

близьким оточенням. Результати дослідження свідчать про те, що люди похилого віку не мають навики до самопізнання та рефлексії. Більшість опитуваних не вміють прислухатись до своїх власних потреб та побажань, до відкликів свого тіла. Все це утруднює процес формування позитивної Я-концепції особистості, й обумовлює необхідність розробки та впровадження концептуально нової корекційної моделі процесу підвищення продуктивності якості життя людей похилого віку за рахунок формування правильної моделі поведінки та виховання в особистості позитивного мислення.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альперович В.Д. Социальная геронтология. Ростов н/Д.: Феникс, 1997. 576 с.
2. Бочелюк В.Й. Геронтопсихологія: навч. посіб. Київ, КНТ, 2014. 436 с.
3. Новікова Ж.М. Особливості соціального становища людей похилого віку: теоретичне дослідження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. № 26. с. 65-75.
4. Ушакова І.М. Психологічне консультування людей похилого віку. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2007. Вип.22. С. 200-207.
5. Bowd A.D. Stereotypes of Elderly Persons in Narrative Jokes. *Research on Aging*. 2003. Vol. 25. No 1. Pp. 22-35.

**Шевченко Світлана Віталіївна,**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Мелітополь, Україна

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У КОНТЕКСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІКОВИХ КРИЗ

Увага до самореалізації особистості в сучасній психології обумовлена сьогодишньою актуальністю проблем внутрішньої активності особистості, максимального використання нею своїх ресурсів для повного самоздійснення у процесі розвитку та діяльності. Великий інтерес представляють для дослідників аспекти та особливості самореалізації жінок в сучасному світі, так як сьогодні ролі, завдання та значення жінок в ньому різноманітні відрізняються від існуючих ще зовсім недавно. При цьому інститути соціалізації продовжують формувати особистість відповідно до норм, цінностей та культурних традицій в аспекті зразків маскуліної та феміної поведінки, припускаючи інтеріоризацію жіночо запропонованих культурних стандартів. У такому становищі існує явне протиріччя, що виражається соціальною бажаністю і необхідністю одночасної реалізації жінками різноспрямованих тенденцій – сімейних ролей та необхідності професійного становлення та реалізації себе в соціальному просторі сучасного життя. Увага до проблеми самореалізації особистості жінок посилюється в контексті переживання нею вікових криз. Вивчення вікових особливостей самореалізації жінок дозволить провести психологічний аналіз, виявити домінуючу спрямованість та визначити загальну задоволеність жінок своїм самоздійсненням.

У сучасних дослідженнях самореалізація розкривається як «потреба, форма та результат активності особистості» (Л.С. Виготський, Д.А. Леонтьєв), «здійснення можливостей "Я" за допомогою власних зусиль та діяльності з іншими людьми» (Л. А. Коростильова), як «розкриття талантів, потенцій та можливостей людини» (Р. А. Зобов, В. Н. Келасьєв), вид творчості(М. А. Зобов), спосіб формування життєвих цілей (І. О. Мартинюк), як категорія сенсу та змісту (Є. Г. Злобіна, Л. В. Сохань) та ін. У ряді робіт самореалізація вивчається як системне психологічне утворення особистості (Е.В. Галажинський, П. П. Горностаї, Л. А. Коростильова, С. І. Кудінов). В останні роки з'явилися роботи, в яких аналізуються окремі аспекти самореалізації: самореалізація в основних сферах життєдіяльності (Л. А. Коростильова, Л. І. Ожигова, Л. В. Попова), специфіка професійної самореалізації (С. А. Воломєєв, Р. Г. Гаджієва, О. І. Пустовіт), самореалізація особистості в зрілому та пожілому віці (Т. З. Козлова, І. В. Солоднікова, Н. Г. Шевченка).

