

Міністерство освіти та науки України  
Національний університет «Острозька академія»  
Факультет політико-інформаційного менеджменту  
Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра  
на тему:  
«Психологічні особливості професійної самореалізації жінок юнацького  
віку»

Виконала:  
Студентка VI курсу  
Групи МПс-11  
Спеціальності:  
053 «Психологія»  
Черуха Олександра Олександрівна  
Керівник Шестопал І. А.,  
к.п.н., ст. викладач  
Рецензент

Острог, 2020

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ	
1.1. Поняття професійної самореалізації особистості у руслі досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців.....	7
1.2. Гендерні особливості професійної самореалізації молоді.....	24
1.3. Студентство як специфічна соціально-психологічна категорія.....	33
1.4. Психологічні перешкоди самореалізації студентів у майбутній професійній діяльності.....	41
Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТОК-ПСИХОЛОГИНЬ	
2.1. Організаційні засади експериментального дослідження.....	46
2.2. Емпіричне визначення психологічних особливостей професійної самореалізації.....	52
РОЗДІЛ III ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТОК-ПСИХОЛОГИНЬ	
3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми.....	62
3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності тренінгової програми.....	63
3.3. Психологічні рекомендації для сприяння професійній самореалізації студенток-психологинь в умовах освітнього процесу.....	70

ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність:** Згідно Державній цільовій соціальній програмі «Молодь України» на 2016-2020 роки, постанова Кабінету Міністрів України від 18 лютого 2016 р. № 148, сучасна Державна молодіжна політика в умовах Євроінтеграції та децентралізації направлена на створення соціально-економічних, політичних, організаційних, правових гарантій для життєвого самовизначення, самовдосконалення, саморозвитку та самореалізації молоді, реалізації її творчого, культурного та соціального потенціалу як у власних інтересах, так і в інтересах України.

Питання самореалізації було предметом вивчення багатьох дослідників та галузей. Однак мало дослідженою є тема професійної самореалізації жінки, дівчини в юнацькому віці, коли вона саме починає своє спеціалізоване навчання та навіть кар'єру. Тема є актуальною, адже сучасне суспільство дає більші можливості молодим дівчатам для самореалізації, а юнацький вік – це період вибору та становлення особистості на шляху до нових та глобальних змін.

Дослідження стереотипів, зокрема і гендерних, потрібне для того, щоб пояснити особливості розвитку і функціонування механізмів взаємодії жінки із соціальним середовищем. А також встановлення ролі стереотипів у становленні та самореалізації жінки.

Вивчення цих феноменів дозволяє виокремити труднощі, з якими стикаються жінки в юнацькому віці, що стають перепоною на шляху до професійної самореалізації особистості. У зв'язку з тим, що юнацький вік є

періодом фахового навчання, тому доцільно розглянути психологічні перешкоди самореалізації студентства.

**Мета дослідження:** вивчення психологічних особливостей професійної самореалізації у руслі гендерних та вікових аспектів, дослідження впливу психологічних перешкод на процес самореалізації жінок юнацького віку у процесі фахового навчання.

**Гіпотези:**

1. Жінки юнацького віку реалізують себе у професійній діяльності через стратегію соціального самоствердження;
2. Для жінок юнацького віку домінуюча орієнтація у професійній самореалізації – мотивація на успіх.

**Завдання:**

1. Теоретичний аналіз наукових досліджень поняття професійної самореалізації, дослідження гендерних стереотипів та впливу психологічних перешкод на процес професійної самореалізації студентства.
2. Експериментальне дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінок юнацького віку.
3. Розробка тренінгової програми сприяння професійній самореалізації студентів.
4. Перевірка ефективності тренінгової програми та розробка рекомендацій.

**Об'єктом** у даній роботі виступає професійна самореалізація особистості, а **предметом** психологічні особливості професійної самореалізації жінок юнацького віку.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-методологічний, системний аналіз проблем професійної самореалізації особистості, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; *емпіричні:* психолого-педагогічний експеримент для перевірки ефективності тренінгу для подолання труднощів у досягненні професійної самореалізації жінками (студентками) юнацького віку, психодіагностичне тестування із використанням

методик: тест для визначення рівня самоактуалізації (САТ), Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник А. Реана), Методика «Інтегральна задоволеність працею» Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов, Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. Корнілової), метод Т. Уїлкоксона, метод Відмінної кореляції Пірсона, програма SPSS.

**Емпірична база дослідження:** наукові концепції самореалізації як соціально-психологічного процесу (І. О. Мартинюк, В. Н. Маркін, Л. В. Сохань, В. О. Тихонович); як соціально-культурологічного (Т. А. Ветошкіна, Н. В. Кленова, Л. Н. Коган, Н. І. Шаталова, О. Яремчук); як філософсько-культурологічного (І. Ф. Ісаєв, В. І. Муляр, М. І. Ситнікова). А також представників гуманістичного напрямку - А. Маслоу, Е. Фромм, К. Хорні, екзистенціального аналізу – В. Франкла, аналітичної психології – К. Юнга, феноменологічну концепцію К. Роджерса та роботи К. Левіна, індивідуальну теорію особистості А. Адлера. І звичайно, сучасних дослідників особистісної самореалізації Т. П. Вівчарик, Ж. В. Воронцової, Г. Б. Гандзілевської, С. А. Гармаш, В. А. Гупаловської, В. В. Зарицької, О. П. Колісник, Р. В. Каламаж, І. С. Кон, О. М. Коропецької, Н. В. Корчакової, І. П. Краснощок, А. П. Лісниченко, Л. С. Левченко, Г. О. Нестеренко, Г. К. Радчук, І. А. Шестопал.

Феномен стереотипу був розглянутий через призму таких дослідників як В. М. Куніцину, У. Ліппмана, Д. Мацумото, Р. І. Мокшанцева, Г. Таеджфела. Гендерний стереотип досліджували Ю. Е. Альошина, Т. С. Баранова, С. Бем, Л. Голдберг, А. Кан, Ю. О. Левада, Р. Столлер, Г. Таеджфел, а також Р. Хаген.

**Наукова новизна дослідження** роботи полягають у тому, що:

- *вперше* представлено концептуально-методичний підхід до проблеми професійної самореалізації жінок юнацького віку;
- *здійснено* опис психологічних особливостей професійної самореалізації жінок юнацького віку (перебіг процесу в умовах впливу гендерних стереотипів; вплив психологічної статі на стратегії самореалізації);

- *уточнено*: знання про особливості розвитку професійної самореалізації особистості в період студентства; форми і методи оптимізації навчального процесу задля досягнення професійної самореалізації жінок юнацького віку;

- *набуло подальшого розвитку* уявлення про професійний «Я-образ», індивідуальні якості особистості, що потребують розвитку задля досягнення професійної самореалізації жінками юнацького віку.

**Апробації (публікації, конференції, засідання кафедр, наукові семінари тощо).** Результати досліджень апробовано на загальноакадемічних та інтернет-конференціях: IX Міждисциплінарній науково-практичній конференції студентів та молодих учених «Актуальні питання соціально-політичних наук: політологія, психологія, національна безпека, громадське здоров'я, документознавство та інформаційна діяльність» (Острог, 20.05.2020) з публікацією статті «Вплив стереотипів на професійну самореалізацію жінок юнацького віку» в «Студентських наукових записках» (випуск 13) та конференція «Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень» (Київ, 12.06.2020) з публікацією статті «Поняття самореалізації особистості юнацького віку у руслі акмеологічних досліджень» в збірнику конференції.

**Структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках тексту, до якого входить 7 таблиць та 11 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи – 91 сторінок.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПОНЯТТЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ**

### **1.1. Поняття професійної самореалізації особистості у руслі досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців**

Найбільш ранні дослідження пов'язуються з античними філософами. Феномен самореалізації не став винятком. Давньогрецький філософ Арістотель в якості детермінант самореалізації виділив характер, нахили, здібності та задатки. На його думку, людина, яка звернена обличчям до своєї природи та призначення, реалізує його через узгодження із добродієністю.

В кінці XVIII – поч. XIX ст. ідею самореалізації особистості всебічно досліджував Г. Гегель. Він встановив, що помисли, бажання та цілі об'єктивізуються та реалізуються завдяки праці, яка виступає засобом задоволення особистісних потреб.

Його учень Л. Фейєрбах, продовжуючи роботу вчителя, вивів питання про призначення людини, яке вбачав у реалізації життєвих цілей. На його думку, кожна особа має нахил до певної діяльності, власне призначення, яке повинна втілити в життя.

Розгляд цієї думки був продовжений в Новому Часі І. Кантом та Г. Гегелем. Таким чином, можна зробити висновок про те, що дослідження питання самореалізації має довгу історію та викликане потребами суспільства.

Вперше поняття «самореалізація» застосував К. Гольдштейн. Дослідник розглядав питання самореалізації як основний сенс та мотив її активності у чомусь. Самореалізація є діями, що задовольняють потреби людини. В

нормальному середовищі, подолавши певні зовнішні труднощі, індивід, задовольнивши свою усвідомлену потребу, отримує насолоду від перемоги [42, с.13].

Особливою популярністю дослідження самореалізації користуються у представників гуманістичної психології. На думку вчених, самореалізація є природною здатністю людини до розвитку та творчості, що постійно рухає її у напрямку особистісного росту. Е. Фромм визначає самореалізацію як практичний процес, який втілюється завдяки різноманітним формам людської діяльності через адекватний взаємообмін сутнісними силами з іншими, передбачає потребу особистості в самосвідомості, самооцінці [40, с. 126].

Самореалізація особистості в концепції гуманістичного психоаналізу К. Хорні є подоланням внутрішнього конфлікту та повернення до душевної гармонії, але не лише через усвідомлення суперечливих чинників свого існування, а й через почуття. Самореалізація здійснюється через вільне волевиявлення особистості у процесі її самоствердження в певних соціокультурних умовах у процесі її життєдіяльності.

Екзистенціальний аналіз В. Франкла підходить до проблеми визначення самореалізації де в чому подібно до сучасних дослідників, а саме: бачить її в контексті сенсу. Самореалізація – це «ненавмисний наслідок інтенціональності людського життя», результат здійснення сенсу. Однак, В. Франкл не вважав самоактуалізацію метою життя людини як самої по собі. На його думку, особистість сама несе відповідальність за своє життя. Також для повноцінної особистості характерне прагнення до відкриття сенсу життя та його активне відстоювання. Особа, яка перебуває в ситуації, де не може реалізувати інші свої цінності, має змогу проявити себе в тому, як вона поставиться до цієї ситуації та яким чином проживе цей період [41, с. 214].

Всесвітньо відомий психоаналітик З. Фройд вбачав у потребі в самореалізації переважаючі інстинкти індивіда. Самореалізація, на його думку, розміщується в несвідомому пласті людської психіки і виявляється в



«прагненні до задоволення», яке притаманне кожній людині від самого народження.

Феноменологічна концепція К. Роджерса та гуманістична психологія та А. Маслоу розглядали самоактуалізацію досить подібним чином. Узагальнено це можна виразити в такому визначенні: самоактуалізація – це прагнення до використання своїх талантів, здібностей, можливостей з метою найбільш повно проявити та розвинути їх і стати тим, ким людина може стати.

А. Маслоу досліджував явище самореалізації (самоактуалізації) на основі синтезу різних теоретичних напрямків у філософії, соціології, психології та інших науках. На його думку, кожна особистість має вроджену потребу в самореалізації та максимальному розкритті власного потенціалу.

Також А. Маслоу виділяє наступні характеристики самоактуалізованої людини:

1. Адаптивне сприйняття реальності;
2. Прийняття себе та інших;
3. Безпосередність, простота і природність як особисті якості;
4. Потреба в особистому просторі;
5. Незалежність думки від культури й оточення;
6. Адекватне сприйняття відповідно до ситуації;
7. Наявність глибоких та містичних переживань;
8. Соціальний інтерес;
9. Глибокі міжособистісні стосунки;
10. Демократичний характер;
11. Розмежування засобів і цілей;
12. Почуття гумору;
13. Креативність [2, с. 157].

К. Роджерс визначає прагнення до самореалізації як суб'єктну характеристику особистості, що передбачає поступову і безперервну реалізацію своїх внутрішніх потенцій та їх розгортання протягом життя, а також потяг

людини до нових вражень заради них самих (а не задля задоволення потреб) [36, с. 54].

К. Левін, який є автором 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 ситуативної поведінки, самореалізація особистості виступає цілеспрямованою, «особистісною» дією, яка включає здатність протистояти «силам поля», діяти не під їх впливом, а згідно з власними цілями, світоглядом та задумом.

Аналітична психологія К. Юнга розглядає ж самореалізацію як підсумок здійснення індивідуації як процесу «становлення себе», що передбачає потребу бути собою, єдиною, однорідною істотою. Індивідуація – це процес розвитку цілісної особистості, який не може відбуватися у стані ізоляції та передбачає певний рівень опозиції по відношенню до соціальних норм. Може проявлятися якраз таки у підлітковому та юнацькому віці. Сутність цього процесу полягає в тому, що Самість повинна позбавитись від всього помилкового, що є в Персоні, та перебороти те, що силою нав'язано архетипами. Індивідуація, за науковцем, - це розкриття початкової вродженої недиференційованої цілісності. Для цього необхідно, щоб різні системи особистості диференціювалися і повністю розвинулися.

Коли ж внутрішнє різноманіття досягнуто, то диференційовані системи інтегруються за допомогою трансцендентної функції, яка наділена властивістю поєднувати протилежні тенденції та діяти в напрямку ідеальної цілі – самореалізації.

Згідно з індивідуальною теорією особистості А. Адлера, самореалізація – це процес формування людиною свого стилю життя під впливом творчих здібностей, які роблять її вільною у своєму самовизначенні.

З точки зору диспозиціональної теорії особистості Г. Олпорта, самореалізація є процесом актуалізації потенцій організму, а саме індивідуальних рис (диспозицій) особистості [32, с. 68].

Процес самореалізації, за Ф. Перлзом, є розширенням зон самосвідомості. Головний чинник, що перешкоджає самореалізації – це уникання самоусвідомлення. Люди створюють власні світи, а для кожного світ існує через його розкриття, тому, уникаючи самоусвідомлення, людина також втікає і від особистісної реалізації [33, с. 136].

Вітчизняна гуманітарна наука досліджувала самореалізацію особистості як соціальний процес. Узагальнено її можна представити в трьох підходах:

а) соціально-психологічний;

Представники - Л. В. Сохань, В. О. Тихонович, І. О. Мартинюк, В. Н. Маркін та інші. Самореалізація виступає вищою метою особистості, яка прагне до соціальної перебудови всього суспільства.

На думку Л. В. Сохань, життєтворчий потенціал як і життєтворчий таланти втілюються через створення свого індивідуального життя [13, с.111]. Вона також виводить структуру життєтворчого потенціалу:

- 1) ціннісно-сміслова сфера особистості;
- 2) життєвий досвід як показник знань, умінь та навичок людини;
- 3) талант життєтворчості, що реалізується в побудові особистістю свого індивідуального буття за допомогою власних уявлень та бажань;
- 4) емоційно-вольові та енергетичні ресурси особистості, які показують її стресостійкість до життєвих умов;

Однак, якщо життєтворчий потенціал на низькому рівні розвитку, то найімовірніше, що людина ризикує не досягти життєвої реалізованості.

б) соціально-культурологічний ;

Представники - Т. А. Ветошкіна, Н. В. Кленова, Л. Н. Коган, Н. І. Шаталова та інші. Самореалізація – це активатор потенціалу людини, який виявляється у практичній діяльності як спосіб самовираження індивідуальності.

Зокрема, Т. А. Ветошкіна вбачає в самореалізації вільну та творчу діяльність, яка реалізується через відчуття внутрішньої потреби, необхідності людиною.

с) філософсько-культурологічний.

Представники - І. Ф. Ісаєв, В. І. Муляр, М. І. Ситнікова та інші. Для них самореалізація є усвідомлений і цілеспрямований процес, який опредметнює сутність людини та втілюється в індивідуальному волевиявленні особистості, що проявляється в її діяльності.

За В. І. Муляром самореалізація розкривається через індивідуальність людини у процесі її різносторонньої діяльності. Однак, це не можливо, якщо особистість не є цілісною. А цілісність її формується завдяки взаємодії двох начал - індивідуального та соціального [31, с. 25].

Також цікавим є погляд науковця О. В. Яремчук, який розглядає самоактуалізацію як символічне об'єднанням культурно-історичного минулого, його смислів та міфологем із особистим «Я», яке реалізується через вдосконалення мотиваційного поля та включення метапотреби у творчості. Здійснення цього плану можна вважати ствердженням сутнісної природи людини.

Важливим є також погляд українських вчених на самореалізацію як на життєтворчість. Такі дослідники як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Коржова, О. О. Кронік, Л. В. Сохань, розглядали життя як взаємозв'язок подій і переживань суб'єкта. О. О. Коржова в свою чергу запропонувала концепцію людини як суб'єкта життєдіяльності. В ній людина є активним учасником або творцем власної дійсності. Така активність відповідно до концепції є життєтворчістю.

Також проблема самореалізації зачепила і науковців з психолого-педагогічної точки зору. Л. І. Божович, Е. Гінзбург, І. С. Кон, Г. П. Ніков, В. М. Оржехівська, А. В. Петровський, С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, В. Ф. Сафін, П. П. Соболев досліджували самовизначення особистості. К. А. Абульханова-Славська, А. В. Меренков прагнули досягнути проблему самовираження. А такі дослідники як С. Л. Березін, О. Г. Мисливченко, Є. П. Нікітін, Л. А. Петровська, Н. Є. Харламенкова, Н. Ф. Цибра цікавились самоствердженням людини. Вони вивчали певні аспекти самореалізації особистості в умовах сучасної школи та суспільства.

Розглянемо декілька визначень самореалізації цих науковців. Зокрема, В. Ф. Сафін вбачав у самореалізації свідомий та вольовий прояв значимих сил у процесі досягнення важливих для особи цілей і завдань. П. П. Соболев вважав, що самореалізація – це сторона «життєвідношень в тому числі й життєдіяльності, яка немовби перевертає зв'язок опредметнення й розпредметнення: реалізуючи себе в предметі (опредмечуючи), індивід реалізує себе (розпредмечує)» [38, с. 127]. В той час, як А. В. Меренков зводив самореалізацію лише до результату взаємодії об'єктивних умов та суб'єктивних чинників на діяльність особистості.

На думку А. В. Петровського, феномен самореалізації є внутрішньою необхідністю цілеспрямованих дій. Дії згідно з ситуацією дають можливість людині усвідомлено подолати труднощі та особистісно зрости. Ситуацією є не лише складний період в зовнішньому світі, а й внутрішній. Задля вирішення цієї проблеми особа повинна проявити надситуативну активність, що відбувається через призму оновлених вимог до себе.

В цьому контексті варто розглянути два шляхи самоствердження людини:

1. Культуралізація – це предметно-перетворююча діяльність, що проявляється у створенні об'єктів матеріальної та духовної культури;
2. Персоналізація, тобто віднаходження сутності власного «Я» та відображення себе в інших (відображена суб'єктність за А. В. Петровським).

С. Л. Рубінштейн і Б. Г. Ананьєв створили концепцію становлення особистості. Сутність її полягає в ідеї про індивідуально активну людину, яка сама створює умови свого життя та формує своє ставлення до нього. Важливими показниками особистісного росту є вміння організувати та планувати власне життя. Певні життєві обставини та умови вимагають від людини певних рішень та є свого роду її життєвими завданнями. Ставлення до життя людиною складається із світосприймання, світогляду та проявляється в діяльності та поставленні мети.

В професійному контексті С. Л. Рубінштейн розглядав самореалізацію як діяльність, яка відображає ставлення особистості до світу та проявляє власні особливості, що становлять її індивідуальну суть, розкривають її [37, 437].

Л. І. Анциферова вважає, що в основі психічного життя людини лежить її споконвічне бажання вийти за досягнуті межі, досягти більшого, ніж її попередники. Рівень самореалізації пропорційно дорівнює рівню її домагань.

