педагогического образования*, Академический Проект, Москва, 432 с.
88. Перлз, Ф.С., Гудмэн, П., Хефферлин, Р. (1993) *Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии)*. Серия: *Классики зарубежной психологии*, Гиль-Эстель, Москва, 238 с.
89. Петренко, О.Б. (2003) "Становлення гендерного підходу до освіти і виховання в українському суспільстві", *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*, РДГУ, Рівне, Ч. 1, Вип. 27, С. 110-120.
90. Пиняева, С.Е., Андреев, Н.В. (1998) "Личностное и профессиональное развитие в период зрелости", *Вопросы психологии. Возрастная и педагогическая психология*, Школа-пресс, Москва, № 2, С. 3-9.
91. Поваренков, Ю.П. (2002) *Психологическое содержание профессионального становления человека*, УРАО, Москва, 160 с.
92. Почебут, Л.Г., Чикер, В.А. (2000) *Организационная социальная психология: учеб. пособие*, Речь, СПб., 297 с.

93. Пронина, Е.Н., Лукашевич, В.В. (2001) *Психология и педагогика: Учебник для студентов*, МГУП, Москва, 351с.
94. Пряжников, Н.С., Фельдштейн, Д.И., Асмолов, А.Г. (1999) "Личностное самоопределение в преклонном возрасте", *Мир психологии: научно-методический журнал*, Бахрам-М, Самара, №2, С.111-123.
95. Райгородский Д.Я. (1999) *Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Издание второе, дополненное*, Издательский Дом "Бахрам-М", Самара, 448 с.
96. Райгородский, Д.Я. (2003) *Психология зрелости: хрестоматия*, Бахрам-М, Самара, 767 с.
97. Разумникова, О.М. (2004) "Взаимодействие гендерных стереотипов и жизненных ценностей как факторов выбора профессии", *Вопросы психологии: Научный журнал*, РАО, Москва, № 4, С. 76-83.
98. Роджерс, К., Исенина Е. И. (1994) *Взгляд на психотерапию. Становление человека: пер. с англ.*, Прогресс, Универс, Москва, 480с.
99. Роджерс, Н. (1990) "Творчество как усиление себя", *Вопросы психологии*, № 1, С. 164-168.
100. Рубинштейн, С.Л. (2002) *Основы общей психологии. Серия: Мастера психологии*, Питер, СПб., 720 с.
101. Рубинштейн, С.Л. (1997) "Принцип творческой самодеятельности", *Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологи*, Наука, Москва, С. 433-439.
102. Савуляк, В.О. (2008) *Навчально-методичні матеріали з курсу "Практикум із загальної психології". Модуль 3. Тести-опитувальники. Част. 1*, РДГУ, Рівне, 62 с.
103. Савуляк, В.О. (2010) *Навчально-методичні матеріали з курсу "Практикум із загальної психології". Модуль 10. Методи глибинного дослідження особистості*, РДГУ, Рівне, 72 с.
104. Сафин, В.Ф. (1986) *Психология самоопределения личности: учеб. пособие*, Свердловский педагогический ин-т, Свердловск, 142 с.



105. Семиченко, В.А. (1992) "Элементы системных подходов в профессиональной подготовки будущих психологов", *Актуальные проблемы психологической службы: теория и практика*, Одесса, С. 97-99.
106. Сергеевкова, О.П., Столярчук, О.А., Коханова, О.П. и др. (2012) *Вікова психологія: навч. посібник*, Київський ун-т ім. Б. Грінченка, МОН України, Центр учбової літератури, Київ, 375 с.
107. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. (2000) *Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие*, Школьная пресса, Москва, 416 с.
108. Степанов, С.Ю. (2000) *Рефлексивная практика творческого развития человека и организаций*, Наука, Москва, 174 с.
109. Сухоруков, А.С. (1997) *Жизнетворчество личности в динамике ее смысловой системы: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, МГУ, Москва*, 141 с.
110. Толочек, В.А. (2000) *Стили профессиональной деятельности*, Смысл, Москва, 199 с.
111. Траверсе, Т.М. (2004) *Психологія праці: навч.-метод. посібник*, Інститут післядипломної освіти Київського національного університету ім. Т.Шевченка, Київ, 116 с.
112. Фельдштейн, Д.И. (1989) *Психология развития личности в онтогенезе*, Педагогика, Москва, 208 с.
113. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. (2005) *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*, Ин-т Психотерапии, Москва, 490 с.
114. Франкл, В. (1997) "Человек в поисках смысла: введение в логотерапию", *Доктор и душа*, Ювента, СПб., С. 153-279.
115. Фрейджер, Р., Фейдимен, Дж. (2004) *Личность. Теории, упражнения, эксперименты*, Прайм-Еврознак, СПб., 608 с.
116. Фромм, Э., Дудинский, Д.Н. (1998) *Бегство от свободы. Человек для себя: пер. с англ.*, Попурри, Минск, 672 с.

117. Хекхаузен, Х. (2003) *Мотивация и деятельность. Серия: Мастера психологии*, Питер, СПб., Смысл, Москва, 860 с.
118. Ходоров, Н., Здравомыслова, Е., Темкина, А. (2000) "Психодинамика семьи", *Хрестоматия феминистских текстов*, Дмитрий Буланин, Спб., С.140-165.
119. Хорни, К., Решетникова М.М. (1993) *Женская психология*, Восточно-Европейский институт психоанализа, СПб., 222 с.
120. Хорни, К. (1997) *Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию*, Совм. изд. Восточно-Евр. ин-та психоанализа и Б.С.К., СПб., 316 с.
121. Хьелл, Л., Зиглер, Д., Меленевская, С. и др. (1997) *Теории личности: основные положения, исследования и применение: учеб. пособие: пер. с англ. Серия: Мастера психологии*, Питер Пресс, СПб., 608 с.
122. Цветков, А.В., Миронов, Д.И. (2012) "О подходах к изучению образа "Я" в отечественной и зарубежной психологии", *Психология и психотехника*, НБ-Медиа, Москва, № 2, С. 34-42.
123. Чудновский, В.Э. (1995) "Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от "внешнего" и "внутреннего", *Психологический журнал*, Т. 16, № 2, С. 15-26.
124. Шамионов, Р.М. (2004) *Психология субъективного благополучия личности*, Саратов. ун-т, Саратов, 180 с.
125. Швальбе, Б., Швальбе, Х., Кузавлев, В. и др. (1993) "Личность, карьера, успех: психология бизнеса: пер. с нем.", *Школа делового человека*, Прогресс, Москва, 4-е изд., 240 с.
126. Эриксон, Э.Г., Алексеева, А.А. (2000) "Детство и общество: пер. с англ.", *Мастерская психологии и психотерапии*, Речь, СПб., 415 с.
127. Юнг, К.Г. (1991) "Об архетипах коллективного бессознательного", *Архетип и символ*, Наука, Москва, С. 129-202.
128. Юнг, К.Г., Реан, А.А. (2000) "Становление личности", *Психология личности в трудах зарубежных психологов*, Питер, СПб., С. 65-79.

129. Юнг, К.Г., Ребеко, Т.А. (1996) "Структура психики и процесс индивидуации", *Памятники психологической мысли*, Наука, Москва, 269 с.
130. Ямницький, В.М. (2010) "Професійний розвиток особистості в контексті психології життєтворчості", *Освіта регіону: психологія, політологія, комунікації. Університет «Україна»*, Київ, № 1, С. 94-96.
131. Ямницький, В.М. (2006) *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія*, ПНЦ АПН України, СВД Черкасов М.П., Одеса, 362 с.
132. Basow, S.A. (1992) *Gender: Stereotypes and roles*, Brooks/Cole, Pacific Grove, CA, 3rd ed., 447 p.
133. Diekman, A.B. (2000) "Stereotypes as dynamic constructs: Women and men of the past, present, and future", *Personality and Social Psychology Bulletin*, № 26, PP. 1171-1188.
134. Feingold, A. (1988) "Gender differences in personality: A meta-analysis", *Psychological Bulletin*, Vol. 116, PP. 429-456.
135. Gutek, B.A., Cohen, A.G., Mills J.A. (1992) "Sex ratios, sex role spillover, and sex at work: A comparison of men's and women's experience", *Gendering Organizational Theory*, Sage Publishers, CA, Newbury Park, PP. 33-50.
136. Levinson, D.J. (1997) *Seasons of a Woman's Life: Implications for women and men*, Ballantine Books, New York, 456 p.
137. Maccoby, E.E. (2000) "The intersection of nature and socialization in childhood gender", *International Journal of Psychology: Abstracts of XXVII International Congress of Psychology*, Stockholm, P. 109.
138. Mitchell, J., Mishra, S.K. (1999) "Psychoanalysis and feminism at the millennium", *Feminist Consequences: Theory for the New Century*, Columbia University Press, New York, PP. 3-17.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