У вітчизняній психології статеві аспекти розвитку особистості відображені у роботах А. А. Алі-Заде, Б. Г. Ананьєва, А. Г. Асмолова, В. П. Багрунова, В. А. Геодакян, В. Є. Кагана, І. С. Кона; у зарубіжній психології – Дж. Мак-Кі, А. Шеріфс та ін. Природа статевих відмінностей у психологічній науці вивчається з позиції статевого диморфізму, що розкриває статево диференціацію як універсальний біологічний процес (Б.Г. Ананьєв, В. П. Багрунов, В.А. Геодакян, І.В. Грошев, П. А. Ковальова, І. С. Кон, Є. П. Корабліна) і з погляду статевого символізму (К. Джеклін, К. Дюкс, Е. Іглі, Е. Маккобі, Дж. Хемпсон та ін), пов'язаного з конструюванням статі протягом життя. У низці гендерних робіт останнього часу науково обґрунтовується взаємодія у складному процесі створення полових відмінностей біологічних (природа) та соціальних (виховання) факторів (Д. Гірі, В. Є. Каган). Відповідно, облік біологічної та психологічної статі дозволяє повніше розкрити феномен самореалізації з погляду біологічних та соціальних факторів.

**Мета дослідження** теоретично вивчити та експериментально дослідити особливості професійної самореалізації жінок в контексті переживання вікових криз.

Для розв'язання визначених завдань використовувалися комплекс методів: методика експрес-діагностики ситуативної самоактуалізації особистості (ССО), опитувальник самоактуалізації особистості, методика PARI Е. Шеффер та Р. Белла (адаптація Т.В. Нещерет), методика дослідження самооцінки А. Ц. Пуні.

В дослідженні приймали участь жінки віком 30-45 років з різним ступенем професійної самореалізації. Вибірка склала 40 жінок. Дослідження було проведено упродовж 2021 року на базі фітнес-центру м. Мелітополя.

Проведене дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінок у контексті переживання вікових криз дозволило зробити наступні висновки.

1. Увага до самореалізації особистості в сучасній психології обумовлена сьогоденною актуальністю проблем внутрішньої активності особистості, максимального використання нею своїх ресурсів для повного самоздійснення у процесі розвитку та діяльності. З погляду вітчизняних та зарубіжних вчених, феномен самореалізації виражає закономірний шлях розвитку позитивної мотивації особистості, її природних та соціальних якостей, свідоме здійснення унікальних ресурсів особистості.

Складність, неоднозначність, але водночас і безумовна значущість самореалізації особистості жінки для її соціально-психологічної активності, для розвитку, для збереження психічного та психологічного здоров'я, а також для її ефективності у всіх сферах самоздійснення визначають множинність та різнобічність наукового вивчення цієї проблеми.

2. У рамках професії розвиваються здібності, відбувається кар'єрне та особистісне зростання, досягається певний соціальний статус, забезпечуються фінансові основи життєдіяльності. Серйозне значення має орієнтація жінки на саморозвиток у професії. Кар'єрні устремління жінки також визначають можливість досягнення успішної самореалізації у цій сфері. Активне професійне самовдосконалення запобігає виникненню «вигорання».

3. Увага до проблеми самореалізації особистості жінок в контексті переживання вікових криз у сучасній психології обумовлена актуальністю питань, пов'язаних із відсутністю цілісних науково обґрунтованих знань про психологічні особливості прояву цієї психологічної структури особистості у жінок у період кризи. Вивчення вікових особливостей самореалізації жінок дозволить провести психологічний аналіз, виявити домінуючу спрямованість та визначити загальну задоволеність жінок своїм самоздійсненням. Ці дані ляжуть в основу програм психологічного супроводу у вигляді психологічного просвітництва жінок, метою якого є формування об'єктивізації особистих переживань, цілей, спрямованості, з одного боку, та саморозуміння – з іншого.

4. Результати експериментальної роботи показали, що самооцінка, саморефлексія і поведінку особистості жінок багато в чому залежить від їх здатності до самореалізації в роботі. Основний масштаб поведінки, почуття і емоції жінок вказує на те, що не всі з опитаних можуть реалізувати себе в роботі, однак, порівняльний аналіз показує два інших масштаби, що практично будь-яка можливість для професійної самореалізації використовується і сприймається натхненно.