Цікавою є розкриття проблеми самореалізації Т. М. Титаренко. Вона вбачає самореалізацію в найбільш повній реалізації своїх можливостей, талантів, нахилів та розкритті власного потенціалу, котра відбувається шляхом включення людини у різні соціальні структури. Великий вплив мають різноманітні чинники у багатьох сферах життєдіяльності протягом життя особистості. Вчена також зазначає, що різноманітні наші потенції реалізуються лише частково, адже їх надзвичайно велика кількість. Авторка також підкріплює здобутки А. Маслоу про те, що самореалізація особистості є складним процесом і не завжди особистість може реалізувати певні свої потенції через брак необхідних характеристик для реалізації.

Самореалізацію також розглянув В. А. Роменець в контексті «вчинкового підходу». На думку вченого, ані вчинок, ані самореалізацію не можна розглядати як дискретні акти, адже людина не у повсякденному житті, а у результаті деякої ситуації виконує певний акт або діяльність, тобто ситуативно самореалізується, щоб згодом повернутися до буденних справ.

На думку дослідниці О. М. Румянцевої, самореалізація є основним життєвим процесом особистості. В ньому людина розкриває свій потенціал, реалізуючи свої цілі. Основним внутрішнім критерієм самореалізації є активність особистості задля реалізації своїх життєвих прагнень.

Л. О. Коростильова запропонувала структурно-функціональну модель самореалізації. Дослідниця виділяє три блоки: «хочу», «можу», «потрібно». За допомогою вірного співвідношення вони стають основою успішної самореалізації. Блок «хочу» - це бажання, інтереси та прагнення людини, що спонукають її до активності. Це показує їй можливості, які дасть їй успішна

самореалізація. Блок «можу» – це про пізнання себе, свого потенціалу та адекватної самооцінки. Останній блок «потрібно» змушує людину самоорганізовуватись. Він про свободи та контроль себе задля головної мети. Також блок визначає соціальний запит особистості [22, с. 51].

О. П. Колісник у своїх роботах обґрунтував концепцію саморозвитку і духовного розвитку особистості. Він розглядає саморозвиток через призму пошуку особистістю себе, а також створення бажаного життя через проходження певних труднощів, знаходячи надособистісні сенси.

Згідно з вітчизняним дослідником Л. С. Левченко, самореалізація є основною, найвищою потребою юного покоління. Вона втілюється в послідовних кроках на шляху до самопізнання та здорової самооцінки, а також у вияві творчого освоєння світу, активності, самостійності та самовираження.

Розділяє та доповнює ці погляди дослідниця С. А. Гармаш, на думку якої самореалізація займає особливе місце в системі людських потреб та стає особистісним сенсом. Тому її варто розглядати як процес свідомий. Він повністю розкриває та розвиває особистісні здібності шляхом вільної активності, яка відбувається під дією суперечностей між «Я»-ідеалом та «Я»-реальністю, а також має різні рівні свого становлення і розвитку.

Ще один вітчизняний науковець досліджував феномен самореалізації, а саме І. П. Краснощок. Він стверджував, що в процесі самореалізації людина, усвідомлюючи свої здібності та бажання, робить певні практичні дії для втілення свого досвіду в реальну дійсність.

Так, самореалізація у розумінні К. А. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, С. Л. Рубінштейна – це реалізація діяльності особистості, яка спрямована на досягнення життєвих цілей. Лише здатність поставити та не міняти ціль допомагає людині розвиватись та творчо проявляти себе у власному житті [1, 129].

Л. С. Виготський, як і Платон, дивиться на розвиток особи як на процес безперервного саморуху, що, як наслідок, спричиняє виникнення нового, взаємозв'язок соціального та індивідуального руху людини на шляху розвитку.

Також дослідник трактує розвиток як шлях творчої еволюції людини, що ціленаправлено та самостійно прямує та є справжнім індивідуальним проривом особистості, яка розвивається згідно з її вольовими бажаннями рухатись до саморозвитку та самоствердження.

Досягнення найвищої точки розвитку, за В. М. М'ясищевим, можливе, якщо однією зі сторін розвитку особистості буде якісний ріст її можливостей і потреб. Головною ознакою особистості в концепції науковця є система соціальних зв'язків людини та особистісного становлення в ній. Комунікація з іншими індивідами формує принципи вибору, пріоритети в стосунках з особами, а також допомагає особистості визначити свої інтереси, силу власних емоцій та бажань і їх вплив на зміни у внутрішньому та зовнішньому світах. Тому індивідуальні характеристики виникають і вростають в людину за умови її усвідомленої діяльності, яка допомагає встановленню суб'єктивно-особистісного ставлення до соціуму.

Сучасні ж дослідники особистісної самореалізації Г. Б. Гандзілевська, Т. П. Вівчарик, Ж. В. Воронцова, В. В. Зарицька, В. А. Гупаловська, О. М. Коропецька, Н. В. Корчакова, А. П. Лісниченко, Г. К. Радчук визначають, що стимулює особистісний розвиток сім'я та коло спілкування особистості, а також її духовність. Саме ці складові дають особистості можливість творчо проявити себе та сформувати ціннісні та смислові орієнтації на подальше життя. Самореалізацією виступає, на думку науковців, самовизначення та самоствердження власного «Я» у приватному житті та професійній (навчальній) діяльності, коли предметнена творча діяльність співвідноситься з внутрішніми спрямуваннями особистості.

На сьогодні було сформовано різні теоретичні підходи згаданих вище дослідників щодо визначення рівнів самореалізації. Т. П. Вівчарик відносить сюди самоідентифікацію, індивідуацію та опредметнення. На думку Ж. В. Воронцової, етапами самореалізації виступають самоактуалізація, самопізнання, саморозвиток та самовиховання. М. Б. Боднар, Г. Б. Гандзілевська та В. В. Зарицька визначають такі рівні самореалізації як



самоактуалізація, самовизначення та самопрезентація студентської молоді. Цікавим є підхід В. А. Гупаловської, яка вважає, що процес кристалізації особистісної сутності, а потім розгортання внутрішньої сутності і зрештою опредметнення сутнісних сил індивіда є самореалізацією індивіда [4, 31]. О. М. Коропецька у своєму підході використовує такі рівні як психологічний детермінант та засоби і умови самореалізації.

Дослідниця В. В. Зарицька дає визначення самореалізації як процес та результат використання особою у буденному житті та професії набутих знань та навичок, їх вдосконалення та розвиток особистістю творчим способом з користю для себе та інших. Глибина ж самореалізації корелюється ступенем життєвої компетентності особи [15, с. 18].

Психологічна самореалізація базується на рефлексії процесу самопізнання, який спонукає до вибору цілей та шляхів реалізації сутності власного «Я», за Г. Б. Гандзілевською. Самовизначення та прагнення до самопрезентації, на думку дослідниці, передбачає оцінку рівнів переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставлених цілей [11, с. 17].

Згідно із Ж. В. Воронцовою, самореалізація особистості - це свідомий процес, який характеризується найбільш глибоким розкриттям потенцій та зростанням спонукально-мотиваційних сутнісних сил особистості, що приводить до самоствердження власного «Я». Науковець також зазначає, що самореалізація особистості складається із самоактуалізації, тобто усвідомлення власної життєвої мети, самопізнання, що включає самопостереження, самоаналіз, самооцінка та самоконтроль, а також саморозвиток і самовиховання через формування нових особистісних якостей.

На думку Т. П. Вівчарик, самореалізація – це результат взаємодій суб'єктивного та власне особистісного творчого начала за певних культурних умов, яким вона є необхідною. Самореалізація може вважатися повною та завершеною за умов поєднання творчої опредметненої активності із

внутрішніми потребами особистості, інакше кажучи індивідуальним процесом [8, с. 9].

В той же час О. М. Коропецька визначає самореалізацію процесом втілення потенцій розвитку свого «Я» завдяки вкладу особистості в спільну діяльність, а саме в суспільну. Розвиток індивідуального постає в залежності від навколишнього середовища. Цей процес триває разом із життям особи. Дослідниця вважає, що абсолютно кожна особа має прагнення до самореалізації, однак кожен має періоди підйому та спаду своєї активності, але в той же час не всякому вдається досягти того рівня ціннісно-сислової та мотиваційно-потребової сфер.

Радянський та російський науковець І. С. Кон розглядає самореалізацію крізь призму соціологічних проблем та вікових особливостей людини і пов'язує її зі стадією дорослості, з переходом від юності до зрілості. Він описує два різних типи «Я»: у першому випадку вчений презентує активне та творче «Я», яке втілене у діях і ставленні до свого оточення, а у другому – пасивне «Я», що усвідомлює себе іграшкою зовнішніх сил і обставин [21, с. 61].

Цікавими є досягнення сучасної дослідниці Г. О. Нестеренко, яка розробила модель самоорганізації, що включає в себе три основні блоки: когнітивний, практичний та корекційний.

Складові когнітивного блоку (самопостереження, самопізнання, самоусвідомлення, самовизначення) відповідають на питання «що я можу знати?», що, в свою чергу, допомагає особистості усвідомити свої можливості і здібності, а вже через самоідентифікацію прийти до самовизначення, тобто з'ясування своєї життєвої позиції. Практичний блок являє собою сукупність процесів із самовповноваження, самопрограмування, самовдосконалення, самоактуалізації та самореалізації, які допомагають особистості систематизувати набуті знання та відповісти собі на питання «що я мушу робити?». Базуючись на отриманих знаннях з цих процесів, особистість робить свій вільний життєвий вибір, окреслює собі шлях, потрібні засоби та ставить цілі. Корекційний блок – це про самоорганізацію, яка відповідно включає в себе

наступні процеси: самоаналіз, самооцінка, самоконтроль, самоврядування, які дають відповідь на питання «на що я можу сподіватися?» та корегують поведінку відповідно до її потреб та цілей [4, с. 47].

Самореалізація у професійній діяльності також була важливим аспектом досліджень у таких науковців, як В. Г. Горчакова, В. А. Гупаловська, Е. Ф. Зеєр, Л. О. Коростильова, О. А. Мірошніченко, Ю. П. Поваренков, Л. Г. Почебут, О. М. Разумнікова, Д. Сьюпер, К. В. Федосенко, С. М. Чистякова та ін.

Професійна самореалізація є найбільш частим або побутовим уявленням особистості про загальне поняття самореалізації. Тому й не є дивним те, що саме ця тема є такою популярною у дослідників. За допомогою професійної самореалізації особистість реалізує сферу своїх вищих потреб, таких, як самоповага, прийняття соціальної групи, індивідуальність та незалежність. Самопочуття особи в її професії є фактором, який оцінюється як становище благополуччя людини. Також професійна задоволеність є одним із шаблів на шляху становлення індивіда.

Професійна діяльність займає особливе місце у сфері людських занять, адже більшу частину часу бадьорого стану людина проводить на роботі. Вона є її основною активністю та допомагає не лише підтримувати життєдіяльність особи, а й підносити її на вищий рівень. Від роботи людина отримує задоволення та бажання жити й творити. Також професія виступає вектором, який вказує людині напрямок, у якому їй потрібно рухатись задля досягнення бажаної ідеальної реальності, що співвідноситься з її ціннісними орієнтаціями.

На думку дослідниці К. В. Федосенко, професійною самореалізацією є нерівномірний процес розвитку, що ніколи не зупиняється та займається досягненням прогресу у різних сферах діяльності, де є сформовані задатки. Даний процес має протяжність у ціле життя, а тому має конкретні етапи:

1. Професійне самовизначення:
  - вибір спеціальності;
  - спеціалізована освіта.
2. Розвиток у професії:

- пристосування до конкретних умов діяльності;
- випробування здобутих знань на практиці;
- розвиток власних професійних навичок та знань.

### 3. Становлення у професії:

- підвищення кваліфікації та майстерності;
- здобуття авторитету серед колег;
- творчий та самостійний підхід до роботи [49].

Цікавою є позиція Е. Гінзберга про те, що здійснення професійного вибору – це процес, у якому усі рішення взаємопов'язані та який має тривалість понад 10 років. Прийняті раніше рішення на цьому шляху вже неможливо змінити, адже вони дають та відбирають перелік конкретних можливостей. Кінцеве рішення з приводу подальшої професійної діяльності приймається із погляду на зовнішні та внутрішні обставини [59].

Професійний вибір починається із самовизначення. Цей період може протікати по-різному, за критерієм участі особистості науковці виділяють таку класифікацію:

- 1) Деструктивний (негативне ставлення до обраної або нав'язаної професії);
- 2) Уникання діяльності;
- 3) Пасивний (виконання роботи за зразком);
- 4) Бажання покращити певні частини роботи, самостійне виконання та прояв себе;
- 5) Творчий підхід (оригінальне бачення виконуваної роботи та вдосконалення робочих моментів, особливий стиль) [10, с. 145].

Тобто, для ефективного прийняття рішення з приводу майбутньої роботи важливий розвиток рефлексивності як розуміння власного характеру, інтересів та бачення майбутнього, а також нормальна самооцінка як основа достовірного знання себе та оцінки індивідуальних особливостей та задатків відповідно до обраної професії.

Після здійсненого вибору настає фаза навчання, яке стимулює особистість до саморозвитку. На думку О. Байтінгера, таким чином особистість розкриває в повній мірі свої здібності. На цьому шляху вона проявляє свої унікальні риси, свою діяльнісну сторону та потребу у самоактуалізації.

Професійна самореалізація включає в себе:

- 1) Незалежність у плануванні, вирішення проблем, цілепокладанні;
- 2) Вольові рішення, що проявляють внутрішню готовність до самостійного життя та вибору життєвого та професійного шляху;
- 3) Творчість, яка виказує розкнутість творчого потенціалу та бажання освоювати та розвиватись у зоні бажаного інтересу [49].

Однак навіть при нормальній самооцінці та гарних рефлексивних навичках можна помилитись при обранні професії, адже абітурієнти, у яких відсутній професійний досвід, схильні ідеалізувати свій вибір. Тому готовність працювати за спеціальністю варто оцінювати шляхом визначення рівня розвитку професійної Я-концепції. Р. В. Каламаж виділяє такі критерії оцінки:

1. Внутрішній індивідуальний критерій, який вказує на особливості у сприйнятті, аналізі та розумінні себе, світу та подій;
2. Розумовий критерій, що базується на виокремленні Я образу фахівця, який буде в майбутньому. Також вказує на зв'язки та єдність різних частин цього образу в часовій перспективі;
3. Чуттєво-оцінний критерій, який показує ставлення до себе, відповідність та реалістичність самооцінки (професійної, особистісної, практичної та теоретичної, компетентнісної), а також професійних амбіцій;
4. Мотиваційний критерій, що вказує на готовність та бажання розвиватись в обраній діяльності;
5. Функціональний критерій, в основі якого частини, які вказують на готовність особистості до роботи за спеціальністю;
6. Поведінковий критерій, що означає дії, прояви та реакції у навчанні та роботі, а також у професійному розвитку, комунікації та самореалізації майбутнього професіонала [17, с. 315].

Отже, професійна Я-концепція – це складна суб’єктивна система, що покликана увібрати та об’єднати в себе професійні цінності та знання, допомогти у виборі професії та розвиватись в ній як якісно, так і практично.

Становлення особистості у професії є довготривалим і активним процесом, що має стадіальний характер. Ефективне становлення залежить від успішності проходження всіх завдань на цих стадіях. Під час здобуття освіти починають інтегруватись компетентнісні якості та готовність до обраної діяльності. На цій стадії можна виділити такі етапи:

- Адаптаційний (1 курс);
- Врівноважуючий (2-3 курси);
- Визначальний (4-5 курси).

Даний поділ враховує онтогенез свідомості особистості та співвідношення теорії та практики під час навчання у ВНЗ. Результатом навчання має стати знаходження свого місця в професії та рішення про готовність саме до цієї роботи.

Отже, самореалізація в уявленні зарубіжних та вітчизняних дослідників є свідомою та природньою здатністю людини до розвитку та творчості, що досягається за допомогою волі та внутрішньої гармонії, які дають їй змогу створити бажане для неї навколишнє середовище. Професійна самореалізація має певне конкретне направлення та включає в себе поетапне сходження до реалізації себе в обраній діяльності.

В таблиці 1.1 представлені узагальнені характеристики поняття професійної самореалізації в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях:

*Таблиця 1.1*

**Змістовні особливості підходів до розуміння самореалізації  
особистості**

Представники	Концептуальні особливості
Гуманістична психологія Е. Фромма, К. Хорні, К. Роджерса, А. Маслоу.	Самореалізація через діяльність; подолання внутрішнього конфлікту;

І. П. Краснощок, Т. М. Титаренко, В. Ф. Сафін, А. В. Петровський, К. А. Абульханова-Славська, А. В. Маренков	прояв волі; прагнення розкрити та розвинути свої таланти; реалізувати свої можливості та свій потенціал; самореалізація як вроджена потреба.
Екзистенційний аналіз В. Франкла	Прагнення віднайти сенс життя; реалізація власних цінностей.
Психоаналіз З. Фрейда	Самореалізація як прагнення задоволення.
Аналітична психологія К. Юнга. С. Л. Березін, О. Г. Мисливченко, Є. П. Нікітін, Л. А. Петровська, Н. Є. Харламенкова, Н. Ф. Цибра, В. В. Зарицька, О. П. Колісник, Т. П. Вівчарик	Становлення себе; самоствердження; розвиток особистості.
Індивідуальна теорія особистості А. Адлера. Л. І. Божович, Е. Гінзбург, І. С. Кон, Г. П. Ніков, В. М. Оржехівська, С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, Г. Б. Гандзілевська	Самовизначення; формування власного стилю життя; самопізнання; самопрезентація.
Л. В. Сохань, В. О. Тихонович, І. О. Мартинюк, В. Н. Маркін, О. М. Румянцева, Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Коржова, О. О. Кронік, С. А. Гармаш, Л. С. Левченко	Самореалізація як вища мета особистості; створення індивідуального життя.
Т. А. Ветошкіна, Н. В. Кленова, Л. Н. Коган, Н. І. Шаталова, В. М. М'ясищев, В. А. Роменець.	Самореалізація - це активатор потенціалу; вільна та творча діяльність.
І. Ф. Ісаєв, В. І. Муляр, М. І.	Усвідомлений та цілеспрямований

Ситнікова, П. П. Соболю, Ж. В. Воронцова, В. А. Гупаловська	процес, що проявляється в різносторонній діяльності.
Л. С. Виготський, О. М. Коропецька, К. В. Федосенко	Самореалізація як соціальний та індивідуальний рух людини на шляху до розвитку; розвиток «Я» через спільну діяльність; нерівномірний процес розвитку, що характеризується досягненнями у різних сферах, де є задатки.

## 1.2. Гендерні особливості професійної самореалізації молоді

Стереотип – це невід’ємний атрибут пізнання людиною навколишньої дійсності. Особистість стикається з інформацією кожного дня і у надзвичайно великій кількості, тому стереотипи рятують, спрощуючи її сприйняття. Для психічної регуляції людини – це корисний інструмент захисту. Однак є й негативна сторона цього феномену, зокрема, перетворення мислення на стандартизоване, типове та банальне.

Вперше поняття «стереотип» з’явилося у праці У. Ліппмана «Суспільна думка» в 1922 році. Він сформулював визначення стереотипу таким чином : він являє собою спрощене, раніше визначене уявлення про щось, що не є власним досвідом людини.

Аж до 1960-х років психічні та поведінкові властивості чоловіків та жінок іменувалися статевими відмінностями. Поняття гендеру увів американський психоаналітик Р. Столлер [7, с. 34].

Гендер є соціокультурною, символічною конструкцією статі, що покликана визначати конкретний асоціативний зв’язок, забезпечувати повноцінну комунікацію та підтримувати соціальний порядок. Іншими словами, гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої



поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та стосунків жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі [63].

Дослідженням гендерних стереотипів займалися такі вчені, як Ю. Е. Альошина, Т. С. Баранова, С. Бем, Г. Таеджфел, Ю. О. Левада та ін. Початок подібного роду досліджень припадає на 1970-ті. Перші з цих дослідників доводили, що, згідно з гендерними стереотипами, чоловіки вважаються більш компетентними, кращими професіоналами, а їх успіхи в кар'єрі є наслідком хорошої підготовки. Однак, успішні жінки, на думку опитаних, досягли успіхів випадково.