Таблиця А.1

## Інтеркореляційна матриця показників діагностичного комплексу методик

Correlations										
	M	S	E	N	Z	G	SP	F	D	C
M	1,000	,131	,090	,236*	-,026	-,200*	,094	-,102	,091	-,040
S	,131	1,000	,051	,161	,084	-,027	,091	,069	-,196*	,089
E	,090	,051	1,000	,065	-,117	-,460**	,307**	-,390**	,029	,113
N	,236*	,161	,065	1,000	,015	,066	,247**	-,188*	-,042	-,051
Z	-,026	,084	-,117	,015	1,000	,110	-,031	,160	-,052	-,014
G	-,200*	-,027	-,460**	,066	,110	1,000	-,233*	,429**	-,050	-,103
SP	,094	,091	,307**	,247**	-,031	-,233*	1,000	-,248**	,039	,086
F	-,102	,069	-,390**	-,188*	,160	,429**	-,248**	1,000	-,136	-,203*
D	,091	-,196*	,029	-,042	-,052	-,050	,039	-,136	1,000	,478**
C	-,040	,089	,113	-,051	-,014	-,103	,086	-,203*	,478**	1,000
O	,026	-,054	,091	,118	,000	-,140	,184	-,249**	,273**	,352**
U	,053	,102	,199*	,100	,011	-,290**	,306**	-,245**	,474**	,605**
B	,089	-,108	,129	,049	,121	-,023	,022	-,017	,091	,191*
ZP	,400**	-,051	,115	-,011	,014	-,001	,041	,009	,051	-,150
R	-,052	-,013	,012	-,009	-,220	,065	,060	-,034	,107	,112
K1	-,003	,030	,354**	,003	,023	-,284**	,116	-,373**	,028	,002
K2	,184	-,140	,356**	-,166	,039	-,378**	,022	-,174	,210*	,078
K3	,190*	-,073	,285**	,075	,031	-,350**	,065	-,273**	,197*	,078
K4	-,031	-,185	,257**	-,200*	,014	-,223*	-,088	-,063	,221*	,077
K5	,250**	-,151	,153	-,026	-,081	-,202*	-,006	-,109	,197*	-,058
K6	,218*	-,227*	,223*	-,011	-,115	-,266**	-,056	-,265**	,205*	,015
K7	,159	-,020	,397**	-,010	,115	-,386**	,226*	-,316**	,051	,065
K8	,155	,028	,312**	-,133	-,046	-,409**	,087	-,260**	,140	,141
K9	,048	,001	,277**	,089	,049	-,269**	,049	-,202*	,026	,129
K10	-,070	-,018	,179	,122	-,121	-,195*	,031	-,247**	,091	,160
K11	,082	-,106	,100	-,213*	-,026	-,288**	-,009	,011	,208*	,099
K12	,021	-,156	,107	-,090	-,115	-,295**	,075	-,102	,126	,021
K13	,029	,023	,216*	,126	-,005	-,173	,062	-,141	,118	,112
K14	,263**	,006	,201*	-,047	-,155	-,246**	-,154	-,098	,063	,000
M1	,726**	,062	,004	,147	-,108	-,081	,002	,027	-,049	-,290**
S1	,142	,142	,840**	,041	,175	,175	-,027	,162	,106	-,047
E1	-,155	-,155	,027	,082	-,076	-,005	-,083	,096	,012	,058
N1	-,094	-,094	-,068	-,076	-,163	,224*	,037	,068	-,009	,099
Z1	,097	,097	-,160	-,005	,224*	-,152	,031	,174	-,220*	-,011
G1	-,154	-,016	-,383**	,112	,035	,842**	-,193*	,344**	-,170	-,231*
SP1	-,102	-,011	,096	,068	,174	-,178	,021	,060	,069	,037
F1	-,092	-,013	,012	-,009	-,220*	,065	,060	-,034	,107	,112
D1	-,052	,113	,058	-,134	-,006	,055	-,162	,001	-,140	,083
C1	-,052	-,013	,012	-,009	-,220	,065	,060	-,034	,107	,112
O1	,064	-,084	,036	,090	-,086	-,105	,079	-,223*	,168	,195*
U1	,102	,062	,178	,102	-,038	-,219*	,240*	-,178	,455**	,562**
B1	,100	-,019	,132	,086	,041	,065	-,002	,000	,023	,041
ZP1	,341**	,013	,077	-,007	-,016	,049	-,044	,042	-,049	-,281**
R1	-,102	-,011	,096	,068	,174	-,178	,021	,060	,069	,037
KA1	-,140	,069	,148	-,010	-,096	-,087	,065	-,180	,009	-,123
KA1	,105	-,041	,229*	-,200*	,014	-,235*	-,138	-,069	,099	-,035
KA3	-,117	,029	,039	-,026	,114	,134	,064	,088	,018	-,067
KA4	-,065	-,002	,057	,047	-,149	,133	,092	,147	,011	,030
KA5	-,149	,171	,031	,027	,049	,044	,060	,046	-,053	,028
KA6	-,067	,068	,044	-,071	,095	,074	-,022	,072	,025	,035
KA7	-,153	,113	,026	,072	-,079	-,008	,170	,029	,061	,038
KA8	-,120	-,114	,128	-,206*	-,092	-,164	-,084	-,180	-,018	,077
KA9	-,184	-,020	-,147	-,140	,087	,125	-,323**	,152	-,122	-,065
KA10	-,070	,011	-,083	,023	,119	,195*	-,037	,234*	-,069	-,126
KA11	-,217*	,116	,085	,128	,017	,056	,070	,007	-,130	,059
KA12	-,095	,000	,073	,003	-,028	,100	,225*	,081	,008	-,031
KA13	-,048	,042	-,003	,132	,012	,081	-,098	,011	-,070	-,052
KA14	-,154	,119	-,001	-,030	-,035	,032	-,017	-,017	-,025	-,060

\* significant at 0.01 level (2-tailed)

\*\* significant at 0.05 level (2-tailed)

N = 110

## Correlations

	O	U	B	ZP	R	K1	K2	K3	K4	K5	K6
M	,026	,053	,089	,400**	,114	-,003	,184	,190*	-,031	,250**	,218*
S	-,054	,102	-,108	-,051	,157	,030	-,140	-,073	-,185	-,151	-,227*
E	,091	,199*	,129	,115	,056	,354**	,356**	,285**	,257**	,153	,223*
N	,118	,100	,049	-,011	,078	,003	-,166	,075	-,200*	-,026	-,026
Z	,000	,011	,121	,014	,107	,023	,039	,031	,014	-,081	-,115
G	-,140	-,290**	-,023	-,001	,116	-,284**	-,378**	-,350**	-,223*	-,202*	-,266**
SP	,184	,306**	,022	,041	,167	,116	,022	,065	-,088	-,006	-,056
F	-,249**	-,245**	-,017	,009	,155	-,373**	-,174	-,273**	-,063	-,109	-,265**
D	,273**	,474**	,091	,051	,061	,028	,210*	,197*	,221*	,197*	,205*
C	,352**	,605**	,191*	-,150	,083	,002	,078	,078	,077	-,058	,015
O	<b>1,000</b>	,365**	,227*	-,042	,162	,086	,076	,082	,071	,061	,144
U	,365**	<b>1,000</b>	,157	,016	,107	,118	,234*	,183	,135	,083	,106
B	,227*	,157	<b>1,000</b>	-,048	,144	,066	,123	,144	,044	,162	,116
ZP	-,042	,016	-,048	<b>1,000</b>	-,249*	,114	,157	,056	,078	,107	,116
R	,118	,100	,049	-,249**	<b>1,000</b>	,116	,022	,065	-,088	,197*	-,115
K1	,086	,118	,066	,114	,043	<b>1,000</b>	,545**	,350**	,544**	,319**	,424**
K2	,076	,234*	,123	,157	-,021	,545**	<b>1,000</b>	,612**	,754**	,611**	,626**
K3	,082	,183	,144	,056	,121	,350**	,612**	<b>1,000</b>	,405**	,331**	,635**
K4	,071	,135	,044	,078	-,006	,544**	,754**	,405**	<b>1,000</b>	,316**	,443**
K5	,061	,083	,162	,107	,197*	,319**	,611**	,331**	,316**	<b>1,000</b>	,528**
K6	,144	,106	,116	,116	,073	,424**	,626**	,635**	,443**	,528**	<b>1,000</b>
K7	,112	,247**	,198*	,167	,312**	,609**	,750**	,561**	,440**	,577**	,431**
K8	,059	,255**	,158	,155	,026	,556**	,719**	,447**	,648**	,245**	,450**
K9	,172	,129	,043	,058	,121	,041	,272**	,369**	,158	,079	,187
K10	,181	,240*	-,021	-,021*	,024	,212*	,247**	,418**	,259**	,175	,247**
K11	,107	,166	,121	-,053	,263**	,228*	,581**	,353**	,501**	,550**	,410**
K12	,057	,169	-,006	,048	,121	,350**	,465**	,260**	,396**	,227**	,299**
K13	,017	,088	,076	-,125	,024	,348**	,374**	,236**	,284**	,333**	,277**
K14	,083	-,018	,073	,131	,027	,396**	,494**	,393**	,365**	,286**	,429**
M1	-,098	-,203*	-,015	,272**	-,120	-,109	,046	,047	-,059	,210*	,075
S1	,070	,240*	-,079	,004	,038	,057	-,069	-,085	-,112	-,049	-,180
E1	-,014	,048	,192*	-,159	-,035	,011	,061	,039	,057	,031	,044
N1	,168	,038	-,094	,021	,008	,048	,028	-,026	,047	,027	-,071
Z1	-,024	-,133	,087	-,180	,044	,025	-,099	,114	-,149	,049	,095
G1	-,111	-,358**	-,073	,026	,045	-,215*	-,347**	-,269**	-,177	-,132	-,228*
SP1	,015	,081	,021	-,104	,042	,119	,096	,064	,092	,060	-,022
F1	,069	,096	-,135	,016	-,183	,054	,087	,088	,147	,046	,072
D1	-,049	-,006	-,173	-,084	-,023	-,020	-,099	-,208*	-,029	-,084	-,204*
C1	,028	,061	-,191*	,070	,108	,011	-,001	-,088	,089	-,189*	-,179
O1	,801**	,270**	,188*	-,014	-,120	,057	,091	,158	,145	,049	,223*
U1	,325**	,900**	,163	,084	,038	,048	,142	,145	,084	,087	,104
B1	,089	,015	,776**	-,068	-,035	,030	,072	,115	,006	,164	,088
ZP1	-,086	-,101	-,085	,890**	,224*	,098	,136	,089	,043	,224*	,103
R1	,015	,081	,021	-,358**	,308**	,119	,096	,064	,092	,330**	,104
KA1	-,074	-,087	,026	-,068	,074	,656**	,199*	,129	,305**	,069	,197*
KA2	-,030	,015	,121	,045	-,025	,437**	,805**	,457**	,685**	,520**	,496**
KA3	-,046	-,134	,024	-,027	,014	-,021	-,030	,096	-,011	-,082	-,028
KA4	,003	-,104	,027	,006	-,021	-,076	-,009	-,011	,113	-,128	-,034
KA5	,025	,074	-,120	,051	,355**	-,155	-,164	-,082	-,128	-,239*	-,131
KA6	,044	-,025	,038	,033	-,132	-,174	-,022	-,028	-,034	-,131	-,054
KA7	,045	,014	-,035	-,153	,259**	-,054	-,250**	-,055	-,151	-,153	-,100
KA8	,042	-,021	,008	,001	-,095	,219*	,264**	,167	,330**	-,006	,186
KA9	-,183	-,194*	-,193*	,020	,095	-,168	-,053	-,095	-,014	-,047	-,054
KA10	-,023	-,137	,033	,053	-,036	-,198*	-,049	,095	-,121	-,153	-,059
KA11	,108	-,015	-,039	-,111	,263**	-,120	-,082	-,132	-,051	-,197*	-,115
KA12	,067	,094	,129	,047	-,002	,011	-,039	-,036	-,002	-,085	-,036
KA13	-,119	-,161	-,051	-,183	,006	,008	-,033	-,002	-,012	,008	,030
KA14	-,040	-,113	,071	,083	-,132	-,023	-,022	,006	,068	-,068	-,100