Більшість жінок вважають себе особистостями, зануреними в переживання, пов'язані з минулим, а також із завищеними прагненням. Приблизно половина жінок поділяє такі цінності особистості, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага

цих цінностей вказує на прагнення гармонійного буття та здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах. Робота показала, що є частина жінок, у яких відсутня природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Жінки демонструють прагнення до самоактуалізації, відкриті до нових вражень, готові до буттєвого пізнання, які пов'язують його безпосередньо із задоволенням своїх потреб. Приблизно половина жінок має творче відношення до життя. З іншого боку, вони висловлюють готовність до самоактуалізації. Більшість жінок мають необхідний рівень незалежності та свободи. Самоактуалізація може бути для них не лише прагненням, але й способом життя. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями як свобода, природність, гра, легкість без зусилля. Частина опитаних має чутливість, сензитивність до своїх бажань та потреб. Приблизно половина опитаних вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні замінювати власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. При цьому, приблизно половині жінок досить легко дається здатність адекватному вербальному самовираженні, вони здатні до взаємодії з соціумом і саморозкриття. Втім, вагома частина опитаних є людьми ригідними, не впевненими у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

Отже, незважаючи на те, що низка анкет вказувала на дуже високий ступінь самоактуалізації особистості, загальна статистика показує, що частина опитаних не мають можливості чи бажання самореалізуватися та самоактуалізуватися. І це може бути пов'язано як раз переживанням вікового кризового періоду, що підтвердилося нами в ході емпіричної роботи. Діагностика показала, що більшість жінок мають адекватний рівень самооцінки. За результатами методики діагностики рівня самооцінки можна зробити висновок, що жінки, що перебувають у кризі середини життя більш схильні до низької самооцінки. Переживання кризи середини життя супроводжується переоцінкою прожитого життя та усвідомленням того, що багато запланованого не вдалося реалізувати. Особливістю переживання кризи середини життя в жінок є синдром спорожнілого гнізда, оскільки у них більшою мірою, розвинене почуття збереження сім'ї, любові до дітей, турботи про них.

Отримані дані лягли в основу програми сприяння професійної самореалізації жінок та можуть використовуватися в наданні консультативної допомоги жінкам в різних ситуаціях і періодах життя.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективними, на наш погляд, є подальші дослідження факторів, що впливають на процес професійної самореалізації жінок у контексті переживання вікових криз, а також впровадження та визначення ефективності програми щодо сприяння професійної самореалізації жінок.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кісліціна О.А., Мерсіянова А.П. Роль батьківських установок у самореалізації особистості. *Вісник КАСУ*. №1. 2006 <http://www.vestnik-kafu.info/journal/5/187/>
2. Коломієць Є. А. Методологічні проблеми самореалізації особистості у просторі освіти. Електронний ресурс. URL: <http://sun.tsu.ru/mminfo/000063105/331/image/331-181.pdf>
3. Левченко Д. В. Проблема самореалізації особистості в інформаційному просторі. Електронний ресурс. URL: [http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii\\_2012/informacionno\\_kommunikacionnoe\\_prostranstvo\\_i\\_chelovek/problema\\_samorealizacii\\_lichnosti\\_v\\_informaci\\_onnom\\_prostranstve/76-1-0-1773](http://sociosphera.ucoz.ru/publ/konferencii_2012/informacionno_kommunikacionnoe_prostranstvo_i_chelovek/problema_samorealizacii_lichnosti_v_informaci_onnom_prostranstve/76-1-0-1773)
4. Митина О. В., Петренко В. Ф. Кросскультурное исследование стереотипов женского поведения. *Вопросы психологии*. 2000. № 1. С. 68–74.
5. Пантелєєва В. Про самореалізацію особистості. За матеріалами Всеросійської науково-практичної конференції. *Шкільний психолог*. 2008. № 2. Електронний ресурс. URL: <https://psy.1september.ru/articlef.php?ID=200800212>
6. Diekman A.B. Stereotypes as dynamic constructs: Women and men of the past, present, and future, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2000. № 26, P. 1171-1188.
7. Maccoby E.E. The intersection of nature and socialization in child hood gender. *International Journal of Psychology: Abstracts of XXVII International Congress of Psychology*. Stockholm, 2000. P. 109.