Дослідниця С. Бем сконструювала методику для діагностики психологічної статі, яка показує ступінь андрогінності, маскулінності та фемінності особистості [5, с. 71].

Вчені виділяють три групи гендерних стереотипів:

1. Формує уявлення про різні психологічні риси та якості у чоловіків та жінок;
2. Закріплює професійні ролі чоловіків та жінок;
3. Встановлює стандартизовані уявлення про зміст праці чоловіків та жінок.

Перший тип формує уявлення, що жіночими рисами є пасивність, схильність до підпорядкування, ірраціональність, некритичність, чутливість, емоційність, довірливість, а чоловічими – успішність, амбіційність, активність, стриманість, холоднокривність, раціональність.

Другий тип має на увазі встановлення сімейних та професійних ролей відповідно до статі. Жінка є матір'ю та господинею, а чоловік самореалізується в професії. Це нівелює роль батька та обмежує жінку в реалізації своїх внутрішніх потенцій.

Третій ставить жінку в позицію лише обслуговуючого персоналу, у підпорядкуванні, а чоловік зобов'язаний бути лідером, який має змогу творчо проявити себе.

Найпоширенішими видами прояву гендерних стереотипів є

- сексизм – це упереджена думка про певний гендер, який супроводжується дискримінацією;
- фейсизм – це різна ступінь зображення обличчя та тіла чоловіків та жінок;
- гендерна сегрегація – це переважаючий вибір різних видів діяльності та спілкування, який підкреслює гендерні розбіжності та формує певне зневажливе відношення до протилежного гендеру.

В сучасному світі вже є безліч жінок, які успішні, займаються власною справою, творчо реалізують себе. Однак, і досі невідповідність суспільним уявленням жорстко засуджується, що часто травмує особистість. Тому, зрозуміло, що для юних жінок вибір професії, свого майбутнього є непростим, адже дуже часто їх мрії, бажання не підтримуються близькими для них людьми. Це змушує сумніватися в доцільності цього вибору, а отже, і власної самореалізації.

Так, дослідниця Л. Голдберг виявила, що самі жінки (студентки) мають в собі стереотипізоване уявлення про жінок в науці. Згідно з її дослідженнями, студентки краще оцінили статті, які написали чоловіки, ніж жінки.

Це підтверджує і дослідницька робота бізнес-школи Колумбійського університету. Дослідники описали своїм студентам вигаданого підприємця. Одній групі вони назвали його Говард, а іншій – Гайді. Всі інші характеристики (амбітність, успішність і т.д.) були однаковими, однак реакції студентів - ні. З такою людиною як Говард усім хотілось працювати, а Гайді назвали непривабливою та егоїстичною [12, с. 45].

Саме тому стереотипи ніби мимоволі обмежують у самореалізації мільйони дівчат. Ще з початкової школи їх вчать бути хорошими дівчатками. Дослідження показують, що вчителі початкової школи ставляться до хлопчиків

та дівчаток по-різному. Дівчат хвалять за акуратність, слухняність та спокій, а хлопчиків за активність та власну думку.

Також цікавими є результати компанії Hewlett-Packard, яка вирішила залучити більше жінок на керівні посади. Виявилось, що жінки частіше подадуть заяву на підвищення лише за умови, що підходять за всіма параметрами. В той же час чоловіки впевнено залишать заявку, якщо відповідають лише 60 % вимог.

Експериментальне дослідження Р. Хагена та А. Кана з'ясувало, як середовище сприймає компетентну жінку [61]. Вони отримали такі результати:

- чоловіки та жінки прагнуть усунути компетентну жінку зі своєї групи;
- чоловіки надають перевагу компетентним жінкам лише у вільний від роботи час;
- чоловіки з консервативними установками виключали зі своєї групи компетентних жінок в умовах конкуренції, однак, були готові висунути в лідери жінок некомпетентних;
- ліберальні чоловіки менше виключали компетентних жінок, але не підтримували їх загалом.

В зв'язку з цим дійсно можна помітити відмінності у життєвому виборі, у самореалізації жінок та чоловіків. Дані соціальних обстежень та переписів показують, що в 30 індустріальних країнах існує чітка сегрегація за статтю і професійними ролями. В таких професіях, як медсестра, переважають жінки, в той час, як у правоохоронних органах домінують чоловіки.

Проблема вивчення стереотипів також привертала увагу і вітчизняних дослідників, зокрема В. П. Агеєва, О. О. Бодальова, В. Н. Куніциної, І. С. Кона, В. Н. Панфьорова, В. Ф. Петренка та ін. В різних напрямках працювали із дослідженням феномену стереотипу і західноєвропейські та американські науковці, а саме: соціально-біхевіористському (У. Ліппман, Р. О'Хара), психологічному (Т. Адорно, М. Хоркхаймер), символічно-інтеракціоністському (Т. Шибутані, Д. Девіс, С. Беран).

Стереотип є усталеним знанням, яке не обов'язково повинно бути правдивим. Головне – віра, переконаність у його істинності. Він виникає за умов обмеженої інформації про об'єкт, відповідно може бути неправдивим та відігравати консервативну роль, що спотворює уявлення людей та може помітно деформувати міжособистісні відносини.

Деяким людям може здатися, що стереотипність мислення абсолютно їм не властива та вони добре до всіх відносяться. Однак, це загальна властивість людини, яка є в будь-якому суспільстві. Особистість засвоює соціальні, етичні та естетичні стереотипи ще з дитинства, абсолютно не усвідомлюючи цього. Тому, як правило, для неї стереотипи є її власними поглядами, думками і т.д.

На думку У. Ліппмана, стереотипи виникають спонтанно задля економії уваги людини та формують новий емпіричний досвід. В більшій мірі – це неадекватне відтворення об'єктивної реальності.

Дослідник Т. Шибутані вважав, що стереотип є поняттям, яке користується популярністю та має на увазі приблизне угруповання людей відповідно до певної ознаки, що підтримується суспільством. Соціальні стереотипи сформовані шляхом виокремлення найяскравіших форм поведінки чи особистісних рис, але, на його думку, залишаються лише ті, які мають найбільше відображення в реальності [62].

Цікавою думкою є погляд з когнітивної точки зору дослідника Л. Дуб. Він дотримується погляду, що стереотип – це такий когнітивний елемент певної установки, забобону у свідомості. Він формується досвідом особистості і за допомогою встановлених суспільних норм.

Науковець Р. І. Мокшанцев виділяє такі властивості стереотипу:

- здатність впливати на прийняття рішень;
- автоматична підказка певних аргументів з приводу певних ситуацій;
- витіснення протилежних аргументів;
- Конкретність [47].

Також стереотип має такі функції:

- а) підтримка ототожнення особистості і групи;
- б) виправдання негативних установок до інших груп;
- в) регулювання міжособистісних відносин;
- г) задоволення власної агресивності;
- д) спосіб зняття психологічної напруги [64].

Не менш важливими є теорії загальновідомих дослідників психології, чий роботи непрямым чином мають значення до цієї теми. Однією із таких теорій є теорія ролей. На думку, Дж. Міда, Я. Морено, Р. Лінтон, кожен має в собі цілу сукупність різноманітних ролей. Тому, відповідно, кожна роль містить певний набір особливих рис та поведінкових паттернів. Згідно з даною теорією, індивід засвоює знання, права, обов'язки та поведінку певної статі. І звичайно, що в умовах взаємодії особистість робить висновки про іншу людину чи групу відповідно до набутих знань, адже має уявлення, яким чином має поводитись та чи інша особа.

Також відомою є теорія соціальних ролей Елліс Іглі. Вона вважає, що для того, щоб суспільство прийняло людину, чоловік та жінка повинні відповідати ролі, яку поклало на них суспільство. Тобто відповідати стереотипам та своїй гендерній ролі [6].

Такі науковці, як А. Адлер, Е. Фромм, К. Хорні вважають, що процеси стереотипізації дуже тісно пов'язані із персоніфікацією. Персоніфікація є індивідуальним образом самого себе, який складається із сукупності почуттів, стосунків, різноманітних уявлень, які були сформовані минулим досвідом людини, що сформувався через задоволення певних потреб.

Однак, за Е. Фроммом, розвиток спонтанної творчості та таких характеристик в собі, як працьовитість, чесність, незалежність, дає можливість особистості реалізувати свою потребу у самовираженні та самореалізації.

Самореалізація особистості в концепції гуманістичного психоаналізу К. Хорні є подоланням внутрішнього конфлікту та повернення до душевної гармонії, але не лише через усвідомлення суперечливих чинників свого існування, а й через почуття. Самореалізація здійснюється через вільне

волевиявлення особистості у процесі її самоствердження в певних соціокультурних умовах у процесі її життєдіяльності [45].

Згідно ж з індивідуальною теорією особистості А. Адлера, самореалізація – це процес формування людиною свого стилю життя під впливом творчих здібностей, які роблять її вільною у своєму самовизначенні.

Соціалізація формує гендерні відмінності, навчаючи різним ролям жінки та чоловіка, починаючи з народження і до статево-зрілого віку. Усвідомлення цих відмінностей приходить до особи з дворічного віку і пізніше підкріплюється школою, однолітками та сім'єю.

З. Фройд взагалі зазначав, що жінки просто мають слабший соціальний інтерес і меншу здатність до сублимації своїх інстинктів на відміну від чоловіків. Справжню жіночність, на думку науковця, розкриває бажання жінки бути коханою і народити сина. На противагу цьому А. Адлер доводить, що жінки проявляють свій соціальний інтерес через толерантність до різних точок зору та турботу про потреби і почуття інших [67].

Науковці Дж. Вільямс, Д. Бест, Л. Хоффман, Ч. Херст та Е. Іглі наполягають на думці, що гендерні стереотипи виникають на базі гендерних ролей, що виступають ідеалом поведінки для жінок та чоловіків. Це відбувається на основі гендерних схем. Вони є когнітивними категоріями гендера, які керують та аналізують інформацію, яка надходить, з точки зору співвідношення з уже наявними уявленнями про гендер [23, с. 247].

Дуже цікавою є дослідження про формування цих уявлень. Вже зрозуміло, що вони закладаються в дитинстві. Однак, яким чином? Дж. Кондрі та К. Росс виявили, що ставлення батьків до хлопчиків та дівчаток відрізняється. Мама з татом мають різне відношення до певних якостей та поведінки своїх дітей через приналежність їх до певного гендеру. Через підтримку та заборони закладаються «правильні» та «відповідні» до статі дитини риси. Таким чином батьки формують гендерну ідентичність.

Дослідник Ш. Берн виділяє три типи ставлення людей до гендерних норм:

- поступливість;

- схвалення;
- ідентифікація (повторення) [61].

Тому сучасна дослідниця Т. П. Вівчарик, поєднавши глибинно-психологічний та діяльнісний підходи, розробила та обґрунтувала структурно-функціональну модель самореалізації особистості жінки:

I. Самоідентифікація, що включає в себе вміння поєднувати, диференціювати і визначати пріоритети серед численних видів діяльності, знайдення способу діяльності, який не суперечить жіночій сутності, та побудова власної ієрархії потреб і цінностей, продиктованих Самістю, і здійснення, відповідно до цієї ієрархії, життєвої концепції;

II. Індивідуація, що включає в себе абсолютну інтеграцію особистості;

III. Опредметнення, що включає в себе реалізацію себе у зовнішньому світі через професійну діяльність, яка сприяє розвитку своїх здібностей та самоствердженню [8, с. 15].

Багато юних молодих людей любить комікси та зняті за ними фільми, тому важливим є вплив, який вони здійснюють на погляди молоді. С. Брабанд та Л. Муні проаналізували статево-рольові стереотипи в недільних коміксах і порівняли результати з тими, що отримали десять років назад. Результатом стало продовження зображення активних та діяльнісних чоловіків, а жінки залишаються їх помічницями, які споглядають за розвитком подій. Картина через десять років аналогічна попередній [18, 161].

Стать також вважається первинною ознакою, яку сприймає людина. Будь-яка дитина чи дорослий одразу неусвідомлено відносять незнайомця до певної категорії - чоловік чи жінка. Навіть тоді, коли ця класифікація не має інформаційного потенціалу. Це сприяє формуванню та збереженню стереотипів і посилює прірву у так званих «відмінностях».

Гендерні стереотипи у свідомості жінки відображаються і в оцінці виконаних завдань жінкою та чоловіком. Асертивність та працездатність розглядається як показник більшої активності у чоловіків, а теплота та турбота - як ознаки спільних жіночих рис.

У зв'язку з цим дійсно можна помітити відмінності у життєвих виборах, у способах самореалізації жінок та чоловіків. Дані соціальних обстежень та переписів показують, що в 30 індустріальних країнах існує чітка сегрегація за статтю і професійними ролями. В таких професіях, як медсестра, переважають жінки, в той час як у правоохоронних органах домінують чоловіки.

Ще одним прикладом виступає те, що жінки в різних країнах та культурах витрачають більше часу на домашню діяльність, ніж чоловіки, незалежно від їх трудового статусу. Це доводить дослідження Bur. Labor. Stat., за їх даними у 2015 в США спостерігалась середня різниця в 50 хвилин на день у часі, витраченому на роботу між чоловіками та жінками, які проживають у парі [6, с. 89].

У навчальному середовищі гендерні стереотипи впливають таким чином, що жінки в усіх галузях науки вважаються менш талановитими, ніж їх колеги – чоловіки, згідно з Leaslie. Експериментальні дослідження Moss-Racusin у 2012 році виявили, що однакове резюме та заявка сприймаються різними за ступенями компетентності, а також відрізняються кількостями пропозицій роботи в залежності від того Джон це чи Дженіфер [44].

Г. Грінвальд, М. Банаджі у 1995 отримали такі результати у комп'ютерезованих завданнях на час реакції людей, що їм простіше пов'язати імена та обличчя жінок із різними аспектами сімейного життя, а чоловіків із професійною кар'єрою.

Отже, стереотипи спрощують та утруднюють життя багатьох людей. В контексті даної теми була розглянута певна їх частина. Жінки, загалом, є заручниками наявних гендерних стереотипів. Вирощені в стереотипах, жінки юнацького віку повинні робити свій перший професійний вибір в умовах внутрішніх та зовнішніх обмежень, що проявляються в гендерних стереотипах. Однак, в той же час має місце непереборна потреба в самовираженні, розвитку та потенційній самореалізації юнки.

Стереотип допомагає людині впоратися з великим об'ємом інформації, але інша його сторона – утруднення креативного мислення. Усвідомлення



створених соціумом гендерних відмінностей настає приблизно з дворічного віку. Однією з причин довіри до стереотипів є в тому числі і юний вік у зв'язку з обмеженим досвідом. Тому, здійснюючи перший професійний вибір, жінка потрапляє в непросте становище .

Гендерні стереотипи формують уявлення про різні психологічні риси та якості, відмінності у змісті праці у чоловіків та жінок, а також закріплюють певні професійні ролі чоловіків та жінок.

Різноманітні дослідження доводять, що жінки (студентки) не лише підкоряються зовнішнім стереотипним уявленням, але й самі сумніваються у власних можливостях. Вони залишають під сумнівом можливість бути компетентною у професії жінкою. З цим стикалась навіть Г. Клінтон.

Причини цього стають зрозумілими за допомогою експериментального дослідження Р. Хагена та А. Кана. Адже середовище намагається в більшості усунути компетентну жінку, тому що вона не відповідає своїй гендерній ролі, а значить стереотипу.

Людям простіше уявити жінку в родинному колі і спонукати її до шлюбу, ніж проявляти свою амбіційність та досягати успіху у професії. В цьому і полягає складність у самореалізації жінки в юнацькому віці. Адже фактично вона виросла в суспільстві та родині, які не підтримували проявів її здібностей.

Отже, нами було узагальнено наступні гендерні особливості професійної самореалізації жінок юнацького віку. На своєму шляху вони стикаються з такими проблемами:

- стереотипи та стереотипізоване мислення;
- успішна та компетентна жінка є випадковістю;
- встановлення сімейних та професійних ролей відповідно до статі;
- жіночими рисами визначаються такі, як пасивність, ірраціональність, чутливість, емоційність, довірливість;
- жінка повинна займати позицію підпорядкування;
- невпевненість жінок в собі;
- неприйняття чоловіками компетентних жінок;

- уявлення про те, що жінки мають слабший соціальний інтерес.

### **1.3. Студентство як специфічна соціально-психологічна категорія**

Студентство – це соціальна група, що об'єднує молодих людей, які усвідомлено діють для здобуття професійних знань, умінь та навичок, а також розвитку в собі професійних якостей. Дана група утворилась з появою перших університетів в Європі в XI-XII столітті. Їх зусилля спрямовані на підготовку до виконання майбутніх обов'язків, пов'язаних зі спеціальністю, а також культурних, соціальних та сімейних функцій.

У науковий вжиток категорія студентства була введена в 1960-ті роки санкт-петербурзькою (ленінградською) школою під проводом Б. Г. Ананьєва під час досліджень психофізіологічних функцій людини. Поняття студентства охоплює перехідний етап розвитку особистості.

Дослідниця І. А. Зимня вважала, що студенти – це та особлива спільнота, що об'єднується вищою школою та має специфічні властивості [16, с. 96].

Риси, які притаманні студенту:

- прагнення отримати знання;
- соціальна активність особи;
- вищий рівень освіти;
- пізнавальна мотивація;
- злагоджене поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості.

Психічний розвиток студентів – це період інтенсивного включення особистості в соціальне життя, розвиток її психічних функцій, розбудова інтелектуальних можливостей індивіда. Вікова характеристика студентів відноситься до перехідного етапу, індивід балансує між дитинством та дорослістю, що називається юнацьким віком, як періодом становлення особистості.

Період студентства припадає, як правило, на період юності та початок дорослості, що характеризується такими особливостями, як опанування різними соціальними ролями та можливістю спробувати багатство соціальних

активностей і відповідно здобути вищу освіту та розпочати власну кар'єру. Головним напрямком діяльності студента виступає професійне навчання. В цей же час він зростає і самостверджується особистісно та інтелектуально, а також зростає духовно.

Протягом студентських років відбувається становлення професійної Я-концепції, що включає в себе:

- Розкриття своєї унікальності через набуття соціальної позиції студента та вимог до себе;
- Чуттєво-ціннісне ставлення до свого Я, що передає відношення до себе, відповідність та реалістичність самооцінки професійної та особистісної та має відповідний рівень самоповаги і самоприйняття;
- Самопрезентація, що діями пред'являє власне бачення себе [20, с. 173].

Однак, завдяки розвитку психічних функцій у юнацькому віці, в такий період молодій людині властива певна нестійкість, а уявленням про себе (Я-образам) - неоднозначність. Тому одним із важливих спрямувань у такий момент є самопізнання та формування адекватної самооцінки.

У роки студентства особистість відчуває зростання інтенсивності вияву свого Я, а значить можливість зберегти свою неповторність. Тому молода людина стає здатною перебороти свої страхи з приводу втрати індивідуальності в групі чи близьких стосунках. Однак це ще й час випробувань себе через протиставлення іншим, за допомогою цього юнки можуть встановити межі психологічного простору та впливу на свої рішення.

Для юнацького віку характерна активізація потреби в досягненні. Людина може реалізувати її у фаховому навчанні. Однак, якщо цього не відбувається, то задоволення цієї потреби відбувається за допомогою якоїсь іншої сфери – спортивної, соціальної чи особистісної. Якщо ж людина не може самоствердитись в жодній сфері, це чинить деструктивний вплив на особистість, що може проявлятися як у психосоматиці, так і антисоціальній поведінці.

На період студентства припадають вікові кризи, які можуть бути доволі різкими для особистості. Ці кризи мають такі ознаки:

- a) Фрустрація, пов'язана із сильними переживаннями від незадоволення потреб;
- b) Погіршення у рольових взаємовідносинах;
- c) Невпорядкованість цінностей та смислів в особистісній структурі;
- d) Незріла поведінка індивіда [9, с. 184].