## Correlations

	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	M1	S1	E1
M	,159	,155	,048	-,070	,082	,021	,029	,263**	,726**	,142	-,155
S	-,020	,028	,001	-,018	-,106	-,156	,023	,006	,062	,840**	,027
E	,397**	,312**	,277**	,179	,100	,107	,216*	,201*	,004	,041	,082
N	-,010	-,133	,089	,122	-,213*	-,090	,126	-,047	,147	,175	-,076
Z	,115	-,046	,049	-,121	-,026	-,115	-,005	-,155	-,108	,175	-,005
G	-,386**	-,409**	-,269**	-,195*	-,288**	-,295**	-,173	-,246**	-,081	-,027	-,083
SP	,226*	,087	,049	,031	-,009	,075	,062	-,154	,002	,162	,096
F	-,316**	-,260**	-,202*	-,247**	,011	-,102	-,141	-,098	,027	,106	,012
D	,051	,140	,026	,091	,208*	,126	,118	,063	-,049	-,047	,058
C	,065	,141	,129	,160	,099	,021	,112	-,018	-,290**	,199*	,142
O	,112	,059	,172	,181	,107	,057	,017	,083	-,098	,070	-,014
U	,247**	,255**	,129	,240*	,166	,169	,088	-,018	-,203*	,240*	,048
B	,198*	,158	,043	-,021	,121	-,006	,076	,073	-,015	-,079	,192*
ZP	,167	,155	,058	-,021*	-,053	,048	-,125	,131	,272**	,004	-,159
R	,312**	-,046	,049	-,121	,263**	,065	,141	,129	,160	,099	,021
K1	,609**	,556**	,041	,212*	,228*	,350**	,348**	,396**	-,109	,057	,011
K2	,750**	,719**	,272**	,247**	,581**	,465**	,374**	,494**	,046	-,069	,061
K3	,561**	,447**	,369**	,418**	,353**	,260**	,236**	,393**	,047	-,085	,039
K4	,440**	,648**	,158	,259**	,501**	,396**	,284**	,365**	-,059	-,112	,057
K5	,577**	,245**	,079	,175	,550**	,227**	,333**	,286**	,210*	-,049	,031
K6	,431**	,450**	,187	,247**	,410**	,299**	,277**	,429**	,075	-,180	,044
K7	<b>1,000</b>	,506**	,218**	,204**	,394**	,298**	,431**	,207**	-,018	,055	,026
K8	,506**	<b>1,000</b>	,150	,106	,388**	,334**	,264**	,488**	,014	,041	,153
K9	,218**	,150	<b>1,000</b>	,334**	,092	,103	,125	,191*	,004	,003	,084
K10	,204**	,106	,334**	<b>1,000</b>	,153	,128	,096	,185	-,137	,015	-,083
K11	,394**	,388**	,092	,153	<b>1,000</b>	,010	,260**	,272**	,057	-,011	,085
K12	,298**	,334**	,103	,128	,010	<b>1,000</b>	,128	,139	-,078	-,185	,073
K13	,431**	,264**	,125	,096	,260**	,128	<b>1,000</b>	,351**	-,051	,031	,111
K14	,207**	,488**	,191*	,185	,272**	,139	,351**	<b>1,000</b>	,194*	-,043	-,001
M1	-,018	,014	,004	-,137	,057	-,078	-,051	,194	<b>1,000</b>	-,055	-,166
S1	,055	,041	,003	,015	-,011	-,185	,031	-,043	-,055	<b>1,000</b>	,051
E1	,026	,153	,084	-,083	,085	,073	,111	-,001	-,166	,051	<b>1,000</b>
N1	,072	-,045	,081	,023	,128	,003	,073	-,030	-,100	-,037	,065
Z1	-,079	-,089	,049	,119	,017	-,028	,084	-,035	,042	-,205*	-,117
G1	-,314**	-,391**	-,163	-,125	-,224*	-,276**	-,111	-,224*	,092	-,075	-,119
SP1	,170	,088	,079	-,037	,070	,225*	,155	-,017	-,183	,033	,307**
F1	,029	-,007	-,035	,234*	,007	,081	-,060	-,017	-,184	,007	-,390**
D1	-,085	-,038	,009	-,087	,003	-,122	-,010	-,086	-,037	,109	,076
C1	,031	,054	,068	-,013	-,108	,075	,029	,014	-,170	-,011	-,066
O1	,062	,096	,188*	,127	,166	,162	-,045	,074	-,035	-,043	,095
U1	,164	,151	,131	,152	,169	,085	,019	,010	-,121	,178	,065
B1	,135	,062	,020	-,002	,076	-,076	,052	,091	,120	-,100	,109
ZP1	,168	,063	,018	-,122	-,043	,029	-,186	,110	,308*	,009	-,188*
R1	,397**	,054	,068	-,013	,263**	-,092	-,011	-,038	-,028	-,015	,179
KA1	,225**	,286**	-,028	-,037	-,037	,250**	,249**	,167	-,004	-,061	,067
KA2	,548**	,554**	,142	,150	,520**	,355**	,320**	,417**	,066	-,084	,010
KA3	-,055	-,017	,186	,095	-,132	-,036	-,066	,006	-,039	,003	,285**
KA4	-,151	,087	,033	-,121	-,051	-,002	,062	,068	,095	-,083	,257**
KA5	-,153	-,057	-,001	-,153	-,197	-,085	-,058	-,068	-,212	,098	,153
KA6	-,100	,008	,090	-,059	-,115	-,036	-,112	-,100	-,088	,028	,233*
KA7	-,155	-,050	-,022	-,049	-,114	-,054	,064	-,087	-,161	,094	,397**
KA8	,025	,455**	,110	,040	,093	,125	,017	,259**	,013	-,178	,069
KA9	-,120	-,146	,301	-,135	-,026	,203*	,140	-,038	-,136	-,041	-,016
KA10	-,049	-,080	,142	-,013	-,045	-,092	-,011	-,038	-,028	-,015	,179
KA11	-,114	-,023	,002	-,045	-,081	-,159	-,040	-,061	-,088	,059	,100
KA12	-,054	-,045	-,063	-,092	-,159	,149	-,017	-,035	-,081	,011	,107
KA13	,042	-,003	-,067	-,055	,031	,003	,481**	,139	-,058	-,086	,030
KA14	-,087	,048	,072	-,038	-,061	-,035	-,105	,153	,004	,007	,201*

Продовження табл. А.1

## Correlations

	N1	Z1	G1	SP1	F1	D1	C1	O1	U1	B1	ZP1	R1
M	-,094	,097	-,154	-,102	-,092	-,052	-,052	,064	,102	,100	,341**	-,013
S	-,068	-,160	-,016	-,011	-,013	,113	-,020	-,084	,062	-,019	,013	-,108
E	-,076	-,005	-,383**	,096	,012	,058	,022	,036	,178	,132	,077	,075
N	-,163	,224*	,112	,068	-,009	-,134	-,094	,090	,102	,086	-,007	,029
Z	,224*	-,152	,035	,174	-,220*	-,006	,006	-,086	-,038	,041	-,016	,014
G	,037	,031	,842**	-,178	,065	,055	,043	-,105	-,219*	,065	,049	-,170
SP	,068	,174	-,193*	,021	,060	-,162	,049	,079	,240*	-,002	-,044	-,011
F	-,009	-,220*	,344**	,060	-,034	,001	-,042	-,223*	-,178	,000	,042	-,066
D	,099	-,011	-,170	,069	,107	-,140	-,085	,168	,455**	,023	-,049	,030
C	,070	,025	-,231*	,037	,112	,083	,114	,195*	,562**	,041	-,281*	-,065
O	,168	-,024	-,111	,015	,069	-,049	,028	,801**	,325**	,089	-,086	,020
U	,038	-,133	-,358**	,081	,096	-,006	,061	,270**	,900**	,015	-,101	-,002
B	-,094	,087	-,073	,021	-,135	-,173	-,191*	,188*	,163	,776**	-,085	,076
ZP	,021	-,180	,026	-,104	,016	-,084	,070	-,014	,084	-,068	,890**	-,250**
R	-,068	-,160	-,016	-,011	-,013	,113	-,020	-,084	,062	-,019	,224*	,308**
K1	,048	,025	-,215*	,119	,054	-,020	,011	,057	,048	,030	,098	-,065
K2	,028	-,099	-,347**	,096	,087	-,099	-,001	,091	,142	,072	,136	-,066
K3	-,026	,114	-,269**	,064	,088	-,208*	-,088	,158	,145	,115	,089	-,033
K4	,047	-,149	-,177	,092	,147	-,029	,089	,145	,084	,006	,043	,153
K5	,027	,049	-,132	,060	,046	-,084	-,189*	,049	,087	,164	,224*	,247**
K6	-,071	,095	-,228*	-,022	,072	-,204*	-,179	,223	,104	,088	,103	-,010
K7	,072	-,079	-,314**	,170	,029	-,085	,031	,062	,164	,135	,168	,307**
K8	-,045	-,089	-,391**	,088	-,007	-,038	,054	,096	,151	,062	,063	-,057
K9	,081	,049	-,163	,079	-,035	,009	,068	,188*	,131	,020	,018	,030
K10	,023	,119	-,125	-,037	,234*	-,087	-,013	,127	,152	-,002	-,122	,052
K11	,128	,017	-,224*	,070	,007	,003	-,108	,166	,169	,076	-,043	,295**
K12	,003	-,028	-,276**	,225*	,081	-,122	,075	,162	,085	-,076	,029	-,016
K13	,073	,084	-,111	,155	-,060	-,010	,029	-,045	,019	,052	-,186	,017
K14	-,030	-,035	-,224*	-,017	-,017	-,086	,014	,074	,010	,091	,110	,002
M1	-,100	,042	,092	-,183	-,184	-,037	-,170	-,035	-,121	,120	,308**	,049
S1	-,037	,205*	-,075	,033	,007	,109	-,011	-,043	,178	-,100	,009	,024
E1	,065	-,117	-,119	,307**	-,390**	,076	-,066	,095	,065	,109	-,188*	,043
N1	<b>1,000</b>	,015	,032	,247**	-,188*	-,057	,030	,052	,027	-,085	,001	,067
Z1	,015	<b>1,000</b>	,051	-,031	,160	-,116	-,065	-,077	-,120	,121	-,202*	,095
G1	,032	,051	<b>1,000</b>	-,162	,043	,029	-,066	-,030	-,239*	,123	,125	-,048
SP1	,247**	-,031	-,162	<b>1,000</b>	-,248**	-,007	-,033	,045	,046	,052	-,100	,077
F1	-,188*	,160	,043	-,248**	<b>1,000</b>	-,054	,153	,089	,085	-,081	,050	,077
D1	-,057	-,116	,029	-,007	-,054	<b>1,000</b>	,490**	-,021	,045	-,250**	-,064	,103
C1	,030	-,065	-,066	-,033	,153	,490**	<b>1,000</b>	,035	,050	-,202*	-,002	-,013
O1	,052	-,077	-,030	,045	,089	-,021	,035	<b>1,000</b>	,272**	,140	-,008	-,026
U1	,027	-,120	-,239*	,046	,085	,045	,050	,272**	<b>1,000</b>	,044	-,041	-,115
B1	-,085	,121	,123	,052	-,081	-,250**	-,202*	,140	,044	<b>1,000</b>	-,007	-,010
ZP1	,001	-,202*	,125	-,100	,050	-,064	-,002	-,008	-,041	-,007	<b>1,000</b>	,391**
R1	-,090	-,115	,095	,075	-,102	-,057	,077	,095	,097	,060	-,247**	<b>1,000</b>
KA1	-,056	,070	,022	,031	-,001	-,034	-,020	,016	-,112	,150	-,042	-,173
KA1	,072	-,054	-,178	,021	,098	-,128	-,106	,068	-,009	,144	,096	-,084
KA3	,075	,031	,115	,065	-,273**	,038	-,024	-,054	-,118	,001	-,041	,113
KA4	-,200*	,014	,185	-,088	-,063	,039	,007	,075	-,030	,047	-,040	-,020
KA5	-,026	-,081	-,035	-,006	-,109	,090	,099	-,016	,128	-,130	,010	,801**
KA6	-,011	-,115	,018	-,056	-,295**	,077	-,026	,017	-,014	,006	,003	,164
KA7	-,010	,115	-,024	,226*	-,316**	,130	,031	,002	,068	-,074	-,173	,344**
KA8	-,154	-,061	-,108	-,164	,020	,018	-,033	,049	-,021	,086	,019	,095
KA9	,112	-,125	,179	,138	-,021	,082	,101	,024	-,190*	-,064	,068	,149
KA10	,122	-,121	,204*	,031	-,247**	-,123	-,048	,043	-,165	,064	,080	,128
KA11	-,213*	-,026	,080	-,009	,011	,164	,077	,067	-,009	,001	-,106	,330**
KA12	-,090	-,115	,095	,075	-,102	-,057	,077	,095	,097	,060	,009	,095
KA13	-,039	-,010	,149	,228*	-,050	,060	,103	-,040	-,096	,085	-,141	-,040
KA14	-,047	-,155	,128	-,154	-,098	,037	-,013	-,015	-,029	,145	,071	-,015



## Correlations

	KA1	KA2	KA3	KA4	KA5	KA6	KA7	KA8	KA9	KA10
M	-,140	,105	-,117	-,065	-,149	-,067	-,153	-,120	-,184	-,070
S	,069	-,041	,029	-,002	,171	,068	,113	-,114	-,020	,011
E	,148	,229*	,039	,057	,031	,044	,026	,128	-,147	-,083
N	-,010	-,200*	-,026	,047	,027	-,071	,072	-,206*	-,140	,023
Z	-,096	,014	,114	-,149	,049	,095	-,079	-,092	,087	,119
G	-,087	-,235*	,134	,133	,044	,074	-,008	-,164	,125	,195*
SP	,065	-,138	,064	,092	,060	-,022	,170	-,084	-,323**	-,037
F	-,180	-,069	,088	,147	,046	,072	,029	-,180	,152	,234*
D	,009	,099	,018	,011	-,053	,025	,061	-,018	-,122	-,069
C	-,123	-,035	-,067	,030	,028	,035	,038	,077	-,065	-,126
O	-,074	-,030	-,046	,003	,025	,044	,045	,042	-,183	-,023
U	-,087	,015	-,134	-,104	,074	-,025	,014	-,021	-,194*	-,137
B	,026	,121	,024	,027	-,120	,038	-,035	,008	-,193*	,033
ZP	-,068	,045	-,027	,006	,051	,033	-,153	,001	,020	,053
R	-,074	-,030	-,046	,003	,355**	,090	,259**	,093	-,026	-,045
K1	,656**	,437**	-,021	-,076	-,155	-,174	-,054	,219*	-,168	-,198*
K2	,199*	,805**	-,030	-,009	-,164	-,022	-,250**	,264**	-,053	-,049
K3	,129	,457**	,096	-,011	-,082	-,028	-,055	,167	-,095	,095
K4	,305**	,685**	-,011	,113	-,128	-,034	-,151	,330**	-,014	-,121
K5	,069	,520**	-,082	-,128	-,239*	-,131	-,153	-,006	-,047	-,153
K6	,197*	,496**	-,028	-,034	-,131	-,054	-,100	,186	-,054	-,059
K7	,225*	,548**	-,055	-,151	-,153	-,100	-,155	,025	-,120	-,049
K8	,225**	,548**	-,055	-,151	-,153	-,100	-,155	,025	-,120	-,049
K9	-,028	,142	,186	,033	-,001	,090	-,022	,110	,301**	,142
K10	-,037	,150	,095	-,121	-,153	-,059	-,049	,040	-,135	-,013
K11	-,037	,520**	-,132	-,051	-,197*	-,115	-,114	,093	-,026	-,045
K12	,250**	,355**	-,036	-,002	-,085	-,036	-,054	,125	,203*	-,092
K13	,249**	,320**	-,066	,062	-,058	-,112	,064	,017	,140	-,011
K14	,167	,417**	,006	,068	-,068	-,100	-,087	,259**	-,038	-,038
M1	-,004	,066	-,039	,095	-,212	-,088	-,161	,013	-,136	-,028
S1	-,061	-,084	,003	-,083	,098	,028	,094	-,178	-,041	-,015
E1	,067	,010	,285**	,257**	,153	,233*	,397**	,069	-,016	,179
N1	-,056	,072	,075	-,200*	-,026	-,011	-,010	-,154	,112	,122
Z1	,070	-,054	,031	,014	-,081	-,115	,115	-,061	-,125	-,121
G1	,022	-,178	,115	,185	-,035	,018	-,024	-,108	,179	,204*
SP1	,031	,021	,065	-,088	-,006	-,056	,226*	-,164	,138	,031
F1	-,001	,098	-,273**	-,063	-,109	-,295**	-,316	,020	-,021	-,247**
D1	-,034	-,128	,038	,039	,090	,077	,130	,018	,082	-,123
C1	-,020	-,106	-,024	,007	,099	-,026	,031	-,033	,101	-,048
O1	,016	,068	-,054	,075	-,016	,017	,002	,049	,024	,043
U1	-,112	-,009	-,118	-,030	,128	-,014	,068	-,021	-,190*	-,165
B1	,150	,144	,001	,047	-,130	,006	-,074	,086	-,064	,064
ZP1	-,042	,096	-,041	-,040	,010	,003	-,173	,019	,068	,080
R1	,081	,073	-,016	,017	,801**	-,009	,344**	,025	,013	,128
KA1	<b>1,000</b>	,279**	,107	,168	,020	-,090	,122	,235*	-,053	-,138
KA2	,279**	<b>1,000</b>	-,040	,066	-,113	-,046	-,226*	,265**	,030	-,027
KA3	,107	-,040	<b>1,000</b>	,405**	,331**	,635**	,561**	-,005	-,054	,418**
KA4	,168	,066	,405**	<b>1,000</b>	,316**	,443**	,440**	,208*	,011	,259**
KA5	,020	-,113	,331**	,316**	<b>1,000</b>	,528**	,577**	,038	-,029	,175
KA6	-,090	-,046	,635**	,443**	,528**	<b>1,000</b>	,431**	,004	,012	,247**
KA7	,122	-,226*	,561**	,440**	,577**	,431**	<b>1,000</b>	-,008	-,110	,204*
KA8	,235*	,265**	-,005	,208*	,038	,004	-,008	<b>1,000</b>	,059	,034
KA9	-,053	,030	-,054	,011	-,029	,012	-,110	,059	<b>1,000</b>	,128
KA10	-,138	-,027	,418**	,259**	,175	,247**	,204*	,034	,128	<b>1,000</b>
KA11	,108	-,108	,353**	,501**	,550**	,410**	,394**	,107	-,070	,153
KA12	,154	-,014	,260**	,396**	,227*	,299**	,298**	,025	,013	,128
KA13	,081	,073	-,016	,017	,065	-,009	,088	,094	,237*	,058
KA14	,097	,139	,393**	,365**	,286**	,429**	,207*	,192*	,039	,185

## Correlations

	KA11	KA12	KA13	KA14
M	-,217*	-,095	-,048	-,154
S	,116	,000	,042	,119
E	,085	,073	-,003	-,001
N	,128	,003	,132	-,030
Z	,017	-,028	,012	-,035
G	,056	,100	,081	,032
SP	,070	,225*	-,098	-,017
F	,007	,081	,011	-,017
D	-,130	,008	-,070	-,025
C	,059	-,031	-,052	-,060
O	,108	,067	-,119	-,040
U	-,015	,094	-,161	-,113
B	-,039	,129	-,051	,071
ZP	-,111	,047	-,183	,083
R	,286**	-,092	-,055	-,038
K1	-,120	,011	,008	-,023
K2	-,082	-,039	-,033	-,022
K3	-,132	-,036	-,002	,006
K4	-,051	-,002	-,012	,068
K5	-,197*	-,085	,008	-,068
K6	-,115	-,036	,030	-,100
K7	-,114	-,054	,042	-,087
K8	-,023	-,045	-,003	,048
K9	,002	-,063	-,067	,072
K10	-,045	-,092	-,055	-,038
K11	-,081	-,159	,031	-,061
K12	-,159	,149	,003	-,035
K13	-,040	-,017	,481**	-,105
K14	-,061	-,035	,139	,153
M1	-,088	-,081	-,058	,004
S1	,058	,011	-,086	,007
E1	,100	,107	,030	,201*
N1	-,213*	-,090	-,039	-,047
Z1	-,026	-,115	-,010	-,155
G1	,080	,095	,149	,128
SP1	-,009	,075	,228*	-,154
F1	,011	-,102	-,050	-,098
D1	,164	-,057	,060	,037
C1	,077	,077	,103	-,013
O1	,067	,095	-,040	-,015
U1	-,009	,097	-,096	-,029
B1	,001	,060	,085	,145
ZP1	-,106	,009	-,141	,071
R1	,330**	-,092	-,055	-,038
KA1	,108	,154	,081	,097
KA1	-,108	-,014	,073	,139
KA3	,353**	,260**	-,016	,393**
KA4	,501**	,396**	,017	,365**
KA5	,550**	,227*	,065	,286**
KA6	,410**	,299**	-,009	,429**
KA7	,394**	,298**	,088	,207*
KA8	,107	,025	,094	,192*
KA9	-,070	,013	,237*	,039
KA10	,153	,128	,058	,185
KA11	<b>1,000</b>	,010	,082	,272**
KA12	,010	<b>1,000</b>	-,012	,139
KA13	,082	-,012	<b>1,000</b>	,021
KA14	,272**	,139	,021	<b>1,000</b>

## Значення показників інтеркореляційної матриці

Констатувальний експеримент	Контрольний експеримент	Значення
M	M1	мотивація успіху-невдачі
S	S1	суб'єктивне благополуччя
E	E1	емоційна стійкість
N	N1	сила "Над-Я" – слабкість "Над-Я"
Z	Z1	емоційна зрілість
G	G1	гіпотимія – гіпертимія
SP	SP1	самоконтроль поведінки
F	F1	фрустрованість
D	D1	мотивація досягнення
C	C1	ставлення до свого "Я"
O	O1	почуття громадянського обов'язку
U	U1	життєва установка
B	B1	психологічна близькість з іншими
ZP	ZP1	задоволеність працею
R	R1	рефлексія
K1	KA1	орієнтація в часі
K2	KA2	підтримка
K3	KA3	цінності
K4	KA4	гнучкість поведінки
K5	KA5	сензитивність
K6	KA6	спонтанність
K7	KA7	самоповага
K8	KA8	самоприйняття
K9	KA9	уявлення про природу людини
K10	KA10	синергічність
K11	KA11	прийняття агресії
K12	KA12	контактність
K13	KA13	пізнавальні потреби
K14	KA14	креативність

## Додаток Б

Таблиця Б.1

## Описові статистики

	N	Середнє	Станд. відхилення	Мінімум	Максимум
ZP	50	21,16	4,963	6	32
ST	50	,50	,505	0	1
MU	50	13,92	2,562	9	19
ST	50	,50	,505	0	1
SB	50	62,82	6,426	48	77
ST	50	,50	,505	0	1

Таблиця Б.2

## Ранги

	ST	N	Середній ранг	Сума рангів
ZP	жінки	25	26,66	666,50
	чоловіки	25	24,34	608,50
MU	жінки	25	24,60	615,00
	чоловіки	25	26,40	660,00
SB	жінки	25	21,88	547,00
	чоловіки	25	29,12	728,00

Таблиця Б.3

## Статистики критерія\*

	ZP	MU	SB
Статистика U Манна-Уїтні	283,500	290,000	222,000
Статистика W Уїлкоксона	608,500	615,000	547,000
Z	-,566	-,441	-1,760
Асимпт. знч. (двостороння)	,572	,659	,078

\*Групуюча перемінна: ST

## Додаток В

### ОРІЕНТУВАЛЬНИЙ РІВЕНЬ

#### ЗНАЙОМСТВО

**Мета вправи:** знайомство для створення в групі креативного середовища – середовища, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

**Інструкція:** «давайте познайомимось і зробимо це так: кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою буде називати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру що й ім'я. Отже, ім'я, та риса вашого характеру».

Очікуваний результат: відбувається знайомство учасників тренінгу, вони дізнаються про особистісні риси одне одного, запам'ятовують ім'я інших членів групи.

Час виконання – 15 хвилин.

Вступна частина: «а тепер давайте поговоримо про творчість. Що для вас є роботою творчою, а що нетворчою? Чи є певний розподіл за фахом на творчу та нетворчу діяльність?»

Заслуховуються відповіді учасників. Якщо бажаючих немає, тренер активізує членів групи адресними запитаннями. За необхідністю надається зворотній зв'язок.

#### ВПРАВА «ХОДА»

**Мета:** у веселій формі змодельовати деякі типові риси і особливості поведінки тих чи інших професіоналів, що дозволяють краще зрозуміти узагальнені образи представників даних професій і співвіднести їх з уявленнями про власне Я-образ.