Криза, яку переживає молодь 17- 18 років, взаємопов'язана із потребою у самовизначенні (в який університет вступати, ким бути і т.д.). Кожен день змушує обирати та пізнавати себе. Таким чином людина створює своє доросле життя, яке стабілізується в майбутньому. Відбувається переосмислення власних бажань та цінностей у реальному та відповідальному житті. Юнка живе дуже часто на перспективу з огляду на майбутнє, наприклад, не чим я хочу займатись в майбутньому, а яка професія буде актуальна через 5 років. І ці життєво необхідні рішення супроводжуються страхом, невпевненістю та сумнівами, адже людина не має уявлень, як її вибори сьогодні вплинуть на подальше її життя.

У той же час визначення свого місця в світі створює в людині й обмеження, адже це звужує можливість її вибору, як, до прикладу, вибір професії. Тому цей крок для молодої людини настільки відповідальний, оскільки не завжди є змога переобрати. В цих юнацьких сумнівах і зароджується професійна орієнтація, яка полягає в кінцевому результаті в рішенні про спеціалізовану освіту.

Однак, вибір, який зробив людину студентом певної спеціальності, може не знищити труднощі, що були на етапі самовизначення. В університеті молодій людині можуть стати перепоною не розвинуті в школі навички спілкування, невміння самостійної роботи, недисциплінованість.

Тому у студентів під час навчання виникає так звана нормативна криза, що долається протягом адаптаційного періоду. Однак вона може протікати й довше в зв'язку з уникненням вирішення даних проблем. Затяжна криза

характеризується прогулами, а також конфліктністю з викладачами та одногрупниками.

Можна виділити такі кризові ситуації для студентства:

1. Криза вибору професії, що часто супроводжується розумінням неправильності шкільного вибору та потребою у здобутті освіти. Такий дисонанс призводить до розчарування в омріяному студентському житті, до особистих проблем та психосоматичних розладів. На останніх курсах настає етап самовизначення у професії, але не всі випускники йдуть працювати за спеціальністю. І настають проблеми, пов'язані з профорієнтацією та профвідбором.

2. Криза, що виявляється в залежності від батьків. Новоспечені студенти мають непереборне бажання відокремитись, зокрема, в житловому аспекті. Так, особистість має тенденцію проявляти свою зрілість та самостійність, однак в той же час зберігається матеріальна та емоційна залежність від сім'ї.

3. Інтимна криза. В цьому віці посилюється сексуальний потяг та потреба в близьких стосунках. Однак створення власної сім'ї не можливе через матеріальну залежність, а інтимні стосунки поза шлюбом можуть блокуватися в зв'язку з особистими принципами чи осудом батьків, суспільством. Але є й ті юнаки та юнки, для яких потяг стає домінуючою потребою в житті.

4. Навчальні кризові ситуації. Такі кризи пов'язані з організацією навчального процесу. Це пов'язано в першу чергу з тим, що важливим стає не освоєння предмету, а успіхи в його здачі. Дуже часто таку тенденцію підтримують і самі викладачі. Усвідомленість та креативність в оволодінні знаннями витісняються потребою в заучуванні інформації та пасивністю викладача. Таким чином, формується звичка до непостійного вивчення предметів, що спричиняє побіжне проникнення у професію та емоційне перевантаження [34, с. 218].

Для успішного проходження кризи ідентичності важливим є усвідомлення змін та своїх почуттів. Тому здорова самооцінка та навички

саморефлексії мають ключове значення. В такий період постає необхідність мати близькі стосунки з людиною, з якою можна поділитись власними проблемами та переживаннями. Не останнє місце займає вміння особистості ставити цілі та приймати рішення, а також вчасно перелаштовуватись та адаптуватись до реального життя. Для повноцінної реалізації свого потенціалу особистість повинна взяти відповідальність за власне життя, адже тільки так вона зможе досягти бажаного саме для неї.

Якщо ж явище кризи ідентичності протягом студентського періоду не буде ефективно пройдено, то в людини може сформуватись бажання уникати довірливих стосунків, страх дорослого життя та його змін, відсутність побудови життєвих планів, розмитість відчуття часу. Також є ризик до зниження вияву продуктивності та творчості, вона не здатна до концентрації. В такому разі особистість може обрати негативний стиль життя та поведінки, що супроводжуватиметься відмовою від здійснення професійного вибору.

Заплутаність в уявленнях між Я-реальним та Я-ідеальним у студента може стати причиною невпевненості в собі, що проявляється через агресивність, недбальство, розпусність та почуттям нерозуміння від оточуючих.

Наслідки вибору деструктивної Я-концепції в студента:

- замкнутість;
- позитивна самопрезентація Я-ідеального для зовнішнього світу;
- болісні реакції на будь-яку критику та насмішку;
- критичне ставлення до себе через будь-які помилки чи неуспіхи в навчанні та роботі;
- поринання в мрії;
- високий вияв сором'язливості;
- проблеми в спілкуванні;
- самотність [57].

Протягом періоду навчання в університеті особистість розвивається, а в її організмі відбувається переструктурування психічних функцій, зміни, що формуються завдяки приєднанню людини до різних соціальних угруповань. А

завдяки дослідженням закономірностей протікання розвитку юнаків студентського віку та їх становлення науковцями Б. Г. Ананьєва, Л. М. Грановської, М. М. Дворяшина, І. А. Зимньої, І. С. Кона та В. Т. Лісовського вчені змогли виокремити психічні особливості осіб студентського віку.

На думку Б. Г. Ананьєва, студентство являє собою специфічний життєвий відрізок часу, що є особливо чутливим для розвитку переважаючих в людині соціальних схильностей. Вища освіта має значний вплив на психіку та подальше життя особистості. Таким чином, в індивіда розвивається спрямованість інтелекту, сприйняття, пам'ять, увага, а також оволодіння конкретними логічними операціями.

В. Т. Лісовський охарактеризовує постать студента в трьох площинах:

1) Психологічній – цілісності психічних процесів і станів, а також властивостях (темпераменті, здібностях, спрямованості), які спричиняють протікання психічних процесів, а також формування станів та інших новоутворень;

2) Соціальної, що зображує відносини та характеристики, які проявляються через приналежність до студентської спільноти та інших дотичних угруповань;

3) Особистісній як прогресуванню в руслі духовно-моральних та естетичних почуттів, постання характерологічних особливостей та оволодіння набором соціальних ролей дорослої особистості (соціальних, професійних і т.д.) [28, с. 136].

Розгляд студента через призму цих площин дає можливість визначити якості та особливості, що притаманні цьому соціальному прошарку. Студентству властиві найменші показники латентного періоду реагування на примітивні, комбіновані та словесні сигнали, оптимум абсолютної та відміннісної чутливості аналізаторів, нормальний рівень гнучкості щодо утворення складних психомоторних процесів. При порівнянні вікових особливостей для юнацького віку характерними стають найбільша швидкість

оперативної пам'яті та переключення уваги, а також здійснення вербально-логічних задач. В такому разі, ми можемо зробити висновок про те, що розвиток психічних функцій, станів та властивостей досягає найвищого рівня розвитку саме в юнацькому віці.

Науковцями І. А. Зимньою, І. С. Коном, В. Т. Лісовським було встановлено особливості розвитку студентських якостей у період навчання в університеті [29, с. 375].

На першому курсі студент потрапляє до спільного університетського життя. Як правило, першокурсники пристосовуються до загальностудентського стилю поведінки або мають спільно вироблену стратегію в певних межах. Загалом, вони відрізняються пасивністю та підпорядкуванням.

На другому курсі індивіди вже є досить адаптованими до університетського життя. Вони глибоко включені в навчальний процес та мають сформовані запити та потреби, що стосуються їх професійної підготовки.

На третьому курсі починається заглиблення у спеціалізацію та закріплюється інтерес до наукової роботи як сфери розвитку професійних зацікавлень. На даному етапі відбувається професійне зростання через саморозвиток особистості. Потреба в спеціалізації на цьому курсі дає підстави до звуження різноманіття своїх інтересів до головного, який буде потрібний у самореалізації в професії.

Четвертий курс знаменується практичним знайомством із своєю спеціалізацією через проходження практики. Протягом цього часу студент має змогу не лише інтенсивно зростати у професії, а й переглянути власні цінності та їх відповідність реальному життю та обраній діяльності.

Під час навчання на магістерській програмі формується ясність та практичні уявлення про професію, а також цінності, що є актуальними для особистого та професійного життя. Студенти відходять від впливу на них одногрупників та стилю студентського життя.



Отже, становлення особисті протягом студентського життя в ролі професіонала відбувається у таких сферах:

- формування професійного спрямування та розвиток здібностей, що потрібні в обраній діяльності;
- здобуття практичного та теоретичного досвіду, а також зростання швидкості протікання психічних процесів та станів;
- вияв унікальності особистості та відповідальність за успіхи в професії;
- зріст власних амбіцій в обраній професії;
- поява потрібних професійних якостей та підвищення рівня особистісної зрілості;
- самовиховання як засіб розвитку та дисципліни особистості;
- сформування самостійності та готовності до роботи за спеціальністю.

Вітчизняні науковці Л. Г. Подоляк та В. І. Юрченко виділяють такі особливості у нахилах до саморозвитку серед студентів:

- 1) На студента має найбільший вплив організація навчального процесу, навчальна та сімейна ситуація чи атмосфера;
- 2) Зміни, які відбуваються в уявленнях про себе та свого місця в професії протягом часу навчання в університеті;
- 3) Розвиток здібностей, важливих для професії, психічних процесів та станів, а також здобутий досвід у спеціальності;
- 4) Підвищення почуття обов'язку та відповідальності, а також покращення самоконтролю і самостійності;
- 5) Зріст власних амбіцій та мотивації в обраній професії, бажання самореалізуватись;
- 6) Постання зрілої та цілісної особистості та психологічна готовність до початку професійної діяльності [34, с. 163].

Отже, студентство – це соціальна категорія, що має перед собою ряд задач, вирішення яких є необхідним для становлення продуктивного

спеціаліста та цілісної особистості. Протягом періоду навчання людина стикається з певними труднощами, які можуть стати для неї перешкодою у здобутті кваліфікованих навичок та знань та становити загрозу у набутті статусу професіонала.

#### **1.4. Психологічні перешкоди самореалізації студентів у майбутній професійній діяльності**

Навчання в університеті – це перший крок у напрямку професійної самореалізації, який здійснює особа юнацького віку. Однак на цьому шляху повно перешкод для особистостей та жінок зокрема. Це пов'язано із загальними факторами, що мають вплив на всіх студентів та окремими, що мають значення для представників жіночої статі.

Юнацький вік є сенситивним для утворення часової перспективи та саморегуляції в її активності. Тому відношення особистості до часу та уявлення про часову перспективу разом зі здатністю до усвідомленої саморегуляції є підґрунтям для її розвитку як особистості, а також вказують на рівень її зрілості [14, 69].

Часова перспектива, згідно з К. Левіном, піддається впливу сенсорних, біологічних та соціальних чинників, але при цьому являє собою стабільну змінну, що є індивідуальною. Людина зосереджує свою увагу на одному з періодів минулому, теперішньому чи майбутньому, і орієнтується саме на нього при прийнятті рішень та керуванні власною поведінкою. Зосередження на одному часовому проміжку впливає на те, як людина будує свої життєві та професійні плани [58].

Цікавими результатами закінчуються дослідження В. І. Моросанова та А. З. Ваніна, що викладені в статті «Суб'єктні і особисті передумови прийняття рішення про вибір професії старшокласниками» [55]. Науковці досліджували взаємозв'язок часової перспективи і усвідомленої саморегуляції як багаторівневий процес із ініціації, що побудований на психічній активності та її управлінні задля досягнення поставлених цілей в діяльності: вибір професії.

Наслідком даного дослідження стало підтвердження гіпотез авторів та дало такий результат:

1. Старшокласники з високою саморегуляцією мають позитивне уявлення про себе, стратегічно планують своє майбутнє та мають достатню впевненість у минулому, щоб орієнтуватись на теперішнє життя. Тому вони мають високу потребу в пізнанні та лідерстві, щоб досягати своїх цілей та рухатись до самореалізації. Це входить у сферу їх ціннісних орієнтацій;

2. В той же час старшокласники, що орієнтуються на негативний минулий досвід, переживають труднощі в цілепокладанні та їх досягненні. Наслідком стає нерішучість та розгубленість у виборі професії.

3. Орієнтація на майбутнє дає можливість усвідомити свої цілі та надає рішучості у здійсненні професійного вибору, однак цього недостатньо для того, щоб поставити досяжну ціль та уявити реалістичне майбутнє без високого рівня саморегуляції.

Отже, найбільш ефективними в постановці і вирішенні проблеми вибору професії виявляються старшокласники, які володіють високим рівнем усвідомленої саморегуляції, що дозволяє їм планувати майбутнє, долати застрягання в минулому й теперішньому та вносити в нього своєчасні корекції.

Професійна самореалізація дає можливість індивіду задовольнити свої базові людські нужди, такі, як потреба у самоповазі, прийнятті і приналежності до соціальної групи і т.д. Тому вона є одним із головних компонентів його благополуччя та умовою становлення як особистості.

Однак в цьому місці у дівчат, студенток, є дуже багато страху. М. Хорнер описала так званий феномен страху успіху, що викликає таку сильну тривожність. Ця тривога пов'язана із суспільними уявленнями про те, що якщо для жінки важлива кар'єра - це дорівнює втраті жіночності та близьких стосунків. Таких суспільство відштовхує та зневажає, а це означає, що головна та навіть інстинктивна потреба у приналежності стає неможливою. Тому дівчата обирають часто шлях задавлювати свої професійні мрії та замінювати їх

на підтримувані соціумом бажання сім'ї та материнства. Даний вид страху є соціальним та може бути лише утрудненням, яке є можливість подолати [56].

Страх успіху, як пізніше показали зарубіжні дослідження, становить собою особливий психологічний стан, що його спричиняють певні соціальні та життєві умови, а також гендерні стереотипи.

Дослідниця Г. В. Турецька визначила такі причини цього процесу:

- 1) Ментальні особливості культури та взаєностосунки особистості із соціумом;
- 2) Вплив радянської культури на пострадянському просторі;
- 3) Рання соціалізація;
- 4) Відсутність великої кількості успішних жінок в обраній сфері [23, с. 232].

Ще однією перешкодою в досягненні самореалізації в професійній сфері стають реальні підтвердження істинності стереотипних уявлень на реальних прикладах. Тобто, сформовані соціальні уявлення, які людина намагалась відкидати, знаходять своє відображення в реальному житті, що призводить до того, що один конкретний випадок перестає бути міфічним, а стає узагальненим уявленням особистості про наслідки, які будуть мати місце при прийнятті подібного рішення. Так експериментальне дослідження С. М. Оксамитної показало, що у 60 % студенток-дівчат стереотипи обмежують їх професійний вибір [48].

Не менш потужний конфлікт протікає всередині самої студентки, що перешкоджає її концентрації на розвитку в професії. В психологічній літературі він названий рольовим конфліктом працюючої жінки. Тобто, в даному випадку дівчина переживає негативні емоції, коли оцінює та порівнює свою професійну (навчання) і сімейну (стосунки) сфери. Вираженням цього конфлікту постає почуття провини, яке виявляється у ставленні до себе, навчання та стосунках з коханою людиною.

Мотивація таких почуттів залишається неусвідомленою, а тому, на думку І. Кльоциної, складно корегувати її самостійно. Дівчина намагається бути більш

поступливою, що У. Ерхардт назвав синдромом «Мона Ліза» [48]. Під такою поведінкою криються пастки, в які вона потрапляє, а саме: розуміння, жертви, скромності, співчуття.

Таке мислення занапащає подальший поступ особистості у професійній сфері. Особистість відмовляється від своїх переконань, бажання самоствердження та професійного розвитку і т.д.

Також не варто забувати про вплив статево-рольових стереотипів, які часто закладаються батьками та соціумом ще в дитинстві. В контексті професійного розвитку та самореалізації вони можуть бути особливо руйнівними.

Отже, усі студенти зустрічаються з психологічними перешкодами на шляху до професійної самореалізації, деякі з них стосуються специфічних небезпек, зумовлених статевим фактором. Узагальнено ці труднощі полягають у стереотипізованому мисленні, страху успіху, рольових конфліктах, невпевненості у своїй компетентності та у набутій безпорадності. Рішучість у професійних виборах молодшої людини залежить від її відношення до часу та рівня саморегуляції.

Самореалізація це свідомо та природно здатність людини до розвитку та творчості, що досягається за допомогою волі та внутрішньої гармонії, які дають їй змогу створити бажане для неї навколишнє середовище. Зокрема, особистість може досягти самореалізації через діяльність, що дозволяє їй самовизначитись, знайти відповідно до власних цінностей мету свого життя та самоствердитись в обраному напрямку. Так, професійна самореалізація відрізняється конкретною направленістю та поступовим сходженням, досягненнями в курсі на вершину свого розвитку та своєї кар'єри.

Жінки юнацького віку належать до студентської спільноти, що протягом навчання засвоюють необхідні навички та знання в становленні себе як професіонала. Протягом періоду навчання людина стикається з певними труднощами, які можуть стати для неї перепоною у здобутті кваліфікованих навичок та знань та становити загрозу у набутті статусу спеціаліста. Зокрема,

такими гендерними особливостями професійної самореалізації жінок юнацького віку як стереотипним мисленням, невпевненістю, неприйняттям, уявленнями про свою недостатню компетентність через приналежність до жіночої статі, баченням підпорядкувальної ролі жінки, а також призначення її розвитку в межах сім'ї, а не професії, переконання, що жіночі риси це пасивність, ірраціональність, чутливість, емоційність, довірливість, думками про те, що жінки мають слабший соціальний інтерес.

Також усі студенти зустрічаються з такими психологічними перешкодами як страх успіху, рольові конфлікти, невпевненість та набуте почуття безпорадності. Важливими чинниками, що впливають на рішучість у професійних виборах молодої людини є її відношення до часу та рівень саморегуляції.

## **Розділ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТОК-ПСИХОЛОГИНЬ**

### **2.1. Організаційні засади експериментального дослідження**

Експериментальне дослідження було спрямоване на виконання поставлених завдань роботи. Метою магістерської роботи є емпіричне дослідження психологічних особливостей професійної самореалізації жінок юнацького віку. Стратегія роботи передбачає:

- 1) виміряти рівень самоактуалізації респондентів (жінок юнацького віку);
- 2) визначити рівень задоволеності від обраної професійної діяльності (навчання);
- 3) виявити способи прийняття юнками життєвих рішень;
- 4) окреслити мотиваційну орієнтацію особистості;
- 5) дослідити проблеми та потреби жінок юнацького віку на шляху до професійної самореалізації.

Виконання цієї стратегії втілювалося також у таких завданнях, як уточнення теоретичних положень щодо структури та властивостей професійної самореалізації, емпіричне визначення психологічних особливостей професійної самореалізації жінок юнацького віку, розробка тренінгової програми для сприяння професійній самореалізації.

Експериментальне дослідження проводилося протягом 2020 року за допомогою Google Form у зв'язку з карантинном та пандемією у світі. 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 17-23 років (згідно з періодизацією вікової психології ці вікові межі охоплюють ранню юність та безпосередньо юнацький вік).

Нова соціальна позиція, яка з'являється в юнацькому віці, змінює значущість навчання. Інтерес до навчання підвищується в зв'язку з потребою самовизначення та підготовки до самостійного життя. Тому якість навчальних процесів у цьому віці є визначальною для майбутнього самоствердження, реалізації професійного «Я» та підготовки до професійної діяльності.

Вибіркова сукупність складала 54 жінки юнацького віку. Участь респондентів була добровільною та сформована рандомно, щоб забезпечити репрезентативність. Параметрами вибіркової сукупності були вік та стать.