**Час:** від 20 до 30-40 хв.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує всім розрахуватися за порядком номерів.  
2. Кожен дістає листочок паперу і проставляє на ньому в стовпчик стільки номерів, скільки виявилось учасників гри.

3. Загальна інструкція: «Дана ігрова вправа одночасно дуже незвичайна і дуже проста. Ми спробуємо зобразити ті чи інші професії за допомогою ходи, адже можна ж зображати різні речі і явища за допомогою жестів, міміки, різних поз і т. п. Спочатку кожен повинен вибрати для себе професію, яку він захоче представити за допомогою своєї ходи. Зараз кожен з Вас по черзі встане зі свого місця, спокійно підійде до мене і дуже тихо (пошепки) скаже мені на вухо, якого професіонала він хотів зобразити за допомогою своєї ходи. Після цього він так само тихо пройде на своє місце. Решта повинні будуть уважно спостерігати за ходою чергового гравця, а в своїх листочках навпроти номера цього гравця написати ту професію, з якою у Вас проасоціювали його ходи. Адже відомо, що за ходою іноді можна дізнатися (вгадати), працює людина вантажником або артистом балету, військовим або бухгалтером тощо.

Буде краще, якщо першим приклад покаже сам ведучий, оскільки вправа дійсно дуже незвичайна і в когось із гравців вона може викликати деякий подив. Ведучий повинен продемонструвати, що немає нічого особливого в тому, що він просто встане зі свого місця, підійде до одного з гравців і пошепки скаже йому на вушко, яку професію він зображує за допомогою своєї ходи.

Рефлексія:

Що нового ви дізналися сьогодні про себе?

Ведучий. Сподіваюся, ця подорож у світ професій була для вас корисною і цікавою. Можливо, що якась із названих сьогодні професій стане вашим вибором. Ми хочемо, щоб він був вдалий. Завжди пам'ятайте, що пошук свого покликання не варто робити поспіхом. Вивчайте себе, вивчайте професії і шляхи до них, пізнавайте навколишній світ. Щастя вам!

#### ВПРАВА «МУДРЕЦЬ ІЗ ХРАМУ» (30 хв.)

**Мета:** отримати доступ до ресурсів власної підсвідомості.

**Обладнання:** релаксаційна музика.

**Інструкція:** «Заплющте очі. Уявіть, що Ви стоїте на галявині у літньому лісі. Густа трава підіймається до колін, і пелюстки квітів торкаються Ваших ніг. Навкруги дерева, теплий вітерець шелестить їхнім листям. Сонячні промені створюють химерну мозаїку світла і тіні. До Вас доносяться пересвисти птахів, скрекіт коників, потріскування гілок. Вам подобається аромат трав і розмаїття кольорів. Кучеряві баранчики в синяві літнього неба провіщають прекрасну погоду...

Ви перетинаєте галявину і крокуєте вглиб лісу. Ви йдете по вузькій стежинці, вона ледве помітна у траві. Видно, по ній нечасто ходять. Ви, не кваплячись, йдете по лісу і несподівано бачите крізь крони дерев дах будівлі незвичайної архітектури. Ви прямуєте до цієї будівлі. Дерева відступають, і ви опиняєтеся перед дивовижною будовою. Це храм. Він стоїть далеко від метушні міст і вуличної штовханини, від гонитви за примарним щастям. Цей храм – місце тиші й спокою, місце для роздумів і заглиблення в себе. Декілька широких східців ведуть до важких дубових дверей. Сонячні промені грають на позолоті візерунків, що прикрашають двері. Ви підіймаєтеся східцями, беретеся за золоту ручку та відчиняєте двері. Вона піддається несподівано легко і безшумно. Усередині храму – напівтемрява і приємна прохолода. Усі звуки залишаються зовні. Стіни прикрашені старовинним розписом. Всюди полиці, на яких безліч книг, дивних фоліантів, рукописів. Навпроти дверей, через які Ви увійшли, - великий дубовий стіл, за яким сидить старий дід у білосніжному одязі. Його добрі й мудрі очі спрямовані на Вас. Перед ним у свічнику горить свічка.

Підійдіть ближче до нього. Це мудрець, що знає всі сокровенні таємниці світу, події минулого і майбутнього. Ви можете запитати у нього про те, що Вас хвилює, і, можливо, Ви отримаєте відповідь, якої так довго шукали... Мудрець вказує Вам на свічку. Вдивіться у це живе полум'я, у його чарівну серцевину. Затримайте свій погляд... Усередині полум'я з'являється спочатку розмитий, а тепер усе більш чіткий образ...

Переведіть погляд на мудреця. Він тримає в руках календар. На листку календаря чітко виділяється дата. Запам'ятайте її...

Час відвідування храму закінчується. Подякуйте мудрецю за те, що зустрівся з Вами...

Ви виходите з храму і прикриваєте за собою двері. Тут, зовні, як і раніше, літній сонячний день. Ви спускаєтеся східцями і знову виходите на лісову стежину. Повертаєтеся до лісової галявини, де почалася Ваша подорож. Ви зупиняєтеся, востаннє обводите поглядом пейзаж навкруги... і знову переноситеся назад, у цю кімнату, у наше коло. Можете розплющити очі».

*Обмін враженнями, думками між учасниками тренінгу.*

### **ВПРАВА «ХТО Я»**

Відомо, що наші уявлення про себе складаються поступово і рідко переглядаються. Те, як ми сприймаємо і оцінюємо себе, має великий вплив на вибір нами як життєвих цілей і стратегій, так і на емоційний стан,

Що забарвлює наше життя або в яскраві, або в сірі тони. Для людини за професією психолог характер самовідносин важливий подвійно. Адже це визначає всю атмосферу взаємодії з клієнтами, залишає свій слід і в їх душі.

Тому абсолютно необхідною для психолога є традиція рефлексивної „інвентаризації” самого себе, тобто проведення об'єктивного і вдумливого аналізу своїх якостей, цілей, відношень. Що ви думаєте про себе, як до себе ставитеся, як глибоко розумієте себе - про це ви зможете дізнатися, розмірковуючи над нижченаведеними питаннями.

Буде краще, якщо свої роздуми ви будете записувати в щоденник. Не лінуйтеся записувати їх докладно, тільки в цьому випадку ви зможете отримати найбільш повне уявлення про самого себе. Повторне повернення

до цих записів, можливо, принесе вам відкриття нових сторін у самому собі.

- Хто Я? До чого я прагну в житті? Чи розумію я те, чого хоче від мене моє життя?

- Чи зміг я добитися того, про що мріяв? Якщо так, то завдяки чому? Якщо ні, то що мені завадило?
  - Я вмю перемагати? Яких перемог я домогся? Чого мені це коштувало?
  - Я здібна людина? Якими здібностями я володію? Якими здібностями я б хотів володіти?
  - Чи цінують мене близькі мені люди? За що вони цінують мене?
  - Які мої якості приносять їм розчарування?
  - Як я можу бути більш корисним і потрібним для них?
  - Який вплив я надаю на їхнє життя?
  - Що мені завжди хотілося робити в житті? Що мені завжди особливо вдавалося?
- Займаюся я цим тепер? Чому не займаюся?
- Що мене найбільше засмучує в житті? З якої причини?
  - Що викликає у мене найбільше занепокоєння? Як часто я переживаю цей стан? Чому?
  - Що я найбільше ціную в житті? Чи часто я це отримую? Що я роблю для цього?
  - Що приносить мені найбільше задоволення в житті? Якою мірою це залежить від мене самого?
  - Який настрій зазвичай у мене переважає протягом дня? Чим він визначається? Як це впливає на успішність моєї діяльності? Як це впливає на оточуючих мене людей?
  - Що я за людина? Який у мене характер? Чи вмю я жити в світі з самим собою? Чи добре зі мною іншим людям?
  - Яке уявлення у мене склалося про самого себе? Як це подання впливає на моє життя: на цілі, які я ставлю перед собою, на те, яким шляхом їх домагаюся?

### **ВПРАВА «Я У МАЙБУТНЬОМУ»**

**Мета:** актуалізувати та закріпити навички, отримані в ході тренінгової роботи. Обмінятися відчуттями, враженнями, одержаними у процесі тренінгу, підбити підсумки. Акцентувати увагу на якісних змінах, що відбулися з підлітками протягом корекційно-розвивальної роботи.

**Матеріали:** «Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, стікери, аркуші формату А4, акварельні фарби, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда.

#### **Вступна частина (5 хв)**

Організаційні і дисциплінарні питання, демонстрація «печатки».

Обговорення домашнього завдання (15 хв)

Ритуал привітання

Інформаційне повідомлення психолога про тему і мету заняття.

Очікування (5 хв)

## АДАПТАЦІЙНИЙ РІВЕНЬ

### **ВПРАВА «НАШІ ПОЧУТТЯ» (3 хв).**

Кожному учаснику пропонується написати своє ім'я на ватмані кольоровими олівцями, використовуючи той колір, який відповідає настрою у даний момент:

спокій – синій,

сум – чорний,

радість – жовтий,

байдужість – сірий,

інтерес – рожевий,

страх – коричневий,

сором – фіолетовий,

гнів – червоний,

нудьга – зелений.

Психолог пропонує скласти на окремому бланку список деяких емоцій і почуттів: радість, сум, гнів, страх, спокій, вина, сором, каяття, заздрість, співчуття. Учасникам

пропонується доповнити цей список і підкреслити прямою лінією ті емоції, які вони відчували досить часто, а хвилястою - ті почуття, які хотілося б відчувати часто. Крім того, пропонується позначити «галочкою» ті почуття, які учасники не хотіли б переживати.

**Обговорення вправи.** Психолог ставить такі питання: які почуття ви відчували частіше – приємні чи неприємні? Які почуття ви хотіли б відчувати часто, а які – ні? Чи хотілося вам, щоб у вас не було ніяких емоцій і почуттів? Чи були випадки у вашому житті, коли емоції вам заважали (наведіть приклади)? Чи траплялося, що інші люди не розуміли ваших почуттів? Чи траплялося, що ви не розуміли почуттів інших людей? До чого це приводило? Далі психолог залучає учасників до дискусії, в якій пропонується обговорити таке питання: «Чи згодні ви з тим, що деякі почуття треба приховувати, придушувати й уникати їх зовнішнього вираження?» Під час дискусії наголошується на тому, що людина не завжди розуміє свої і чужі почуття, але потрібно вчитися розпізнавати їх, бути уважними до них, тому що вони інформують нас про стан оточуючих людей. Почуття не слід придушувати, а треба аналізувати і правильно виражати соціально прийнятними способами.

### **ВПРАВА «СКУЛЬПТУРА ЕМОЦІЙ»**

**Мета вправи:** усвідомлення та обговорення власних почуттів, розвиток здатності керувати ними; досвід трансформації негативних почуттів на позитивні, створення творчого настрою.

**Інструкція:** «а зараз оберіть собі пару серед інших членів групи та визначте власні ролі: «скульптора», який буде створювати та «глини», яка буде відображати почуття та емоції. Домовтесь, хто зараз буде «глиною», а хто «скульптором». Коли ролі будуть визначені скульптор починає «ліпити з глини» почуття, яке він бажає показати. Коли скульптура буде перед вами уявіть, що почуття заговорило, і несе в собі певне повідомлення для вас. Вислухайте його і дайте відповідь на нього.

Поміркуйте яким чином ви хотіли б змінити зображену емоцію. Якщо хочете ви можете виліпити нову скульптуру.

Потім поміняйтесь ролями для того, щоб кожен з вас відчув себе у ролі і «скульптора» і «глини».

**Час виконання** вправи 30 хвилин.

**Вступна частина:** отже, ви отримали досвід відображення власних почуттів мовою жестів і тіла, а зараз вам пропонується спрямувати свою увагу на те, як ми говоримо про свої бажання, уподобання, почуття, настрої та ін”.

### **ВПРАВА «МОЇ ЦІННОСТІ» ( 10 хв.)**

**Мета:** підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей. Формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя.

**Хід вправи:**

Педагог-тренер роздає кожному учаснику аркуш А-4 і запитує:

- Як ви гадаєте, де або в чому зберігають цінності (сейф, скриня тощо) і пропонує кожному намалювати цей предмет на аркуші. Далі треба на малюнку записати або зобразити в малюнках перелік власних, важливих цінностей.

**Запитання для обговорення:**

- Про що видумали коли виконували це завдання?

- Подивіться на зображення своїх цінностей. Чи можете ви сказати, які для вас більш важливі, а які менш? Чому? Що це за цінності?

- Чому здоров'я є цінністю?

**Висновок:**

Цінності формуються протягом усього нашого життя – це своєрідний фундамент, на якому ми стоїмо і живемо. Вони відіграють визначальну роль смислів і символів,



становлять основу індивідуальних і колективних суджень і вчинків. Вони є сенсом життя. Саме тому одна з найважливіших цінностей – це здоров'я.

## РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ

### **ВПРАВА «ТРИ РЕЧЕННЯ»**

**Мета вправи:** рефлексія сенсу власної професійної діяльності, отримання зворотного зв'язку для визначення професійного відображеного самоствалення, розвиток нових поглядів один на одного у професійному вимірі.

**Інструкція:** зараз ви всі напишете на окремих картках 3 речення, які певним чином відображають сенс вашої професійної діяльності, ваші професійні принципи і т.д. Кожне речення пишеться на окремій картці. При цьому ви самі будете вирішувати, яку інформацію про себе ви бажаєте повідомити, виходячи із міркувань власної психологічної безпеки. Картки не підписуються.

Пауза 5 хвилин.

Потім ми перемішаємо картки і кожен з вас витягне по 3 картки. Далі кожний по черзі, по колу, за годинниковою стрілкою читає вголос речення, що написані на кожній з карток та віддає їх тим членам групи, які, як йому здається, є їх авторами. Той, хто отримав картку, без коментарів залишає її у себе. При цьому ніхто з інших учасників не висловлює власних міркувань щодо авторства та не робить ніяких зауважень.

Якщо при первинному розподілі карток (від тренера) кому-небудь дістанеться його власна, він повинен, в першу чергу, прочитати саме її і потім передати картку будь-якому учаснику, незважаючи на те, що автором є він сам.

Далі відбувається певна кількість обертів, в процесі яких кожний учасник читає чужі картки та передає їх передбачуваним авторам. Коли хтось з учасників отримує власну картку від іншого члена групи, він залишає її у себе та вже не має права нікому віддавати, про що повідомляє групі, зачитуючи її. У тому випадку, коли він отримує від кого-небудь не свою, а чужу картку, він повинен у наступному колі зачитати її та передати тому члену групи, якого він вважає автором висловлювання.

Гра продовжується доти, доки всі картки не будуть правильно розподілені. На закінчення відбувається останнє коло, в процесі якого кожний учасник тренінгу зачитує три власні картки.

Якщо правила гри зрозумілі і немає питань стосовно цього, то можна розпочинати виконання вправи”.

Очікуваний результат: відбувається гра, учасники продовжують обмін картками доки не визначають їх авторів.

вона відображає”.

**Час виконання** 40 хвилин

Обговорення результатів роботи тренінгу

А зараз я пропоную вам відповісти на наступні запитання.

- Що є найважливішим, з того чому ви навчились під час роботи групи?
- Що цікавого ви дізналися про себе?
- Чому позитивному ви навчились під час спілкування з іншими членами групи?
- Як ви можете використати те, чому навчились в групі?
- Що вам не сподобалося у роботі групи?
- Над чим вам хотілось би попрацювати у майбутньому?

Час виконання 20 хвилин.

### **ВПРАВА «В ДИТИНСТВІ Я ХОТІВ БУТИ...»**

Вам пропонується протягом 3 хвилин написати на картці, ким ви хотіли бути в дитинстві і чому.

А зараз вам пропонується відчутися себе у образі невідомого автора, прочитати написане та висловити свої припущення стосовно того, чи змінилась його думка тепер, коли він став дорослим. Якщо змінилась, то чому? А хто, на вашу думку, є автором?

Тепер проаналізуйте, чому саме він обрав свою професію, і наскільки змінились його професійні уподобання.

Отже ви бачите, що в процесі життя ваші мрії набули більшої реалістичності та були проаналізовані відповідно до можливостей працевлаштування, економічних умов праці, престижу обраної спеціальності та ін. Але ваші дитячі мрії деякою мірою можуть також відображати і ваші певні потреби, які потрібно намагатись реалізовувати в контексті обраної професійної діяльності.

### ***ВПРАВА «КОРИДОР ПРОСВІТЛЕННЯ»***

**Мета:** розвиток автономності професійної самооцінки.

**Інструкція:** «Зараз по черзі кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної туди і назад, кілька разів.

Інші члени групи при цьому розділяться на дві частини та будуть стояти біля кожної стіни.

При цьому, коли ви будете йти до однієї стіни, учасники будуть всіляко вихвалити ваші професійні здібності, прогнозувати стрімке кар'єрне зростання і т.д., а потім, за ходом зворотного руху, члени групи, навпаки, будуть компрометувати вашу професійну діяльність, критикувати її та прогнозувати невдачі. Ваша задача - спокійно мовчки ходити від стіни до стіни, не реагуючи ні на негативні, ні на позитивні реакції.

Закінчувати рух кожного учасника слід на позитивних підкріпленнях».

Виконується вправа.

А зараз ми знову сядемо у велике коло, і вам пропонується відповісти на декілька запитань: «Чиї висловлювання заважали ходити? Які переживання виникали? Що нового дізнались про себе? Що допомагало зберігати спокій?»

Очікуваний результат: учасники по черзі виконують вправу та в результаті цього у них виникають певні емоційні враження стосовно впливу інших на власну професійну самооцінку.

**Висновок:** «Отже ви мали можливість відчутися вплив думки інших на власну професійну самооцінку. Зараз ви відчували вплив позитивних та негативних висловлювань на ваше професійне самоставлення. Метою виконання цієї вправи є розвиток вміння зберігати незалежність від думок інших, які можуть бути досить різними, але ваша професійна самооцінка головним чином залежить лише від вашої думки про себе, яка є визначальною для вашого самоставлення».

**Час виконання** 40 хвилин.

Вступне слово: «А зараз давайте звернемося до того, чого ми очікуємо від нашого майбутнього, яким ми його бачимо, до чого прагнемо».

### ***ДИДАКТИЧНА ГРА «ТРИ РЕЧЕННЯ»***

Під час читання науково-популярних вступних статей та рубрик підручника (але не белетристичних оповідань), передати трьома нескладними змістовними реченнями сутність прочитаного. Гра може відбуватись як змагання окремих учнів, так і змагання рядів.

### **МОТИВ «ГОРА»**

Релаксація (1-3 хв.)

А тепер спробуйте уявити собі яку-небудь гору – будь-яку гору, яку ви колись бачили, чи гору, яку змалює вам ваша уява...

Чи будь-який інший образ...

Все, що ви уявите, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом...

Яка це гора?.. Якої висоти гора – приблизно?...- Порівняно з хмарами, небом...

Якої форми гора?.. Яка в неї вершина?..  
 Могли би ви зараз підійти до підніжжя гори?...  
 Які породи її утворюють?..  
 Чим покрита гора?  
 Як ви себе зараз відчуваєте?  
 Як ви зараз одягнуті?  
 Яке у вас взуття? Які підошви на ваших черевиках? Які шнурки у них? Торкнуться пальцями цих шнурків. Як ви відчуваєте ці черевики на ногах?  
 Як ви одягнуті? Поворухіть плечима. Як ви відчуваєте одяг у області пліч, грудей, живота?  
 Скільки вам зараз років?  
 Яка пора року?  
 Яка погода?  
 Котра година?  
 Могли би ви зараз піднятися на гору?  
 Як ви хотіли би це зробити?  
 (Якої ширини дорога? Якого вона кольору? Якими породами складена дорога?)  
 Як ви себе зараз відчуваєте?  
 Що ви бачите, якщо звідси подивитися вниз?  
 Як ви відчуваєте повітря? Які запахи? Насолодіться цим повітрям, подихайте глибоко...  
 Як звідси виглядає вершина?  
 (Якого кольору ці скелі? Спробуйте провести по них рукою – які на дотик ці скелі?)  
 Можна було би продовжувати підніматися?  
 Як в дихаєте? Що ви відчуваєте в м'язах?  
 Де ви зараз? Як звідси видно вершину? – Опишіть, як виглядає звідси вершина?  
 Де ви зараз?  
 Ви на самій-самій вершині зараз? Доторкніться до самої-самої вершини... Як ви себе відчуваєте зараз – ви підкорили вершину.  
 Що ви бачите довкола себе з вершини? –Що видно попереду вас, якщо стояти спиною до того місця, звідки ви прийшли?  
 Що ви бачите зліва?  
 (Ваша гора – вища чи нижча від тих гір, які там видго?)  
 Що ви бачите справа?  
 Що видно позаду – там, звідки ви прийшли?  
 Могли би ви зараз подивитися вправо (був опір першого разу)?  
 Що вам хотілось би зараз?  
 В який бік вам хотілось би спуститися з гори? Який там спуск?  
 Можна було би почати спускатися?  
 Як ви спускаєтеся?  
 Де ви зараз?  
 Біля самого підніжжя? – Як ви себе зараз відчуваєте тут?  
 Як виглядає звідси вершина гори? – Ви щойно там були, - як вона звідси виглядає?  
 Яка зараз погода?  
 Як ви відчуваєте ваші ноги? Ви зараз у черевиках?  
 Що ви зараз робите? – Просто побудьте в цьому місці, насолодіться образом...  
 Можна було би на цьому попрощатися з образом?  
 Що вам ще хотілось би зробити на прощання в образі.  
 Два малюнки:  
 Вигляд гори збоку;  
 Вигляд з гори («кататимна панорама»);  
*Едіпальний мотив.* Працює з депресією, заїканням, втратою, програшем та ін.  
 Складається з 4 етапів:

- 1) спостереження гори на відстані;
- 2) підйом на гору;
- 3) спостереження панорами з гори у всіх напрямках («кататимна панорама»);
- 4) спуск з гори.

Гору можна розглядати з 2 позицій:

- 1) об'єктної – представленість значущих фігур з дитинства (батька, матері, діда та ін.);
- 2) суб'єктної – особливості самооцінки і рівня домагань.

Гора з рослинністю, без льодовиків – середня самооцінка.

Гора зі скелями, льодовиками, снігом, дуже висока – завищена самооцінка і завищений рівень домагань.

Низька гора, горб, купа піску, снігу – занижена самооцінка.

При роботі з депресіями, коли гору дають повторно, вона «збільшується» в міру того, як людина виходить з депресивного стану.

Гори зі скелястими вершинами, шпильми – чоловіче начало, «батьківська» гора.

Гора з пологою вершиною – жіноче начало, «материнська» гора.

З'єднання гір містками, канатами і т. ін. – прагнення, щоб мама і батько були разом, бажання їх об'єднати.

Зрізана вершина гори – «кастрація» батька.

Виверження вулкана – пророка агресії.