Процедура дослідження складалася з таких етапів:

- 1) Підбір діагностичних інструментів для реалізації завдань та відповідно до теоретичної бази дослідження;
- 2) Створення через гугл форми потрібних методик;
- 3) Надсилання респондентам посилань на методики;
- 4) Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Діагностичний інструментарій був відібраний на основі змісту професійної самореалізації особистості та включав методику аналізу

стратегічних способів прийняття життєвих рішень відповідно до статі. Також при підборі методології враховувалась їх відповідність до предмета і мети дослідження.

Обґрунтуємо вибір обраних діагностичних інструментів. Кожна методика відповідає поставленим на початку завданням дослідження. Тому було обрано наступні інструменти:

1. Самоактуалізаційний тест (САТ) [65];
2. Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник А. Реана) [54];
3. Методика «Інтегральна задоволеність працею» Н. Фетіскін, В. Козлов, Г. Мануйлов [52];
4. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» (авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С. Форд, в адаптації Т. Корнілової) [53].

Самоактуалізаційний тест (САТ) був адаптований Ю. Альшиною, Л. Гозман, М. Загікою та М. Кроз [60]. В основі даної методики є опитувальник особистісних орієнтацій Е. Шострома, який вимірює самоактуалізацію як багатовимірну величину. Цей тест вимірює самоактуалізацію за двома основними та рядом додаткових шкал. Основними є шкали компетентності та підтримки. Вони є незалежними одна від одної. Як зазначалось вище, в наведених вище дослідженнях для жінок показник компетентності відіграє значну роль, адже жінки повинні бути на 60% впевнені в своїй компетентності, щоб висунути свою кандидатуру, а також повинні відчувати підтримку від свого обранця та сім'ї, щоб ніби отримати дозвіл на реалізацію обраної професійної стратегії.

Отже, шкала компетентності в часі вказує на здатність індивіда жити та переживати реальні ситуації тепер, у даний момент. А також не сприймати теперішній час як лише наслідок минулого або підготовку до майбутнього. Для самореалізованої людини дуже важливо адекватно усвідомлювати нерозривність минулого, теперішнього та майбутнього, як повноту та цілісність самого життя.



Другою основною ланкою тесту є шкала підтримки. Вона є найбільшою та включає в себе 91 пункт опитувальника. Ця шкала вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки особи від зовнішнього впливу. Це має істотне значення для самореалізації, адже з низьким рівнем у даній шкалі людина буде реалізовувати не свої мрії та бажання, а чужі. Як наслідок, вона матиме несамореалізованість свого потенціалу та депресію.

Далі коротко охарактеризуємо додаткові шкали. В даній методиці їх дванадцять. Першою є шкала ціннісних орієнтацій, яка показує, чи розділяє досліджувана особа цінності самореалізованої особистості. Друга – це шкала гнучкості. Вона показує ступінь гнучкості особи в реалізації своїх цінностей, у поведінці та взаємодії з іншими людьми, а також швидкість та адекватність реакції, коли ситуація змінюється. Дані шкали в сукупності утворюють блок цінностей. Перша досліджує самі цінності, а друга - їх реалізацію.

Третьою є шкала сензитивності. Вона, наскільки гармонійно людина контактує з власними почуттями та вміє рефлексувати. І четвертою є шкала спонтанності, яка вказує на здатність індивіда спонтанно та щиро виражати свої почуття та емоції в непередбачуваній ситуації. Ці шкали утворюють блок почуттів та показують усвідомлення та прояв власних почуттів.

Блок самоприйняття представлений шкалами самоповаги та самоприйняття. Шкала самоповаги діагностує здатність особи цінувати та поважати свої достоїнства та позитивні якості характеру. Самоприйняття ж вказує на ступінь прийняття себе, не зважаючи на оцінки своїх достоїнств та недоліків.

Сьома та восьма шкали утворюють блок концепції людини. Шкала уявлень про природу людини показує, чи здатний даний респондент оцінювати природу людини як позитивну та не вважати різноманітні дихотомії непереборними. Шкала синергії оцінює здатність людини цілісно сприймати світ у його різноманітті.

Дев'ятою є шкала прийняття агресії, яка оцінює можливості індивіда з точки зору прийняття власних негативних емоцій, таких як гнів, роздратування

та ін. Десята шкала іменується контактністю. Вона показує, чи здатна людина швидко встановлювати міцні та емоційні контакти, спілкування «суб'єкт – суб'єкт». Разом вони утворюють блок міжособистісної чуттєвості.

Шкала пізнавальних потреб показує наявність у індивіда бажання здобувати нову інформацію про світ, тобто його інтерес. Дванадцятою є шкала креативності, яка вказує на творчу направленість особистості. Дані шкали відносяться до блоку відношення до пізнання та показують третю головну складову самореалізованої людини – наявність творчого інтересу та бажання втілити його в життя незвичайним способом.

Використання цієї методики для дослідження дозволяє користуватися сирими балами для обґрунтування результатів.

Опитувальник А. Реана спрямований на визначення мотивації на успіх або на невдачу. Перша мотивація належить до позитивних орієнтацій, адже з нею особа налаштована на досягнення, розвиток. Діяльність індивіда базується на надії на успіх і потребу в ньому. Відповідно це виявляється в таких якостях, як упевненість у собі та своїх силах, відповідальності, енергійності та ініціативності. Тому люди з даним видом мотивації проявляють себе в своїй професії як цілеспрямовані та терплячі особистості, що стійко йдуть до обраної цілі.

Друга з мотивацій тісно пов'язана зі страхом, а тому за своєю суттю є негативною. За таких умов діяльність особистості налаштована на ухилення від осуду, кари та невдачі. Особа передчасно має установку на те, що в неї нічого не вийде і, навіть спробувавши, вона чекає якогось негативу як вияву невдачі.

Якщо досліджуваний набирає високу кількість балів, то це свідчить про цілеспрямованість в його русі до мети, бажання досконалості, захопленість діяльністю, потребу в розвитку себе та успіху в ній, задоволення від комунікації в колективі.

Середні значення вказують на орієнтацію на успіх, однак із певними труднощами та страхами, що не дають повністю розкриватись, ризикувати та отримувати задоволення від своєї роботи. І, в свою чергу, низькі результати

розкривають нам законсервований страх невдачі, що не дає людині рухатись по життю та в професії.

Методика «Інтегральна задоволеність працею» визначає рівень балансу між вимогами та реалізацією. Вона має в собі показник, який оцінює зобов'язання та умови праці, а також враховує оцінку людиною своїх можливостей до їх виконання. Така репрезентація ставлення особи до своєї роботи показує її адаптованість до професії та організації зокрема.

Задоволення працею є соціальною характеристикою професійної діяльності, що тісно переплітається з економікою, працею в колективі, робочим часом та ефективним використанням його, умовами роботи та плінністю кадрів в організації. Також втіха, яку приносить професійна діяльність, залежить від демографічних, географічних, зовнішньополітичних факторів. Задоволеність працівника своєю роботою має безпосереднє відношення до кількості та якості виконання завдань, до їх кінцевого терміну, а також їх чіткості та послідовності, що й відбивається на комунікації з колективом.

Якщо респондент отримує високі бали, то це свідчить про значний інтерес до його професійної діяльності, а також відповідальність за неї та втіху від неї й запропонованих умов. Такі результати є ознакою задоволеності стосунками із співробітниками, керівниками та бачення перспектив та можливостей росту. Середні ж результати показують в даному випадку невпевненість та часткову втіху від робочого процесу. А низькі вказують на відсутність задоволення від цієї діяльності та небажання мати в ній майбутнє.

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень є особистісним опитувальником, що діагностує індивідуальний спосіб прийняття рішень. У ньому є чотири шкали, що направлені на дослідження пильності, уникнення, прокрастинації та надпильності. Ці шкали перетинаються між собою в деяких твердженнях. Вони також прямо інтерпретуються.

Обґрунтування ефективності та адекватності опитувальника базується на теорії конфлікту І. Дженіса та С. Манна, що вказує на три умови опори індивіда на ті чи інші копінг-стратегії у стресовій ситуації при прийнятті рішень:

- 1) Усвідомлення реалістичності ризиків, що пов'язані із обраними альтернативами;
- 2) Віра в можливість зробити найкращий вибір;
- 3) Уявлення про те, що людина має досить часу для пошуку та оцінки альтернатив.

Згідно з методикою, особа, яка приймає рішення, знаходиться в ситуації психологічного тиску та стресу, з яким, відповідно, вона намагається впоратись, а також мотиваційними та емоційними конфліктами, які присутні в здійсненні вибору.

Пильність є базовим компонентом, що вказує на її стиль поведінки та безпосередньо пов'язаний з когнітивною складністю, потребою в пізнанні та толерантністю до невизначеності.

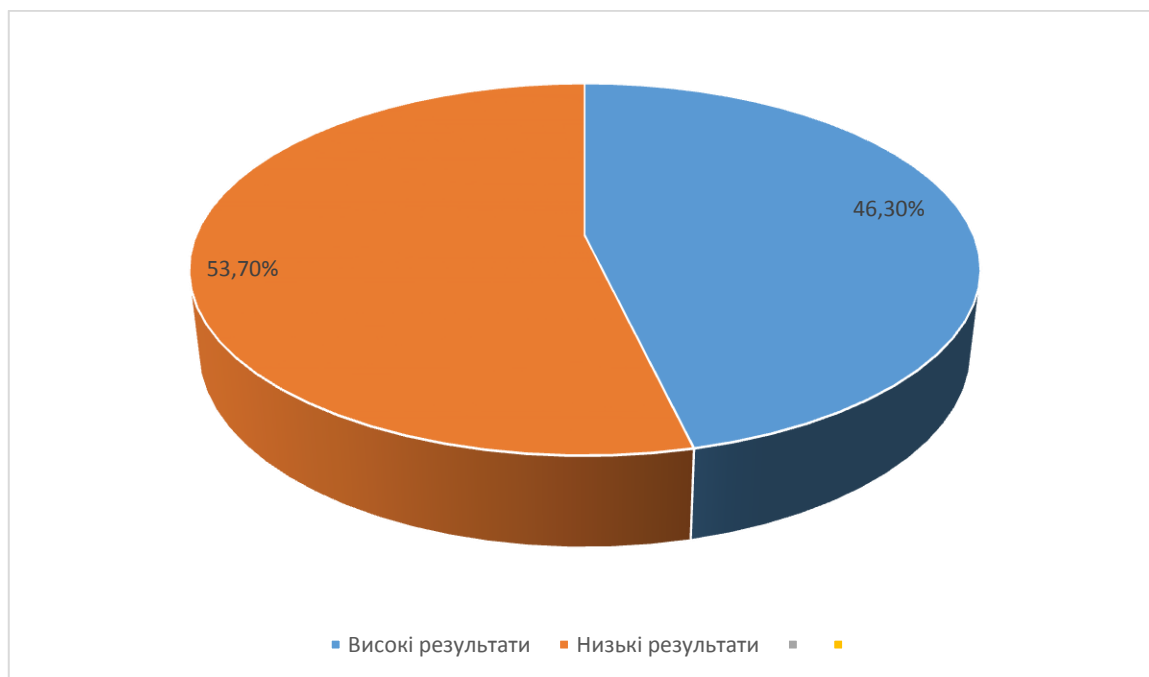
Таким чином, модель може впоратись зі стресом та прийняти рішення за допомогою п'яти способів:

1. Ігнорування особистістю знання про можливі ризики та втрати при продовженні такої стратегії;
2. Відсутність критичного осмислення запропонованої кимось стратегії;
3. Захисне ухиляння через прокрастинацію, перекладення відповідальності чи раціоналізацію непевних альтернатив;
4. Надпильність, що не використовує інтелектуальний пошук рішення, а імпульсивно приймає рішення через власну паніку, здійснює вибір між двома альтернативами;
5. Пильність як уточнення цілей та завдань, осмислення альтернатив та пошук інформації, що допомагає перевірити їх та оцінити перед прийняттям остаточного рішення. Такий спосіб дозволяє робити найбільш раціональний вибір.

## **2.2. Емпіричне визначення психологічних особливостей професійної самореалізації**

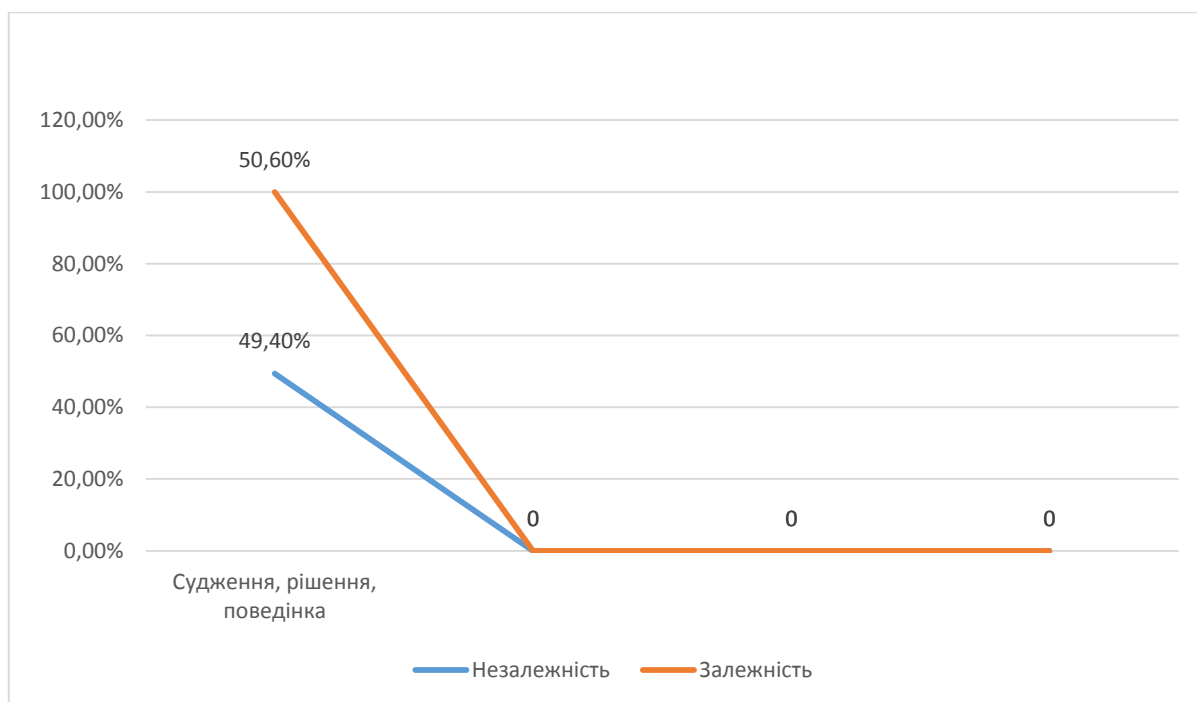
Методика САТ дала такі результати:

1. За шкалою орієнтації в часі: 46,3% респондентів отримали високі результати за цією шкалою. З цього слідує, що лише менше половини респондентів здатні жити теперішнім моментом свого життя в усій його повноті. В той час як решта орієнтовані на певний відрізок часу (минуле, теперішнє або майбутнє). Цей показник впливає на рівень особистісного розвитку. Варто зазначити, що орієнтація на теперішнє в даному контексті не означає жити одним днем, а говорить про цілісне бачення власного життя, його нерозривність. Це дає змогу зробити висновок, за цим показником, про високий рівень самоактуалізації у даних респондентів, відповідно до інтерпретації САТ. Докладніше зображення на рисунку 2.1.



*Рис.2.1. Шкала орієнтація в часі*

2. За шкалою підтримки: 49,4 % респондентів є незалежною у власних судженнях, що показано на рисунку 2.2. Це означає, що ці жінки самостійно приймають рішення, керуються власними цілями та бажаннями, а також установками та принципами. Така особистість йде своїм шляхом та реалізує свій потенціал відповідно до своїх здібностей та мрій.



*Рис.2.2. Шкала підтримки*

3. За шкалою ціннісної орієнтації: показник 58,125 % свідчить про високий ступінь солідарності з цінностями, які властиві самоактуалізованій особистості.

4. За шкалою гнучкості поведінки: 42,18% респондентів має гнучкість у реалізації своїх цінностей у поведінці та взаємодії з людьми. Також у них присутні швидкість та адекватність реакцій відповідно до ситуації, що дозволяє особистостям реалізовуватись, пристосовуватись та досягати поставлених цілей.

5. За шкалою сензитивності: 43,7% респондентів усвідомлюють свої потреби та почуття і можуть рефлексувати над ними.

6. За шкалою спонтанності: 51,8 % респондентів здатні широко виражати непередбачувані почуття та емоції. Це свідчить про відсутність страху у природньому поводженні.

7. За шкалою самоповаги: 59,2% респондентів цінують свої сильні сторони, позитивні, на їх думку, риси характеру, і поважають себе за це.

8. За шкалою самоприйняття: 43,5% респондентів готові приймати себе такими, як вони є, незалежно від оцінки оточуючими їх достоїнств та недоліків.

9. За шкалою уявлень про природу людини: 47,5% респондентів мають сформованим позитивне ставлення до світу та оточуючих, а також довіру.

10. За шкалою синергії: 53,6% респондентів цілісно сприймає світ та людей, а також різні полярності в ньому і приймає все таким, яким воно є.

11. За шкалою прийняття агресії: 54% респондентів здатні приймати та проживати своє роздратування чи гнів як природній прояв негативних емоцій.

12. За шкалою контактності: 44,3% респондентів здатні швидко встановлювати глибокі та міцні стосунки з людьми.

13. За шкалою пізнавальних потреб: 42% респондентів виявляють зацікавлення та дослідження світу, а також відчувають потребу в здобутті нових знань.

14. За шкалою креативності: 43% респондентів характеризуються творчою направленістю особистості. Даний елемент є важливою частиною феномена самоактуалізації.

Отже, згідно з даною методикою, 42 % респонденток можна вважати самореалізованими особистостями. В цей же час 17 % респондентів не можна ще віднести як до самореалізованих. І 41 % має низький рівень самореалізації. Проблемними зонами для більшості респондентів виявилася орієнтації в часі, гнучкості, сенситивності, самоприйнятті, контактності, пізнавальних потребах та креативності відповідно, що можна побачити на рисунку 2.3. Тому для збільшення показників в цих областях при розробці тренінгової програми увага на них буде збільшена.

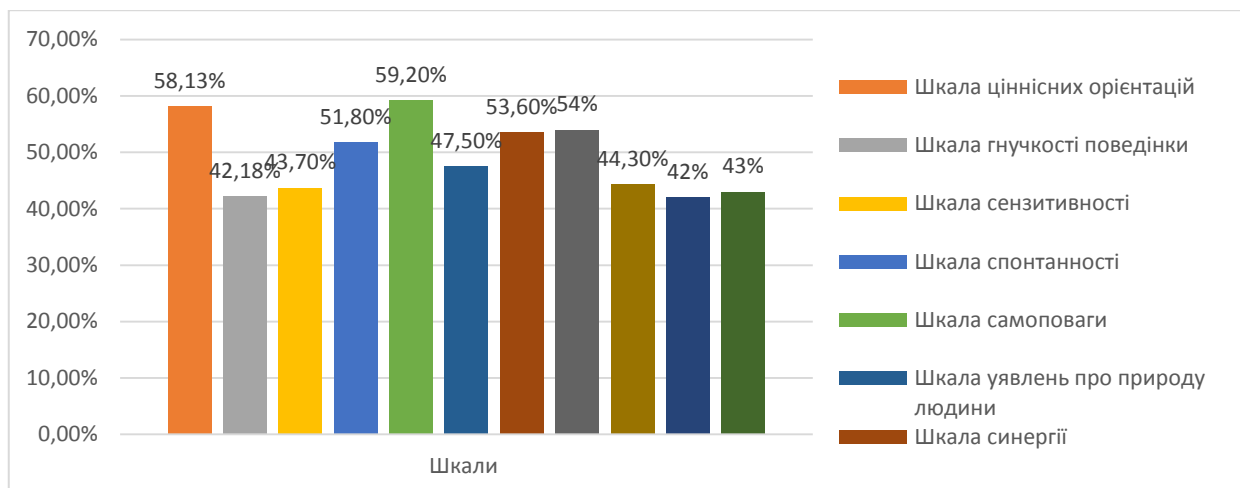


Рис.2.3. Результати за шкалами методики САТ

Аналіз результатів за методикою «Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник А. Реана)» дозволив нам отримати наступні результати, що подані на рисунку 2.4.

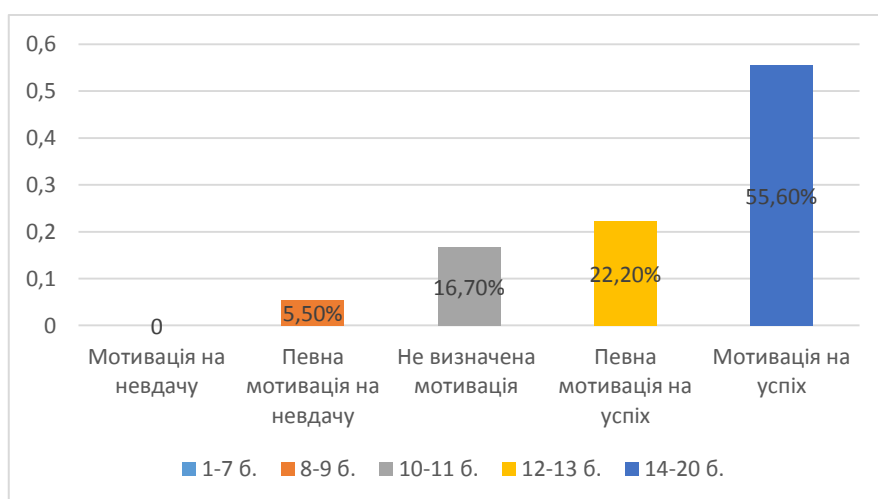


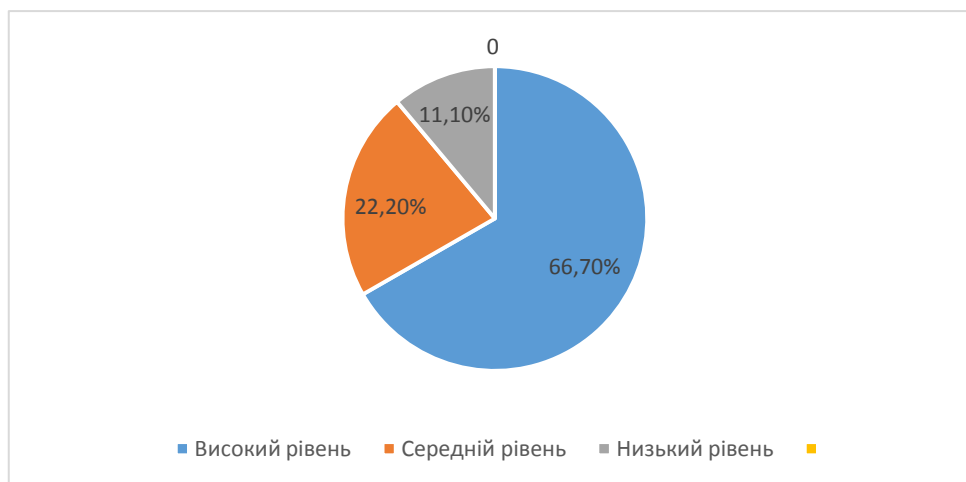
Рис.2.4. Результати опитувальника А. Реана

Отже, результати опитувальника показали, що респонденти в більшості випадків мотивовані на успіх та розвиток в професії, а саме 55,6%. Такі дані відносяться до позитивної мотивації, що передбачає потребу та надію особи на успіх. Тому такі люди поводять себе як відповідальні, ініціативні, впевнені в собі та активні. Вони ставлять для себе ціль та цілеспрямовано й наполегливо йдуть до неї. 22,20% мають тенденцію досягти рівня мотивації на успіх, але мають якісь невеликі утруднення, що наразі не дають її досягти.



16,70% мають не до кінця визначену мотивацію. Це означає, що людина має сильно розвинуті суперечності між мотивацією на успіх. Це може бути амбіційність та бажання досягти успіху в професії, але в той же час цю енергію блокують певні сформовані раніше установки і т.д. Також 5,50% респондентів визначились в мотивації саме на невдачу. Мотивація на невдачу є негативно зарядженою. Особа, замість того щоб витратити свої зусилля на досягнення, має реалізовувати непереборну потребу уникнути невдачі, осуду. В основі такої мотивації закладена стратегія поведінки – уникнення, а тому особа підтримує в собі негативні очікування з приводу можливого випробування своїх сил. Тому навіть якщо вона вирішить ризикнути, то буде обдумувати шляхи відступу, а не розвиток способів досягнення. Такі особи є дуже тривожними та невпевненими собі, вони бояться брати відповідальність на себе за певні рішення.

За методикою «Інтегральна задоволеність працею» результати зображені на рисунку 2.5.



*Рис.2.5. Рівень задоволеності працею*

Більше половини опитаних, а саме 66,70% задоволені своєю професійною діяльністю, і в даному випадку спеціалізованим навчанням, що свідчить про власний вибір майбутньої діяльності респондента. 22,20% респондентів мають середній рівень, що означає наявність труднощів, які зменшують задоволення. Це може бути втрата інтересу, проблеми в стосунках з одногрупниками чи викладачами, невдачі в навчанні або вагання з приводу відповідності

особистості до обраної діяльності. І 11,10% вказують на низький рівень задоволення, що свідчить про серйозні порушення в попередньо означених пунктах.



*Рис.2.6. Стратегії самореалізації жінок юнацького віку*

Було висунуте припущення про наявність двох стратегій професійної самореалізації, а саме: через самоствердження та соціальне визнання й через самоактуалізацію у професії шляхом професійного розвитку.

Тому було рандомно поділено респондентів на дві групи. Перша група, що базувалась на стратегії професійного розвитку, включала в себе такі шкали:

- Цікавість до роботи;
- Професійна відповідальність;
- Задоволеність умовами праці;
- Перевага виконуваної роботи перед високим заробітком.

Друга група, що базувалась на стратегії соціального самоствердження, включала в себе такі шкали:

- Задоволеність досягненнями в роботі;
- Рівень домагань у професійній діяльності;
- Задоволеність взаєминами зі співробітниками;
- Задоволеність взаєминами з керівництвом.

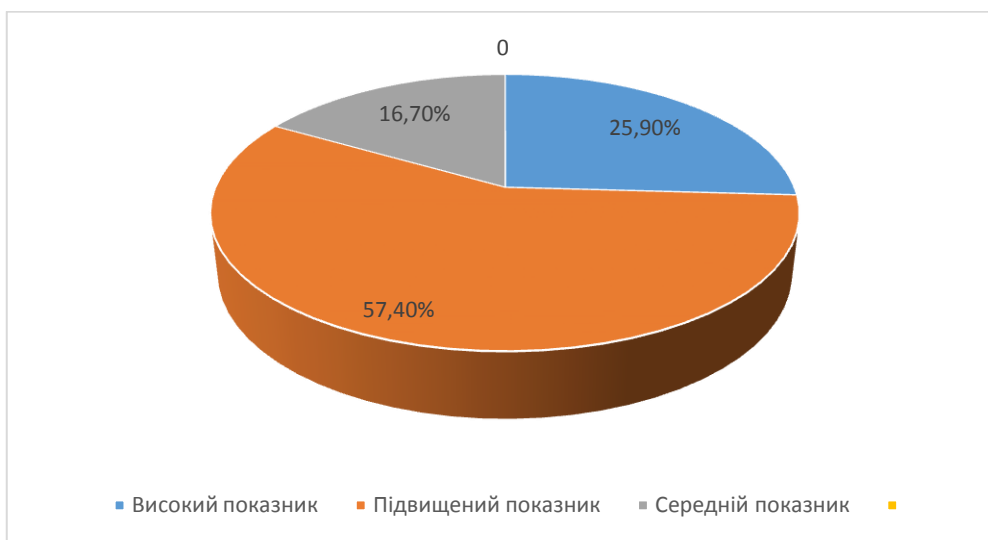
Так було виведено середнє значення за кожною шкалою, а тоді й спільний результат за ними. Як впливає з рисунка 2.6, обидві стратегії можуть бути представлені серед жінок. Однак незначну перевагу має стратегія соціального

самоствердження, тому кореляція в задоволенні та незадоволенні базується на тому, що жінкам та юнкам потрібно отримувати втіху від професійних досягнень, їх амбіційності та стосунків з колегами та начальниками.

«Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» дав такі результати:

Високі показники мають 25,90% респондентів, що показано на рисунку 2.7. Це свідчить про те, що людина проявляє раціональність при прийнятті рішень, обдумує цілі та можливі альтернативи та намагається зібрати максимальну кількість інформації перед тим, як остаточно щось вирішити.

Середній рівень належить 16,70% респондентів, що вказує на нахили особистості ухилятися від відповідальності за прийняття рішення та спроби дати вирішити проблему іншій людині. Підвищений показник у більшій кількості респондентів – 57,40%, що виявляє стратегію людини відкладати або ігнорувати потребу в прийнятті рішення.



*Рис.2.7. Результати «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень»*

Отже, застосувавши діагностичний інструментарій, доцільно окреслити виявлені наступні особливості професійної самореалізації в респондентів у таблиці.

*Таблиця 2.1*

**Психологічні особливості професійної самореалізації за показниками  
діагностичного комплексу**

<b>Методики</b>	<b>Високий рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Низький рівень</b>
САТ	- самоповага; - ціннісні орієнтації; - синергія	- контактність; - уявлення про природу людини; - спонтанність	- гнучкість поведінки; - сензитивність; - креативність; - пізнавальні потреби
Мотивація успіху і боязнь невдачі	- мотивація на успіх	- середній рівень мотивації на успіх	- мотивація на невдачу
Інтегральна задоволеність працею	- цікавість до роботи; - задоволеність умовами праці; - задоволеність стосунками з колегами	- задоволеність стосунками з керівництвом; - задоволеність досягненнями на роботі	- професійна відповідальність; - переваги виконуваної роботи перед високим заробітком; - рівень домагань у професійній сфері
Мельбурнський опитувальник прийняття рішень	- пильність; - уникнення	- надпильність	- прокрастинація

Визначивши рівень професійної самореалізації жінок юнацького віку за показниками діагностичного комплексу доцільно розробити програму сприяння досліджуваному феномену в наступному розділі.

Діагностичний інструментарій був відібраний на основі змісту професійної самореалізації особистості, а також з їх відповідності до предмета та мети дослідження. Так, нами було обрано методики САТ, «Інтегральна задоволеність працею», опитувальник А. Реана та «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень».

Результати за методикою САТ показав, що лише 42% респондентів можуть вважатися самореалізованими особистостями та дозволив виявити проблемні місця, а саме орієнтації в часі, гнучкість, сенситивність, самоприйняття, контактність, пізнавальні потреби та креативність. Тому при розробці тренінгової програми буде звернено увагу на розвиток цих показників.

Згідно з опитувальником Реана 55, 6% респондентів, тобто більшість мотивовані на успіх. Однак, інша частина респондентів має певні мотиваційні труднощі, не визначену мотивацію та навіть 5, 50% респондентів переживають мотивацію на невдачу. Це вказує на те, що проблеми з мотивацією все ж таки присутні та потребують корекції.

Задоволеність обраною професією відповідно до методики «Інтегральна задоволеність працею» мають 66,70% респондентів. І більше 30% мають середній та низький рівні задоволення, що пов'язані з втратою інтересу, проблемами в стосунках з одногрупниками чи викладачами, невдачі в навчанні або вагання з приводу власної відповідності обраній діяльності. Ці проблеми перегукуються з вже означеними проблемними місцями в методиці САТ як контактність, пізнавальні потреби та самоприйняття, що підтверджує результати методик.

В роботі було висунуте припущення про наявність двох стратегій професійної самореалізації, а саме через самоствердження та соціальне визнання й самоактуалізація у професії шляхом професійного розвитку, що в ході роботи підтвердилось через результати методик.

Відповідно до «Мельбурнського опитувальника прийняття рішень» 57, 40% респондентів схильні відкладати або ігнорувати потребу в прийнятті

рішення, а 16, 70% мають схильність в цьому напрямку. Це вказує на потребу в корекції таких показників за допомогою тренінгової програми.

### **РОЗДІЛ III ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТОК -ПСИХОЛОГИНЬ**

#### **3.1. Змістовно-організаційні засади тренінгової програми**

Розглянута в першому розділі теорія та проведене експериментальне дослідження дозволили виявити проблемні аспекти у професійній самореалізації жінок юнацького віку, що дало змогу підібрати необхідні техніки для тренінгової програми. Вона покликана покращити проблемні місця у досягненні професійної самореалізації, що відповідно повинно проявитися в показниках. Метою виступає створення необхідних психологічних умов задля

розкриття та реалізації особистісного потенціалу юнок. Досягнення мети забезпечує досягнення таких завдань:

- Визначення своїх потаємних страхів, які стають на заваді трансформації особистості та реалізації особистісного потенціалу;
- Виявлення професійних стереотипів та робота з ними;
- Розвиток внутрішньої мотивації;
- Розвиток творчого потенціалу особистості;
- Усвідомлення власних почуттів, а також негативного досвіду, що зупиняє розвиватись в теперішньому;
- Знайомство з різними стратегіями прийняття рішень та моделями поведінки відповідно до відчуттів, прагнень та бажань особистості;
- Виявлення справжніх цінностей та потреб осіб, а також розкриття власних ресурсів.

Дана тренінгова програма розрахована на 4,5 годин, 6 зустрічей та 10 учасниць. Але в умовах карантину реалізовуватиметься дистанційним шляхом через Google Meet. У зв'язку з цим тренінг відбувся для десяти учасниць. Змістовні особливості тренінгової програми подано у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

### **Змістовні особливості тренінгової програми**

<b>№ заняття</b>	<b>Мета</b>	<b>Зміст</b>
<b>1</b>	Встановити довірливі відносини, емоційний контакт, створити безпечне середовище	правила тренінгової взаємодії, вправа «Знайомство [42]», рефлексія результатів.
<b>2</b>	Виявити загальні потреби особистості та знайти стереотипні уявлення, що зупиняють її в розвитку	техніки психодрами, вправа «Допиши казку», домашнє завдання (малюнок казки)

3	Показати різні стратегії прийняття рішень у рольовій ситуації	вправа «Дерево прийняття рішень [66]»
4	Визначити своїх «драконів» (страхи) та обрати засоби їх трансформації	вправа «Переможи свого Дракона», релаксація
5	Виявити найзаповітніші бажання та мрії, а також рівень мотивації для їх досягнення	вправа «В дитинстві я хотіла бути [42]»
6	Сприяти усвідомленню власних бажань	Вправа «Сила моїх бажань [19]», підбиття досягнутих результатів, рефлексія

Докладніше з програмою можна ознайомитись в Додатку А.

### **3.2. Результати експериментальної перевірки ефективності тренінгової програми**

Після завершення формувального етапу експерименту згідно з обраною стратегією дослідження перед нами постало завдання оцінки його ефективності. З метою його реалізації в межах контрольного етапу респонденткам експериментальної групи було повторно запропоновано методику Самоактуалізаційний тест (САТ), адаптований Ю. Е. Альшиною, Л. Я. Гозманом, та М. В. Крозом.

Відзначимо також наявність достовірних відмінностей за методом лінійної кореляції Пірсона між показниками методики: орієнтація в часі: ( $r=651^{**}$ ), підтримка: ( $r=804^{**}$ ), сензитивність ( $r=-237^*$ ), уявлення про природу людини: ( $r=305^{**}$ ), пізнавальні потреби: ( $r=480^{**}$ ) (Додаток Б).

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 ( $r=-237^*$ ). 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 методикою Самоактуалізаційний тест (САТ), що відбулися після проведення формуючого етапу експерименту, вони 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. 3.2).

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

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: орієнтація в часі, підтримка, самоприйняття, уявлення про природу людини, пізнавальні потреби.

Таблиця 3.2

**Порівняння значень показників методики «Самоактуалізаційний тест» до та після застосування тренінгової програми**

Показники	До застосування тренінгової програми	Після застосування тренінгової програми
орієнтація в часі	7,50	9,43
підтримка	42,01	45,80
самоприйняття	8,87	11,05
уявл. про прир. людини	5,56	7,59
пізнавальні потреби	5,13	7,48

Із даних табл. 3.2 варто відзначити наступні позитивні зміни: збільшення показника орієнтації в часі, підвищення підтримки, підвищення рівня само

прийняття. Зазначимо також, що спостерігаються тенденції до зростання результатів у напрямі додатного полюсу за показником уявлення про природу людини та пізнавальні потреби, що в сумі свідчить про ефективність тренінгового впливу.

Представлена таблиця дозволяє констатувати факт, що збільшилася кількість жінок юнацького віку, які демонструють здатність насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів (*орієнтація в часі*).

Після формувального експерименту підвищилось число респондентів, які розділяють цінності самоактуалізованої особистості, такі як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, здійснення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей указує на прагнення до гармонічного буття і здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах (*шкала підтримки*). Збільшення показника *уявлення про природу людини* інтерпретуємо як те, що більшій кількості досліджуваних притаманна стійка засада для щирих та гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість. Збільшився відсоток дівчат, які показали вищу, ніж до застосування тренінгової програми, *потребу в пізнанні* як здатність до буттєвого пізнання – безкорисливу жагу нового, інтерес до об'єктів, не зв'язаний прямо з задоволенням яких-небудь потреб. Процес пізнання, згідно А. Маслоу, не спотворюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати.

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

Нижче розглянемо якісний аналіз результатів експерименту.

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

Методика передбачає обчислення сукупності окремих показників: орієнтування в часі, підтримка, цінності, гнучкість поведінки, сензитивність, спонтанність, самоповага, самоприйняття, уявлення про природу людини, синергічність, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби, креативність. Особливості розподілу результатів респондентів зображено на діаграмі (рис. 3.4).

Таблиця 3.3

**Особливості розподілу респондентів за показниками самоактуалізації**

N= 54

Показники	Високий		Низький	
	Абс.	%	Абс.	%
Орієнт. в часі	30	46,3	24	44,7
Підтримка	26	49,4	27	49,6
Ціннісні орієнт.	31	58,125	23	41,87
Гнучк. повед.	23	42,18	31	57,82
Сензитивність	24	43,7	30	56,3
Спонтанність	28	51,8	26	48,2
Самоповага	32	59,2	22	40,8
Самоприйняття	24	43,5	30	46,5
Уявл. прир. люд.	26	47,5	28	52,5
Синергічність	29	53,6	25	46,4
Прийн. агресії	29	54	25	46
Контактність	24	44,3	30	55,7
Пізнав. потреби	23	42	31	58
Креативність	23	43	31	57

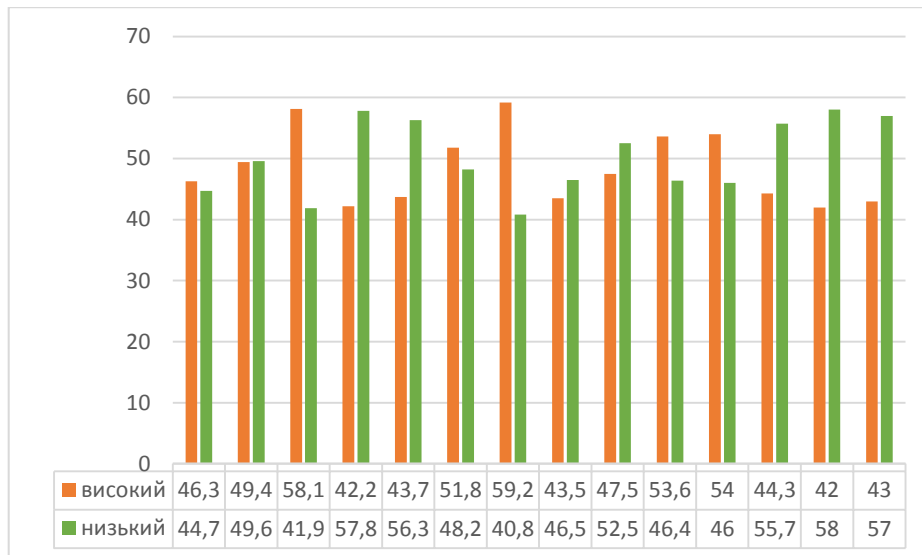


Рис. 3.8. Відсоткове співвідношення показників самоактуалізації

Найбільше респондентів із високим рівнем діагностованої ознаки визначено за показниками самоактуалізації особистості – самоповага (59,2% респондентів), ціннісні орієнтації (58,125% респондентів) прийняття агресії (54% респондентів), із низьким рівнем – пізнавальні потреби (58% респондентів), гнучкість поведінки (57,82% респондентів) та креативність (57% респондентів). У цілому, отримані результати за показниками самоактуалізації перебувають у зоні середніх значень.