**Терапевтичне значення першого етапу.**

І чоловіки, і жінки піднімаються і на чоловічу, і на жіночу гори.

Для чоловіка підйом на чоловічу гору – ідентифікація з батьком. Особливо важливо при роботі з заїканням. Часто заїкання – авторитарна позиція батька щодо сина, страх перед авторитетом батька, позасвідомі фантазії про фаллос батька.

Якщо чоловік піднімається на жіночу гору – звільнення від опіки, залежності від матері.

Коли жінка піднімається на чоловічу гору – отримання перемоги над батьком, здійснення символічного інцесту. Коли жінка піднімається на жіночу гору, вона ідентифікує себе з матір'ю, з жіночим началом. Це дуже важливо, якщо у жінки є гінекологічні проблеми.

## **2. Підйом в гору.**

Людину з депресивною структурою особистості потрібно умовляти.

Люди, настроєні на життєвий успіх, кар'єру, соц. статус ідуть на гору відразу, деколи – напролом, застосовуючи спорядження і т.ін.

Істероїди опиняються на горі «відразу», тому таким пацієнтам можна сказати, що підніматися треба пішки.

Особливо важливим є підйом для депресивних особистостей. Це дозволяє підняти самооцінку і вивільнити агресію, яка зазвичай спрямовується всередину себе, назовні. Мотив «ГОРА» особливо допомагає при роботі з депресією.

Полога гора з гострою вершиною – т.зв. «фалічна мама».

За Фрейдом, підйом в гору, по сходах та ін. – символ статевого акту. А відчуття, які пацієнт переживає на вершині гори, після підйому, - споріднені з оргазмом.

**3. Панорама, що відкривається з гори – панорама внутрішнього світу людини, «кататимна панорама душі», за К. Г. Льюїнером.**

Напрями, в яких розглядається панорама:

Попереду – очікування від майбутнього;

Позаду – уявлення про минуле;

Справа – когнітивна сфера;

Зліва – емоційна сфера.

Критерії оцінки кататимної панорами - якою мірою відчувається вплив людини на ландшафт (наскільки людина соціально адаптована в даній сфері): міста, села, догори, лінії електропередач, інші споруди.

Вид закритий з однієї чи кількох боків (ліс, туман, гори, високі дерева та ін.) – в цій сфері є якісь проблеми.

Вид, закритий спереду, - страх майбутнього.

**4. Спуск з гори символізує, як ми ставимося до своїх втрат, як ми вміємо програвати.**

Це особливо важливо для дитини – при спуску відпрацьовується втрата, а також статева ідентифікація.

Можна також простежити, в якому напрямку починає спускатися людина.

**ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА «ПРАВА ОСОБИСТОСТІ»**

Певні права є у кожної людини, що дозволяє їй відчувати себе у світі впевнено і комфортно, саме тому здатність поважати права одне одного є неодмінною умовою гармонійних міжособистісних стосунків.

**Слід пам'ятати, що:**

1. Неможливо жити у суспільстві та бути вільним від суспільства, або те, або інше.
2. Думка, відмінна від Вашої може бути правильною.
3. Ніхто не зобов'язаний поводити себе так, як того хочеться Вам.
4. Неприйнятний для Вас образ життя може бути нормою для когось іншого.
5. Порада, що ґрунтується на чужому досвіді може вберегти Вас від помилок.
6. Ваше почуття провини може свідчити про неприпустимість Вашої поведінки.
7. Оточуючі теж мають право ставити себе на перше місце.
8. Ніякі правила не звільняють Вас від відповідальності за Ваші вчинки.

**Ви ніколи не зобов'язані:**

1. Бути бездоганними на 100 відсотків.
2. Йти за натовпом.
3. Любити людей, які завдають Вам шкоди.
4. Робити приємне неприємним Вам людям.
5. Вибачатися за те, що Ви були самим собою.
6. Вибиватися з сил заради інших.
7. Відчувати себе винним за власні бажання.
8. Миритися з неприємною ситуацією.
9. Жертвувати власним внутрішнім світом заради кого би то не було.
10. Зберігати стосунки, що стають образливими.
11. Робити більше, ніж Вам дозволяє час.
12. Робити щось, що насправді не можете робити.
13. Виконувати нерозумні вимоги.
14. Віддавати те, що насправді не хочеться віддавати.
15. Нести на собі відповідальність за чийсь неправильну поведінку.
16. Відмовлятися від свого "Я" заради когось або чогось.

## Додаток Г

Таблиця Г.1

## Повна пояснювальна дисперсія

Компонента	Початкові власні значення			Суми квадратів навантажень обертання		
	Всього	% Дисперсії	Кумулятивний %	Всього	%Дисперсії	Кумулятивний %
1	6,770	24,177	24,177	4,073	14,547	14,547
2	2,556	9,127	33,305	2,552	9,115	23,662
3	1,928	6,885	40,190	2,359	8,425	32,087
4	1,601	5,717	45,907	2,224	7,943	40,030
5	1,414	5,050	50,957	1,935	6,911	46,941
6	1,386	4,949	55,906	1,645	5,876	52,816
7	1,225	4,376	60,282	1,415	5,055	57,871
8	1,171	4,184	64,466	1,347	4,809	62,680
9	1,057	3,773	68,239	1,335	4,768	67,448
10	1,005	3,588	71,827	1,226	4,379	71,827
11	,837	2,988	74,816			
12	,812	2,899	77,714			
13	,761	2,720	80,434			
14	,717	2,561	82,995			
15	,681	2,431	85,426			
16	,539	1,924	87,351			
17	,509	1,817	89,168			
18	,486	1,735	90,903			
19	,408	1,456	92,359			
20	,395	1,412	93,770			
21	,363	1,298	95,068			
22	,306	1,094	96,163			
23	,279	,998	97,161			
24	,247	,881	98,042			
25	,212	,756	98,798			
26	,159	,567	99,365			
27	,126	,448	99,813			
28	,052	,187	100,000			

Метод виділення: Аналіз головних компонент

Таблиця Г.2

## Матриця повернутих компонент

	Компонента									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ZP	,155	-,076	-,045	,045	-,055	,817	-,063	,096	-,094	-,055
S	-,047	-,113	,015	,074	-,008	,042	,124	,078	,846	-,123
M	-,039	,249	,055	,075	,052	,768	,217	-,156	,173	,059
E	,260	,031	-,019	,678	,191	,046	-,035	-,108	,086	,179
N	-,124	-,060	,036	,092	,113	,094	,832	,037	,115	,015
Z	,064	-,043	-,064	-,193	,103	,046	,032	,777	,146	,259
G	-,208	-,174	-,069	-,657	-,261	-,081	,215	,191	-,087	,016
SP	-,060	,055	,185	,678	-,130	,047	,223	,233	,036	-,141
F	-,192	,084	-,154	-,595	-,179	,038	-,282	,271	,171	-,095
D	,097	,204	,749	-,126	-,031	,121	,021	-,082	-,217	-,035
C	,025	-,070	,814	,051	,068	-,145	-,081	-,058	,175	,164
O	-,014	-,044	,518	,152	,168	-,030	,147	-,045	-,175	,341
U	,106	,057	,804	,269	,085	,037	,030	,116	,116	-,049
B	,050	,124	,186	,063	-,030	-,003	,009	,154	-,111	,801
K1	,796	,097	-,044	,272	-,031	-,077	,161	,027	,012	,040
K2	,726	,503	,074	,106	,253	,151	-,138	,022	-,046	,035
K3	,417	,338	,066	,103	,586	,120	,122	-,007	-,069	,054
K4	,763	,239	,098	-,066	,170	-,041	-,241	-,007	-,070	-,019
K5	,240	,810	,000	,059	,030	,124	,109	-,048	-,175	,017
K6	,460	,435	,025	,017	,303	,127	,140	-,274	-,272	,115
K7	,556	,492	,026	,374	,121	,091	,127	,248	-,022	,094
K8	,750	,127	,116	,187	,087	,169	-,199	-,137	,165	,145
K9	,042	-,017	,037	,173	,791	,068	-,036	,073	,030	,083
K10	,137	,128	,195	,066	,665	-,306	,167	-,091	-,033	-,213
K11	,179	,788	,124	,023	,109	-,060	-,318	-,049	,067	,079
K12	,603	-,057	,127	,099	,037	,051	-,006	,014	-,316	-,309
K13	,412	,388	,017	,042	-,061	-,246	,337	-,142	,256	,152
K14	,454	,171	-,059	-,135	,271	,214	-,006	-,531	,223	,247

Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.

Метод обертання: Варимакс із нормалізацією Кайзера.

Значення компонент.

Таблиця Г.3

## Матриця коефіцієнтів оцінок компонент

	Компонента									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ZP	,059	-,126	,013	-,002	-,022	,524	-,055	,095	-,091	-,058
S	,032	-,014	,041	-,013	,003	,022	,044	,044	,630	-,144
M	-,112	,113	,034	-,025	,004	,466	,116	-,107	,122	,009
E	-,013	-,064	-,104	,349	,027	-,011	-,132	-,060	,048	,157
N	,008	-,013	,003	-,065	,046	,041	,593	,018	,039	-,005
Z	,071	-,037	-,022	-,110	,127	,032	,019	,626	,077	,139
G	,098	-,045	,043	-,349	-,077	-,020	,264	,106	-,068	,038
SP	-,089	,094	,033	,375	-,151	,007	,093	,162	-,035	-,149
F	-,022	,124	,007	-,257	-,007	,053	-,131	,191	,143	-,086
D	-,004	,074	,373	-,149	-,084	,095	,047	-,045	-,122	-,121
C	,008	-,079	,368	-,056	-,012	-,063	-,083	-,052	,159	,074
O	-,031	-,089	,192	,010	,052	-,010	,071	-,036	-,132	,267
U	-,008	-,002	,358	,048	-,025	,038	-,012	,098	,088	-,139
B	-,021	-,023	-,010	,026	-,071	-,019	-,008	,078	-,102	,705
K1	,327	-,135	-,065	,048	-,164	-,104	,161	,046	,007	,024
K2	,131	,101	-,001	-,030	,037	,048	-,078	,097	,000	-,053
K3	,013	,049	-,025	-,060	,305	,051	,075	,079	-,040	-,026
K4	,250	-,064	,034	-,118	,012	-,050	-,110	,055	-,010	-,058
K5	-,124	,441	-,034	,015	-,086	,020	,100	,007	-,108	-,067
K6	,046	,099	-,027	-,084	,086	,037	,119	-,141	-,166	,051
K7	,068	,168	-,046	,139	-,054	-,009	,071	,252	-,022	-,017
K8	,249	-,144	,028	,005	-,071	,068	-,141	-,062	,158	,093
K9	-,109	-,087	-,047	,024	,532	,059	-,109	,133	,013	,030
K10	-,041	,015	,037	-,071	,399	-,182	,128	-,023	-,025	-,210
K11	-,180	,445	,025	,035	-,010	-,077	-,242	,010	,103	-,026
K12	,278	-,194	,062	-,030	-,053	,029	,078	,039	-,243	-,262
K13	,121	,159	-,021	-,062	-,168	-,220	,270	-,096	,223	,079
K14	,126	-,082	-,039	-,186	,092	,104	-,004	-,369	,231	,212

Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.

Метод обертання: Варимакс із нормалізацією Кайзера.

Значення компонент.