Таблиця 3.4

**Рівні досягнення професійної самореалізації жінок юнацького віку за методикою САТ**

Показники самоактуалізації	Р	В	І
	Високий	Середній	Низький
Орієнт. в часі	○●		
Підтримка		○●	
Ціннісні орієнт.	○●		
Гнучк. повед.			○●
Сензитивність		○	●
Спонтанність		●	○
Самоповага	○●		
Самоприйняття		○	●
Уявл. прир. люд.			○●
Синергічність	○●		

Прийн. агресії	○●		
Контактність			○●
Пізнав. потреби			○●
Креативність		○	●

\*позначка «●» характеризує дані констатувального етапу експерименту, позначка «○» - контрольного етапу

Отже, згідно із наведеною таблицею, тренінг сприяє підвищенню переважної більшості показників діагностичного комплексу (сензитивність, самоприйняття, креативність). Незмінними залишились шкали орієнтації в часі, підтримки, ціннісних орієнтацій, гнучкості поведінки, уявлення про природу людини, синергічність, прийняття агресії, пізнавальні потреби та контактність, що можна побачити на рисунку 3.9.

Знизився показник спонтанності. З цього можна зробити висновок про те, що тренінгова програма є ефективною для підвищення здатності до досягнення високого рівня професійної самореалізації жінок юнацького віку.

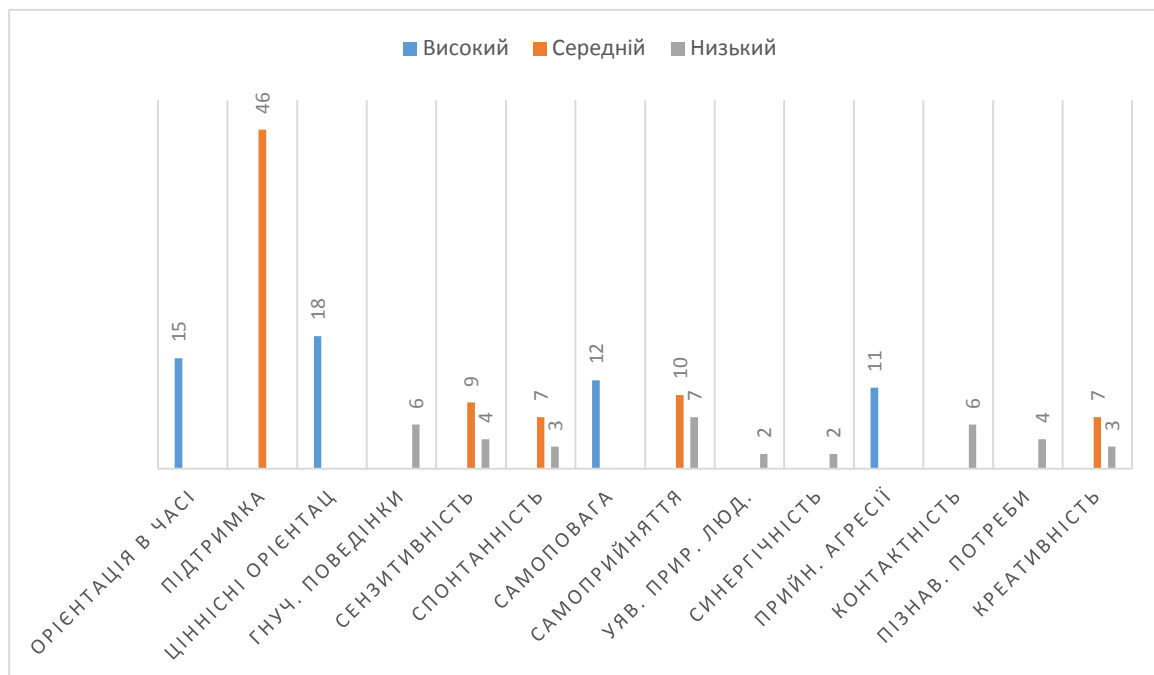


Рис. 3.9. Рівні досягнення за методикою SAT

Таблиця 3.5 демонструє зміни показників діагностичного комплексу до та після застосування тренінгового впливу.

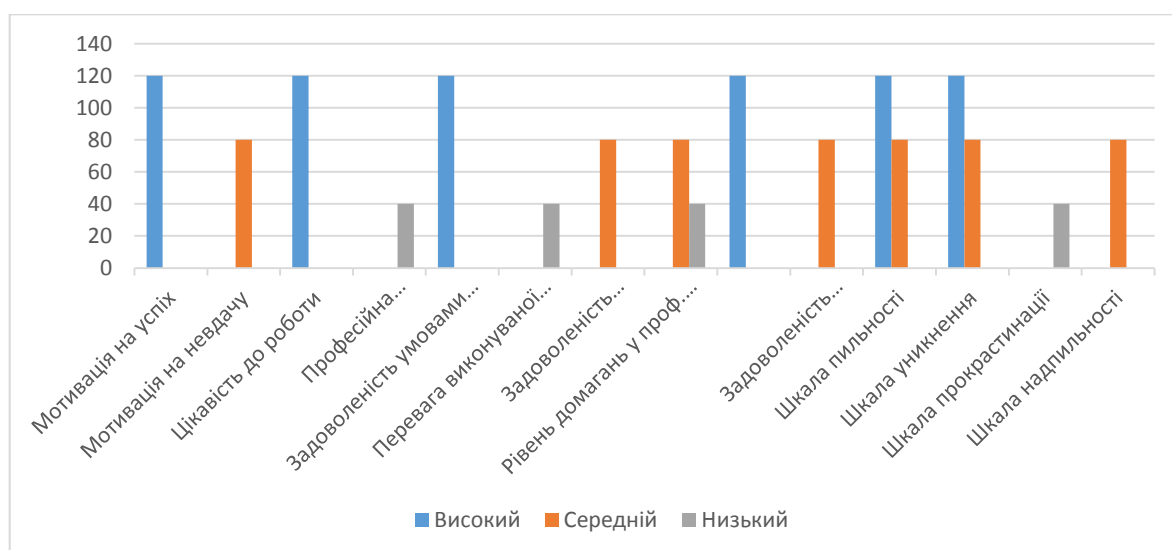
Таблиця 3.5

**Рівні досягнення професійної самореалізації жінок юнацького віку за методиками: Мотивація успіху і боязнь невдачі (опитувальник А. Реана), Методика «Інтегральна задоволеність працею», Мельбурнський опитувальник прийняття рішень.**

Показники самоактуалізації	Р	І	В	Н	І
	Високий	Середній	Середній	Низький	Низький
Мотивація на успіх	○●				
Мотивація на невдачу		○●			
Цікавість до роботи	○●				
Професійна відповідальність					○●
Задоволеність умовами праці	○●				
Перевага вик. роботи перед вис. заробітком					○●
Задоволеність досягненнями на роботі			○●		
Рівень домагань у проф. сфері			○		●
Задоволеність стосунками з колегами	○●				
Задоволеність стосунками з керівництвом			○●		
Шкала пильності	●		○		
Шкала уникнення	●		○		
Шкала прокрастинації					○●
Шкала надпильності			○●		

\*позначка «●» характеризує дані констатувального етапу експерименту, позначка «○» - контрольного етапу

Згідно з таблицею 3.5 відбулись деякі покращення щодо рівня домагань у професійній сфері та шкалі уникнення. Інші ж показники залишились без змін, що представлено на рисунку 3.10.



*Рис. 3.10. Рівні досягнення професійної самореалізації*

### **3.3. Психологічні рекомендації для сприяння професійній самореалізації студенток-психологинь в умовах освітнього процесу**

Сучасні роботодавці сьогодні потребують суттєвого збільшення кількості компетентних та креативних жінок в організаціях для підвищення ефективності робочого процесу. Однак дуже часто, а особливо в українському патріархальному суспільстві, жінки та чоловіки в міру своїх переконань не досягають різноманіття думок в компанії. Жінки відчують соціальний тиск, у них борються сформовані стереотипи, вони мають низьку самооцінку, що заважає їм самореалізуватись в професії, а чоловіки також мають упередженість, певний страх перед компетентними жінками та відчують конкуренцію з ними.

Тому важливо формувати адекватні стосунки в навчальних колективах, а також звертати увагу на розвиток як кваліфікованих, так і впевнених у собі майбутніх спеціалістів, які не обмежені в творчих проявах. У цьому контексті стає актуальною проблема освітніх критеріїв, що висуваються до майбутніх фахівців, і, відповідно, форм і методів самого процесу навчання. Оскільки в орієнтованих на особистість закладах вищої освіти центральне місце відводиться самоактуалізованій особистості, то й сам процес навчання відповідно має сприяти цій тенденції.

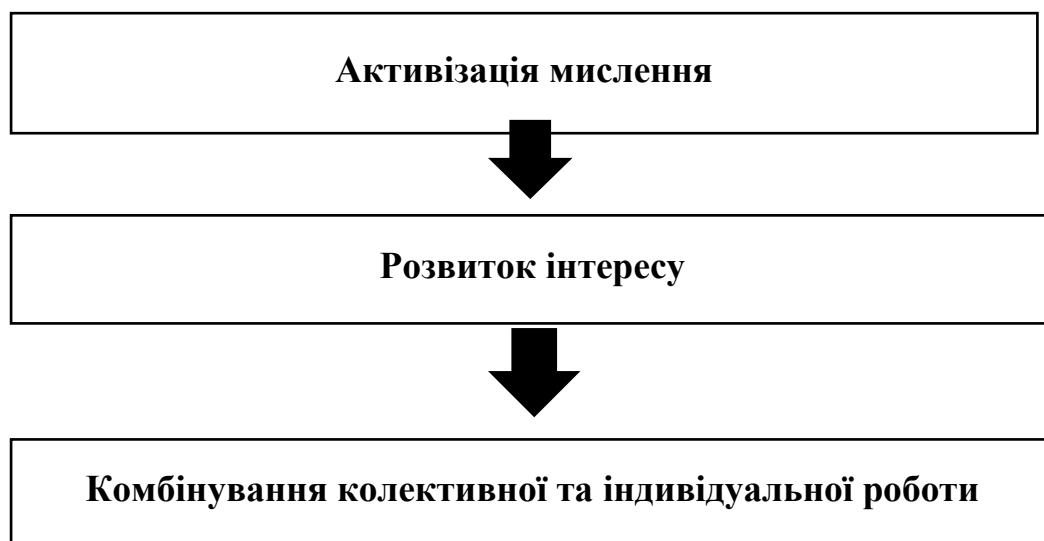
Хоча й мають місце певні нововведення у розвитку вищої освіти, але нова методологія та засоби викладання запроваджуються дуже утруднено та повільно. І наразі в більшості ВНЗ зберігаються більш традиційні підходи до організації навчального процесу, в яких активно використовується лекційно-семінарська система подання знань та мала кількість дослідницьких форм.

Під час навчання активно формується «Я-образ» професійного спрямування, але більшість студентів зосереджені на запам'ятовуванні-відтворенні-забуванні. Як наслідок, спеціалізовані знання не проходять через особистість і мають лише часткове засвоєння, що негативно позначається на професійній діяльності та баченні себе в ній.

У зв'язку з цим має місце реальна потреба в сприянні ідентифікації студентів з їх майбутнім «Я-образом», що включає в себе уявлення про себе в роботі за спеціальністю. Також важливо, щоб студенти розділяли ті ціннісні орієнтації, що співвідносяться з їх діяльністю.

Підтримка мотивації, що звернена на успіх, сприятиме активності та досягненням особистості, що допоможе легше пройти кризові явища, які чекають людину протягом студентського періоду. Важливим для студентів є розвиток навичок саморефлексії задля усвідомлення власних почуттів та розуміння потреб і бажань, що допоможе пройти всі труднощі з врахуванням індивідуальних особливостей та виробити власну стратегію досягнення самоактуалізації.

Тому з урахуванням труднощів студентського періоду, юнацького віку та гендерних особливостей нами було вироблено такі рекомендації щодо поліпшення ефективності підготовки студенток до їх фахової діяльності:



*Рисунок 3.9. Рекомендації для покращення ефективності навчання студентів*

Активізація мислення базується на потребі довготривалої активності людини задля зосередження на інформації, здобуття особистих інсайтів та творчого осягнення здобутих знань. Це можливо за допомогою проблемного навчання як засобу застосування теоретичних знань на практиці [25].



Проблемний підхід дає змогу індивіду навчитись творчо вирішувати задачі професійної діяльності, формує зрозумілий алгоритм дій для нестандартного розв'язання ситуації. Успішне виконання завдань проблемного навчання дозволяє юнці впевнитись у власних силах та можливостях, що посилює її переконання у здатності побудувати кар'єру, бізнес і т.д [26].

Відхід від шаблонних уявлень, побудованих теорією, дає можливість особистості заглибитись у специфіку своєї професії, включити свої індивідуальні особливості для прийняття ефективного рішення. Також це змусить людину брати відповідальність, а не уникати її, виявить потребу аналізувати, перед тим як вирішити.

Вид такої роботи дозволяє використати і групову, й індивідуальну форму роботи. В такому разі студентка зможе самостійно осмислити та проаналізувати потрібну інформацію до заняття та конструктивно взаємодіяти з групою. Це матиме позитивну кореляцію з професійною діяльністю особистості в майбутньому. А обговорення результатів стане зворотнім зв'язком прийнятого рішення, покаже його ефективність та налаштує людину відрефлексувати, що дасть розуміння зон, які потребують розвитку [24].

Розвиток інтересу - це важливий компонент, що дозволяє особистості стати суб'єктом навчального процесу, а не об'єктом. Важливо не перевантажувати навчальний процес сухою інформативністю та монотонним процесом, адже таким чином асоціації з професійною діяльністю будуть лише негативними і не стимулюватимуть до розвитку. Важливо показати, як зробити діяльність цікавою, ставити перед собою індивідуальні виклики та проявляти своє «Я» в роботі за спеціальністю. Даючи студентам частку інформації, що є для них цікавою, викладач стимулюватиме їх дізнатись кінцівку та навіть обговорити її. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості студентів. Адже некомунікабельність не є ознакою відсутності інтересу, а вказує на більшу потребу в залученні до навчального процесу для його підтримки та потребу в розвитку впевненості в собі, своїй думці та висловлюваннях [27].

Комбінування індивідуальної та групової роботи дозволить в першу чергу як спокійно почуватись, враховуючи індивідуальні особливості, так і виходити деяким чином із зони комфорту, що дозволить студенткам особистісно та професійно зростати. Таким чином, вони стають більше готовими не лише до професійної діяльності, а й до роботи в колективі загалом. Також студентки мають змогу відчувати задоволення від власного успіху та від досягнення успіху в статусі члена колективу. Хорошими засобами для досягнення цієї мети в рамках навчального процесу є тренінг, рольова гра, мозковий штурм та колаборативне навчання.

Отже, теоретичні знання потребують особистісної інтеграції, а вирішення проблемних завдань дозволяє особистості практично застосовувати отримані знання, усвідомлювати їх та креативно оперувати ними в рамках прототипування професійної діяльності. Індивідуальна та групова робота дають можливість уникнути монотонності та стимулюють до пошуку відповідей, підвищення мотивації через інтерес та розвиток себе як професіонала та особистості. Активізація мислення посилює потребу різнобічного розгляду інформації та уникання шаблонів, стереотипів, що допомагає розширити своє уявлення і з приводу власного майбутнього та позбавитись деяких упереджень в ході взаємодії з іншими. Індивідуальні та колективні досягнення дають особистості почуття впевненості в своїх силах та показують високу якість роботи, що розкриває амбіційні плани на майбутнє.

Тренінгова програма була спрямована на визначення своїх потаємних страхів та негативного досвіду, що стають на заваді трансформації особистості та реалізації особистісного потенціалу, виявлення професійних стереотипів та робота з ними, а також розвиток внутрішньої мотивації та творчого потенціалу особистості. Даний тренінг відповідно до результатів, що дали методики, покликаний познайомити з різними стратегіями прийняття рішень та виявити істинні цінності та потреби особистості, що дозволить розкрити власний потенціал.

Проведення повторного дослідження після тренінгу показало деякі покращення щодо рівня домагань у професійній сфері та шкалі уникнення. Інші ж показники залишились без змін.

Також на основі тестування було сформовано рекомендації для тієї соціальної категорії до якої належать жінки юнацького віку – студентства. Це є важливо, адже саме під час навчання у вузі закладаються основи та корегуються процеси, що впливають на майбутню професійну самореалізацію особистості. Так, теорія потребує інтеграції через особистісні структури, тому було рекомендовано збільшення проблемних завдань, які дозволяють студентці усвідомити теоретичні знання та їх використання на практиці, а також креативне оперування ними. Чергування індивідуальною та груповою роботою є способом уникнення монотонності в навчальному процесі, що сформує потребу в пошуку відповідей та підвищить мотивацію майбутнього спеціаліста. Також досягнення особисті та колективні мають позитивний вплив на впевненість особи та покликані розкрити її амбіційність та спрямування. Активізація мислення дозволяє розвинути критичне ставлення до інформації та її всебічний огляд та застерігає від шаблонності та упередженості.

## ВИСНОВКИ

Узагальнено зарубіжні та вітчизняні науковці розуміють поняття самореалізації як природну властивість особистості свідомо розвиватись, творити, а за допомогою вольових зусиль досягати поставлених цілей. У той же час людина діє з гармонійного усвідомлення свого «Я», своїх потреб та бажань. Досягнення особистості формують омріяне нею життя та те, що та хто її оточує. Професійна самореалізація характеризується конкретною направленістю та має на меті поетапне сходження на вершину успіху в своїй галузі.

Зарубіжні дослідники зосереджують свою увагу при розгляді професійної самореалізації на задатках, талантах індивіда та плануванню їх розвитку. Зовнішньо для цього важливо розвивати комунікативність та налагоджувати соціальні зв'язки. Внутрішньою роботою буде подолання страхів, упереджень та робота над самооцінкою.

Вітчизняні науковці вважають більш важливими в самореалізації чуттєву та ціннісну складову. Наявність внутрішньої потреби та орієнтації на цінності самоактуалізовної особистості спрямовують людину до успіху, вчать мислити творчо та масштабно. Так, дослідники бачать це стилем самовираження індивідуальності, саме через свої вольові ресурси особистість має змогу подолати страх та досягти мети.

Важливим аспектом даного дослідження є вплив гендерних стереотипів на жінку (студентку) в досягненні професійної самореалізації. Стереотипи спрощують для мозку аналіз інформації, але також вони здатні спотворювати реальність таким чином, щоб ускладнювати та обмежувати життя тим людям, інформацію про яких вони узагальнюють.

Сучасні та успішні жінки активно протистоять соціальним стереотипам, що дискредитують їх розумові здібності та права. Однак і досі безліч молодих дівчат мають упередження з приводу власних можливостей, майбутнього і т.д. В юнацькому віці вони обирають свій фах з вимогою до себе, що це має бути «жіноча» професія, яка повинна мати статус підпорядкувальної, а не лідерської. Адже головна задача – це гарно вийти заміж, а не розвиватись, здобувати

знання та займатись улюбленою справою. У зв'язку з цим виникає мотивація на невдачу, з'являється внутрішній опір, саботаж, що має лише деструктивні наслідки для особистості. Але в той же час глибоко всередині у кожної юнки жевріє непереборна потреба в самовираженні, розвитку та професійній самореалізації.