**Додаток Д**  
**Порівняльні результати контрольної й експериментальної груп**

Показники	ЕГ	Висновок про достовірність відмінностей	КГ	Висновок про достовірність відмінностей
мотивація успіху-невдачі	,000	$p \leq 0,01$ **	,243	$p > 0,05$
суб'єктивне благополуччя	,000	$p \leq 0,01$ **	,586	$p > 0,05$
емоційна стійкість	,000	$p \leq 0,01$ **	,472	$p > 0,05$
сила "Над-Я" – слабкість "Над-Я"	,003	$p \leq 0,05$ *	,467	$p > 0,05$
емоційна зрілість	,001	$p \leq 0,01$ **	,389	$p > 0,05$
гіпотимія – гіпертимія	,000	$p \leq 0,01$ **	,563	$p > 0,05$
самоконтроль поведінки	,000	$p \leq 0,01$ **	,747	$p > 0,05$
фрустрованість	,000	$p \leq 0,01$ **	,030	$p \leq 0,05$ *
мотивація досягнення	,366	$p > 0,05$	,377	$p > 0,05$
ставлення до свого "Я"	,594	$p > 0,05$	,823	$p > 0,05$
почуття громадянського обов'язку	,656	$p > 0,05$	,666	$p > 0,05$
життєва установка	,000	$p \leq 0,01$ **	,285	$p > 0,05$
психологічна близькість з іншими	,242	$p > 0,05$	,139	$p > 0,05$
задоволеність працею	,272		,241	$p > 0,05$
орієнтація в часі	,000	$p \leq 0,01$ **	,667	$p > 0,05$
підтримка цінності	,000	$p \leq 0,01$ **	,992	$p > 0,95$ *
гнучкість поведінки	,394	$p > 0,05$	,404	$p > 0,05$
сензитивність	,433	$p > 0,05$	,367	$p > 0,05$
спонтанність	,579	$p > 0,05$	,586	$p > 0,05$
самоповага	,938	$p > 0,05$	,926	$p > 0,05$
самоприйняття	,419	$p > 0,05$	,444	$p > 0,05$
уявлення про природу людини	,000	$p \leq 0,01$ **	,776	$p > 0,05$
синергічність	,000	$p \leq 0,01$ **	,253	$p > 0,05$
прийняття агресії	,061	$p > 0,05$	,067	$p > 0,05$
контактність	,765	$p > 0,05$	,661	$p > 0,05$
пізнавальні потреби	,932	$p > 0,05$	,915	$p > 0,05$
креативність	,000	$p \leq 0,01$ **	,925	$p > 0,05$
	,371	$p > 0,05$	,399	$p > 0,05$

$p \leq 0,01$  \*\* наявність високо достовірних відмінностей

$p \leq 0,05$  \* наявність достовірних відмінностей

$p > 0,05$  відсутність достовірних відмінностей

$p > 0,95$  \* достовірна відсутність відмінностей

N = 55



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний вищий навчальний заклад  
«КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

пр. Гагаріна, 54, м. Кривий Ріг, 50086, тел. (0564) 71-57-34, факс (0564) 71-76-74  
E-mail : kdpu@kdpu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 40787802

17 ЛЮТ 2017

№ 09/1-68/3

На № \_\_\_\_\_

Г

7

**Акт**  
**впровадження результатів дисертаційного дослідження**  
**Шестопал Івонни Анатоліївни «Психологічні особливості**  
**професійної самореалізації жінок у зрілому віці»**

На базі Криворізького державного педагогічного університету протягом 2015-2016 рр. упроваджувалися результати експериментального дослідження здобувача наукового ступеня кандидата психологічних наук Шестопал І.А.

За рекомендаціями та пропозиціями Шестопал І.А. у навчальний процес психолого-педагогічного факультету впроваджено технологію роботи викладача зі студентами заочного відділення, спрямовану на забезпечення соціально-психологічних умов для успішного самовизначення, професіоналізації жінок зрілого віку.

Протягом 2015-2016 навчального року було впроваджено в курс «Практика діагностико-корекційної роботи психолога в закладах освіти» (12 годин), які дозволили студентам отримати відповідні знання та опанувати теоретичні та практичні навички роботи з вигоряння у зрілому віці, сучасну класифікацію вікових криз зрілого віку.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Шестопал І.А., є актуальними та збагачують зміст і форми фахової підготовки майбутніх психологів і можуть бути рекомендованими для впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

В.О. РЕКТОРА



Я. В. ШРАМКО

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка  
Вул. В. Бердичівська, 40,  
м. Житомир, 10008  
телефон /факс (0412) 43-14-17  
E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
код ЄДРПОУ 02125208



Ministry of Education and Science of Ukraine  
Zhytomyr Ivan Franko State University  
40, Velyka Berdychivska Str.,  
City of Zhytomyr Ukraine, 10008  
Tel/Fax (0412) 43-14-17  
E-mail: [zu@zu.edu.ua](mailto:zu@zu.edu.ua) Web: [www.zu.edu.ua](http://www.zu.edu.ua)  
USREOU 02125208

Від 16. 02. 2017 № 542

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ Довідка

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження Шестопа  
Івanni Анатоліївни " Психологічні особливості професійної  
самореалізації жінок у зрілому віці "**

Результати дисертаційного дослідження Шестопа І.А. "Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці" протягом 2014-2016 р.р. було впроваджено у навчальний процес соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Предметом впровадження виступили основні теоретико-методологічні та емпіричні результати дослідження проблеми професійної самореалізації особистості, особливостей її структури та механізмів формування у жінок у зрілому віці. Було використано матеріали розробленого автором спецкурсу «Гендерні відмінності професійної самореалізації» (10 годин), а також тренінгову програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, соціально-психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.

Проведена робота засвідчила ефективність пропонованого підходу та викликала стійкий інтерес до практики участі у тренінговій діяльності.

Запропонована експериментальна методика роботи є актуальною, ефективною і заслуговує на подальше впровадження в інших регіонах України.

Завідувач кафедри теоретичної психології  
та психології розвитку

  
Л.П.Журавльова

Проректор з наукової та  
міжнародної роботи

  
Н.А.Сейко





**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ РІВНЕНСЬКОЇ  
ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
РІВНЕНСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

вул. В.Чорновола, 74, м. Рівне, 33028; тел. 64-96-60, 64-96-61; факс 63-64-73  
E-mail: [roippro.rv@ukr.net](mailto:roippro.rv@ukr.net), код ЄДРПОУ 02139765

28.02.17 № 01-16/300

На № \_\_\_\_\_

**ДОВІДКА**

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Шестопа Івонни Анатоліївни «Психологічні особливості професійної  
самореалізації жінок зрілого віку» зі спеціальності 19.00.07 – вікова та  
педагогічна психологія.**

Матеріали дисертаційного дослідження Шестопа І. А. з теми «Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку» впроваджувалися у Рівненському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти упродовж 2014-2016 рр.

Використання означених робіт автора відбувалося під час проведення курсів підвищення кваліфікації педагогів різних категорій: вихователів ДНЗ, вихователів шкіл-інтернатів, педагогів-організаторів, соціальних педагогів, психологів. Під час апробації результатів дисертаційного дослідження Шестопа І. А. проводилися тренінгові заняття з тем: «Психологічні засади розвитку творчої особистості», «Соціально-психологічний тренінг з розвитку професійних якостей педагога», «Символдрама як форма надання психологічної допомоги» та інші. Під час лекційних та практичних занять були запроваджені у навчальний процес результати дослідження Шестопа І. А. щодо використання у шкільній практиці навичок адекватного та ефективного ціле визначення, аналізу чинників, що заважають професійній самореалізації та професійному вигоранню, сприяють збільшенню енергопотенціалу особистості для досягнення високого рівня самореалізації у професійній діяльності; критичного переосмислення власних поведінкових стратегій, підвищення рівня особистісного самоприйняття.

Матеріали, запропоновані автором, орієнтовані на створення та забезпечення відповідних психолого-педагогічних умов успішної їх реалізації, серед яких найважливішими є: організаційно-методичне і програмне забезпечення навчально-виховного процесу навчальних закладів; використання активних форм і методів психолого-педагогічної

роботи із застосуванням технології формування професійної самореалізації жінок.

Про повноту і доказовість результатів даного дослідження свідчить використання наукових праць (монографій, дисертацій та публікацій) зарубіжних і вітчизняних авторів. Визначені дисертантом науково-теоретичні та практичні рекомендації, отримані результати апробованого дослідження можуть знайти подальше застосування при вирішенні питань з формування професійної самореалізації жінок.

Результати апробації даного дослідження обговорювалися і отримали схвальну оцінку на засіданні кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол № 5 від 26 січня 2017 р.

Завідувач кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти

Л.О.Савчук

В.о. ректора



А.Л. Черній



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

33028 Рівне, вул. С.Бандери, 12, тел. (0362) 26-78-65, e-mail: rectorat@rdgu.uar.net

10.02.2014 № 14

На № \_\_\_\_\_

**Акт**

**впровадження результатів дисертаційного дослідження Шестопал Івanni Анатоліївни “ Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці ”**

На базі Рівненського державного гуманітарного університету протягом 2014-2016 рр. упроваджувалися результати експериментального дослідження здобувача наукового ступеня кандидата психологічних наук Шестопал І.А.

За рекомендаціями та пропозиціями Шестопал І.А. у навчальний процес психолого-природничого факультету впроваджено авторську технологію роботи психолога, спрямовану на забезпечення соціально-психологічних умов для успішного самовизначення, психологічного розвитку особистості та професійної самореалізації жінок зрілого віку.

Особливістю впровадженої технології було поєднання теоретичних уявлень про особливості психосоціального розвитку жінок зрілого віку та емпіричних підходів, принципів та методів роботи з їх центральними психологічними запитами в контексті проблеми професійної самореалізації. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.

Протягом 2014-2016 навчального року Шестопал І.А. для студентів-магістрів було прочитано спецкурси «Психологічні механізми самореалізації особистості» (20 годин), «Гендерні відмінності професійної самореалізації» (20 годин), які дозволили студентам отримати відповідні знання та опанувати теоретичні та практичні навички роботи з означеної проблеми.

Теоретичні положення та навчально-методичні розробки, обґрунтовані в дисертаційному дослідженні Шестопал І.А., є актуальними та збагачують зміст і форми фахової підготовки майбутніх психологів і можуть бути рекомендованими для впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

Перший проректор РДГУ, професор



Павелків Р.В.



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

вул. Бидгощська, 38/1, м. Черкаси, 18003, тел./факс 64-21-78  
web: <http://oipoppp.ed-sp.net>, e-mail: [oipoppp@ukr.net](mailto:oipoppp@ukr.net) код ЄРДПОУ 02141265

22.02.2017 № 58/01-18

Довідка  
про впровадження результатів дисертаційної роботи  
Шестопал Івонни Анатоліївни  
“Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці”

Результати дисертаційної роботи Шестопал І. А. "Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці" протягом 2014-2016 р. р. було впроваджено у навчальний процес КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Предметом упровадження виступили основні теоретико-методологічні та емпіричні результати дослідження проблеми професійної самореалізації особистості, особливостей її структури та механізмів формування в жінок у зрілому віці. Було використано матеріали розробленого автором спецкурсу «Гендерні відмінності професійної самореалізації» (10 годин), а також тренінгову програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку. Провідними методами організованого психологічного впливу виступили лекції, психологічні тренінги, методи сучасної психотерапії.

Проведена робота засвідчила ефективність пропонованого підходу та викликала стійкий інтерес до практики участі у тренінговій діяльності.

Запропонована експериментальна методика роботи є актуальною, ефективною і заслуговує на подальше впровадження в інших регіонах України.

Поректор з наукової роботи,  
доктор педагогічних наук,  
старший науковий співробітник



Г.А. Назаренко