Гендерні стереотипи формують уявлення про різні психологічні риси та якості, відмінності у змісті праці у чоловіків та жінок, а також закріплюють певні професійні ролі чоловіків та жінок. Наведені в роботі дослідження свідчать про те, що жінки (студентки) не лише підкоряються зовнішнім стереотипним уявленням, але й самі сумніваються у власних можливостях. Вони залишають під сумнівом здатність жінки бути компетентною у професії та різноманітних складних робочих питаннях.

Студентський період покликаний для становлення ефективного спеціаліста та цілісної особистості. Протягом здобуття освіти людина стикається з рядом труднощів, що можуть стати для неї проблемами у набутті навичок та знань спеціаліста, а також становити загрозу у досягненні статусу професіонала. Деякі з цих утруднень спричинені статевим фактором. Підсумувавши, можна зробити висновок, що ці негаразди пов'язані з стереотипізованим мисленням, страхом успіху, рольовими конфліктами, невпевненості у своїй компетентності та у набутій безпорадності. Рішучість у професійному виборі молодої людини залежить від її здатності жити тут і зараз, а не минулим чи лише майбутнім (відкладене життя), а також можливостями саморегуляції.

Тестування за чотирма методиками дало можливість оцінити стан особистостей за виявленими психологічними особливостями професійно самореалізованої людини. Вдалось встановити такі проблемні місця більшості респондентом, як ригідність, нерозвинуті навички саморефлексії, низька самооцінка, негативне ставлення до світу та оточуючих, некоммунікбельність, блокування творчого потенціалу, потреба у соціальному самоствердженні, ігнорування потреби приймати рішення та брати відповідальність.

В тестуванні відображено підтвердження гіпотез про те, що жінки юнацького віку реалізують себе у професійній діяльності через стратегію соціального самоствердження та мають домінування мотивації на успіх.

Розроблена тренінгова програма покликана підвищити показники, тобто допомогти пропрацювати проблемні місця у напрямку професійної самореалізації дівчат. Тому в даному практикумі для виявлення потреб особистості та усвідомлення стереотипів, що заважають їй реалізовувати їх, було включено вправу «Допиши казку». Задля усвідомлення стратегії ігнорувати потребу прийняття рішень, а значить, втечі від змін, було застосовано методичку «Дерево прийняття рішень». Для подальшої трансформації в програму було також включено вправу для подолання страхів «Переможи свого дракона». Далі було використано вправу « В дитинстві я хотів..», щоб розкрити творчу та дитячу частину учасниці. І наостанок була вправа «Сила моїх бажань» задля кращого розуміння значущості себе та своїх бажань.

Для перевірки ефективності тренінгової програми було запропоновано повторно пройти тестування за методикою САТ. Результати показали лише часткове поліпшення в деяких шкалах (сензитивність, самоприйняття, креативність) та погіршення за шкалою спонтанності. Всі інші показники залишились на тому самому рівні.

Також задля розвитку особистості та досягнення нею професійної самореалізації в рамках роботи було представлено рекомендації задля поліпшення ефективності навчального процесу, який покликаний допомогти кожній юнці, а саме: застосування проблемного підходу, активізація мислення через інтерактивні засоби комунікації, залучення студенток до обговорення та самостійної роботи, застосування різноманітних форм роботи. Таким чином, можна досягти підвищення мотивації, інтересу до професійної діяльності, а здобуті практичні навички допомагають жінкам юнацького віку позбавитись від стереотипів та впевнитись в своїх силах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

### Список літератури

1. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. Психология личности и образ жизни. / К. А. Абульханова-Славская. - М. : Наука, 1987. - 224 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология. История психологии. XX век; под ред. П. Я. Гальперин, А. Н. Ждан. - М. : Академический, 2002. - 832 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – (Серия «Мастера психологии»). – [3-е изд.]. - СПб. : Питер, 2003. - 282 с.
4. Балашов Е. М. Особливості самореалізації студентів у міжнародних волонтерських програмах: дис. асп.: 19.00.07/ Балашов Едуард Михайлович. – Острог, 2013. – 228 с.
5. Бем С. Трансформация дебатов о половом неравенстве. Феминизм и гендерные исследования: [хрестоматия] / С. Бем; под общ. ред. В. И. Успенская. - Тверь: Аско, 1999. - С. 68-82.
6. Бендас Т. В. Гендерные исследования лидерства; под ред. Е. В. Щедрин. / Т. В. Бендас // Вопросы психологии. - 2000. - № 1. - С. 87-95.
7. Берн Ш. М. Гендерная психология: [монография] / Ш. М. Берн. - СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. - 320 с.
8. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу діяльність): автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Університет ім. Т. Шевченка. - К., 2000. - 17 с.
9. Вікова та педагогічна психологія: [навч. посіб.]; під ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. - К. : Просвіта, 2001. - 416 с.
10. Возрастная психология: личность от молодости до старости: [учеб. пособ.]; под ред. М. В. Гамезо, В. С. Герасимова, Г. Г. Горелова, Л. М. Орлова. - М. : Ноосфера, 1999. - 269 с.

11. Гандзілевська Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. - Івано-Франківськ, 2008. - 24 с.
12. Гаузер Ф. Міф про милу дівчинку. Як побудувати казкову кар'єру і не перетворитися на чудовисько / Ф. Гаузер -Х. : Віват, 2019.- 224 с.
13. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Львівський національний університет ім. Івана Франка. – Львів, 2005. - 191 с.
14. Журкина А. Я. Методика формирования профессионального самоопределения школьников на различных возрастных этапах / Журкина А. Я., Чистякова С. Н., Васильева Т. В.: [кн. для учителя]. - Кемерово, 1996. -149 с.
15. Зарицька В. В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Харківський національний ун-т ім. В. Н. Каразіна. - Харків, 2006. - 21 с.
16. Зимняя И. А. Педагогическая психология / И. А. Зимняя. - М. : Логос, 2004. - 384 с.
17. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів : [монографія] / Руслана Каламаж.– Острого : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2009. – 404 с.
18. Клецина И. С. Гендерные барьеры на пути личностной самореализации / И. С. Клецина // Психологические проблемы самореализации личности. - 1999. - Вып.3. - С.154-168.
19. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура / В.О. Климчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. - №10, - С. 52-59.
20. Кон И. С. Проблема «Я» в психологии / И. С. Кон // Психология самосознания: [хрестоматия]. - 2000. - С. 57-74.
21. Кон И. С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И. С. Кон. - М. : Политиздат, 1984. - 281 с.



22. Коростылёва Л. А. Особенности стратегий самореализации и стили человека / Л. А. Коростылёва // Психологические проблемы самореализации личности. - 2000. - Вып. 4. - С.47-61.
23. Кочарян А. С. Личность и половая роль: Симптомокомплекс маскулинности/феминности в норме и патологии: дис... докт. психол. наук: 19.00.04. Харьковский гос. ун-т. – Харків, 1996. - 416 с.
24. Кузікова С. Б. Евристично-пошукові форми організації підготовки студентів психологів до професійної діяльності: [збірник наукових праць] / С. Б. Кузікова // Педагогічні науки. - Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2005. - С. 358-363. – (Частина друга).
25. Кузікова С. Б. Інтерактивні методи як засіб активізації самовиховання і самоосвіти студентів ВНЗ: [Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету ім. П. Тичини] / С. Б. Кузікова // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2007. - Випуск 19. - С. 17-22.
26. Кузікова С. Б. Проблемне навчання як активна форма підготовки фахівців в системі вищої освіти / С. Б. Кузікова // Актуальні проблеми професійного становлення особистості сучасного юриста : міжнародна науково-практична конференція, 16-17 травня 2006 р. : тези докл. – Суми, 2006. - С. 240.
27. Кузікова С. Б. Психологічний тренінг як засіб активізації процесу особистісного саморозвитку. / С. Б. Кузікова // Актуальні проблеми психології; за ред. академіка С. Д. Максименка. - К. : Главник. - 2008. - Том X. - Частина 5. - С. 291-299.
28. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И. Кулагина, В. Колюцкий. - М. : Сфера, 2001. - 464 с.
29. Лисовский В. Т., Дмитриев А. В. Личность студента / В. Лисовский, А. Дмитриев. - Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1974. - 305 с.

30. Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека; под ред. В. Г. Щур / Д. А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. - 1997. - С.156-176.
31. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз) / В. І. Муляр. - Житомир: ЖІТІ, 1997. - 214 с.
32. Оллпорт Г. У. Личность в психологии / Г. У. Оллпорт. - М. : Ювента, 1998. - 375 с.
33. Перлз Ф. С. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии) / Перлз Ф. С., Гудмэн П., Хефферлин Р. // Классики зарубежной психологии. - М. : Гиль-Эстель, 1993. - 238 с.
34. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи: [навч. посіб. для магістрантів і аспірантів.] / Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. - К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. - 320 с.
35. Разумникова О. М. Взаимодействие гендерных стереотипов и жизненных ценностей как факторов выбора профессии / О. М. Разумникова // Вопросы психологии: [научный журнал]- 2004. - № 4. - С. 76-83.
36. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека; под общ. ред. и предисл. Е. И. Исенина. ; пер. с англ. М. М. Исенина. - М. : Прогресс, Универс, 1994. - 480с.
37. Рубинштейн С. Л. Принцип творческой самодеятельности. Избранные философско-психологические труды. / С. Л. Рубинштейн // Основы онтологии, логики и психологи. -1997. - С. 433-439.
38. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности: [учеб. пособ.] / В. Сафин. – Свердловск : Свердл. пед. ин-т, 1986. - 142 с.
39. Жизненный путь личности (вопросы теории и методологии социально-психологического исследования); отв. ред. Л. В. Сохань. - К. : Наукова думка, 1989. - 290 с.
40. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Э. Фромм; пер. с англ. Д. Н. Дудинский. - Мн. : Попурри, 1998. - 672 с.

41. Франкл В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию / В. Франкл // Доктор и душа. - 1997. - С. 153-279.

42. Шестопа́л І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці: дис. асп.: 19.00.07/ Шестопа́л Іванна Анатоліївна. – Рівне, 2017. – 201 с.

### Список интернет-ресурсів

43. Витковская И. И. Самореализация как неотъемлемая степень самоосуществления личности [Электронный ресурс]. / И. И. Витковская. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samorealizatsiya-kak-neotemlemaya-stupen-samoosuschestvleniya-lichnosti/viewer>

44. Гавриловська К. П. Гендерні відмінності у прагненні до самоактуалізації [Електронний ресурс]. / К. П. Гавриловська. – Режим доступу: <https://zu.edu.ua/spf/pdf/Gender1/gn3.pdf>

45. Гарасимів Т. З., Базарник Б. І Самореалізація як соціальний розвиток особистості [Електронний ресурс]. / Т. З. Гарасимів, Б. І. Базарник. – Режим доступу: <http://science.lpnu.ua/sites/default/files/journalpaper/2017/jun/4990/vnulpurn201683737.pdf>

46. Еллемерс Н. «Гендерні стереотипи» [Електронний ресурс]. / Н. Еллемерс. – Режим доступу: <https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-psych-122216-011719>

47. Карепова Э. «Влияние гендерных стереотипов на восприятие в современном обществе» [Электронный ресурс]. / Э. Карепова. – Режим доступу: <https://psyfactor.org/lib/stereotype13.htm>

48. Ковалева В. В., Кадацких И. Ю. «Особенности гендерных стереотипов студенческой молодежи» [Электронный ресурс]. / В. В. Ковалева, И. Ю. Кадацких. – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-gendernyh-stereotipov-studencheskoy-molodyozhi/viewer>

49. Куліш В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема [Електронний ресурс]. / В. І. Куліш. – Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627>

50. Луценко В. А Психологічний зміст поняття «Самореалізація» особистості [Електронний ресурс]. / В. А. Луценко. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnaou\\_2011\\_6\\_39.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnaou_2011_6_39.pdf)

51. Мільчевська Г. С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема [Електронний ресурс]. / Г. С. Мільчевська. – Режим доступу:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/14265/1/%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%90%D0%9B%D0%86%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%9E%D0%A1%D0%9E%D0%91%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86%20%D0%AF%D0%9A%20%D0%A1%D0%9E%D0%A6%D0%86%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E-%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%90.pdf>

52. Методика «Інтегральна задоволеність працею» [Електронний ресурс]. / Н. П. Фетіскін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Режим доступу: [https://docs.google.com/forms/d/1nG97\\_GJGtjLlxN8Dm2WecpCJ1E1C8tNcu2apOSC1kn0/edit](https://docs.google.com/forms/d/1nG97_GJGtjLlxN8Dm2WecpCJ1E1C8tNcu2apOSC1kn0/edit)

53. «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» [Електронний ресурс]. / авт. Л. Манн, П. Бюрнетт, М. Радфорд та С.Форд; в адаптації Т.В.Корнілової. – Режим доступу: [https://docs.google.com/forms/d/1-2lPmDdLjJ8ORMrMofHgE4-bOMxP\\_Qfv9T-3gm4H8j0/edit](https://docs.google.com/forms/d/1-2lPmDdLjJ8ORMrMofHgE4-bOMxP_Qfv9T-3gm4H8j0/edit)

54. Мотивація успіху і боязнь невдачі [Електронний ресурс]. / опитувальник А. Реана. – Режим доступу: [https://docs.google.com/forms/d/1RTVYeb1wvhRVJ2CdrHITP9oyRyR-5gZBx\\_gPxQsOqI4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1RTVYeb1wvhRVJ2CdrHITP9oyRyR-5gZBx_gPxQsOqI4/edit)

55. Моросанова В. И., Ванин А. В. Субъектные и личностные предпосылки принятия решения о выборе профессии старшеклассниками [Электронный ресурс]. / В. И. Моросанова, А. В. Ванин. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/subektnye-i-lichnostnye-predposylki-prinyatiya-resheniya-o-vybore-professii-starsheklassnikami>

56. Особливості самовираження, самоствердження та самореалізації у підлітковому та юнацькому віці [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5511861/page:31/>

57. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку [Електронний ресурс]. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – Режим доступа: [https://www.psych.kiev.ua/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA\\_%D0%9B.%D0%93.,\\_%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%92.%D0%86.%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0\\_%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0\\_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83](https://www.psych.kiev.ua/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA_%D0%9B.%D0%93.,_%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%92.%D0%86.%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83)

58. Психологія юнацького віку і дорослих людей [Електронний ресурс]. – Режим доступа: [https://pidruchniki.com/15941024/psihologiya/psihologiya\\_yunatskogo\\_viku\\_dorosli\\_h\\_lyudey](https://pidruchniki.com/15941024/psihologiya/psihologiya_yunatskogo_viku_dorosli_h_lyudey)

59. Самореалізація особистості [Електронний ресурс]. – Режим доступа: [https://pidruchniki.com/15100827/psihologiya/samorealizatsiya\\_osobistosti](https://pidruchniki.com/15100827/psihologiya/samorealizatsiya_osobistosti)

60. Самоактуализационный тест [Електронний ресурс]. / Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/2229889/>

61. Самкова О. М. «Соціальні стереотипи та стереотипізація: аналіз сучасних теоретичних підходів» [Електронний ресурс]. / О. М. Самкова – Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/nvkhp\\_2013\\_1\\_21.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2013_1_21.pdf)
62. Сизоненко А. В. «Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості» [Електронний ресурс]. / А. В. Сизоненко. – Режим доступу: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157899>
63. Словник гендерних термінів / [авт.-уклад Шевченко, З. В.]. – Черкаси : видавець Чабаненко Ю., 2016. – [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <http://a-z-gender.net/ua/%D2%91ender.html>
64. Содержание и функции полоролевых стереотипов (обзор исследований) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psyfactor.org/lib/stereotype12.htm>
65. Тест для визначення рівня самоактуалізації (САТ) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://docs.google.com/forms/d/1EVzJeHKxKIB8L4hKILIE\\_Ih-NcYzLHYK4dH9ATyXm4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1EVzJeHKxKIB8L4hKILIE_Ih-NcYzLHYK4dH9ATyXm4/edit)
66. Тренінг для координаторів, волонтерів та представників молоді цільової групи з формування життєвих навичок у підлітків та молоді групи ризику [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cent.dn.ua/youthworks/docs/manual.pdf>
67. Фальчик М. Залежність самовизначення підлітка від рівня соціального інтелекту [Електронний ресурс]. / М. Фальчик – Режим доступу: <https://naub.oa.edu.ua/2014/zalezhnist-samovyznachennya-pidlitka-vid-rivnya-sotsialnoho-intelektu/>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Вправи з тренінгової програми

##### 1. Вправа «Знайомство» (15 – 25 хв.)

Група сидить в колі. Кожен має назвати своє ім'я, розповісти щось про себе та відповісти на питання: «Навіщо я сюди прийшов/ла?», «Чого я очікую від тренінгу?». Тренер уважно вислуховує усі відповіді та за потреби ставить допоміжні, конкретизуючи питання.

##### 2. Вправа «Допиши казку» (20 – 30 хв.)

*Інструкція:* Допишіть казку за допомогою 5 речень. Розповідь має бути логічною, а кінець казки щасливим. Зачитайте результати групи.

В діалог надсилаються фрагменти таких казок:

1) В одного Короля було троє дочок. Старші дочки були красиві, щасливі, їх дуже любив батько. А молодша не була красунею, і ні в чому їй не щастило. Батько не приділяв їй уваги, й вона почувалася дуже самотійною. Але якось...

2) Жила собі Канцелярська Кнопка. Вона потрапила в руки злому хлопчиськові, що використовував її для своїх жартів: підкладав товаришам на стільці й, коли вони, присівши, схоплювалися як ужалені, голосно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася. І якось..

3) Якось маленький Жайворонок випав із гнізда і впав у болото. «Де я?» - запитав він у Жаби. «В надзвичайному місці – в болоті, - сказала вона. – Ти розкошуватимеш тут усе своє життя!» Жайворонок повірив їй, хоча йому часом так хотілося в небо...

4) У родині Левів народилося Левеня. Тато з мамою його дуже любили та оберігали, від усіх негараздів, труднощів і небезпек. Вони продовжували це робити й тоді, коли Левеня виросло і стало левом...

##### *Інструментарій:*

Аркуші паперу А4, ручки.

**Рефлексія** (15 хв.) *Чи відгукнулась Вам історія? Чи пов'язана вона з вашим життям? Чому ви обрали саме таке рішення для казки?*

**3. Вправа «Дерево прийняття рішень»** (30-40 хв.)

*Інструкція:* Демонстрація малюнка з дерева, в корені якого пишеться певне проблемне питання «Що робити увечері?».

Від цього питання йдуть кілька гілок-рішень: «Піти з друзями до клубу, в кіно , в кафе», «Залишитись вдома і позайматись своїми справами», «Залишитись вдома і готуватися до модулю, що буде завтра». Кожне рішення має як свої позитивні, так і негативні боки, тому від кожного рішення має йти розгалуження, з одного боку якого будуть перелічені позитивні наслідки, з іншого – негативні.

*Інструментарій:* малюнок дерева, дошка маркер, стікери.

**Рефлексія** (15 хв.) *Обговорення як наші рішення впливають на наслідки, і наскільки важливим є прийняття зваженого рішення із врахуванням всіх «за» та «проти». Складнощі у прийнятті рішень.*

**Кава-брейк – 25 хв.**

**4. Вправа «Переможи свого Дракона»** (30 - 40 хв.)

*Інструкція:* Намалюйте свого «Дракона». Дайте назву кожній його голові та окремо «Дракону». Складіть історію або казку про те, як ви переможете своїх «Драконів».

*Інструментарій:*

Аркуші паперу А4, ручки, олівці, фарби.

**Рефлексія** (15 хв.) *Поділіться роздумами про те, чи легко було визначити власних «драконів», назвати їх? Чи сподобалися Вам історії, казки? Які засоби найкращі для перемоги над «Драконом»? Що ще може допомогти Вам у самопізнанні і самотрансформації?*

**5. Вправа «В дитинстві я хотів бути»** (30-40 хв.)

*Інструкція:* Протягом 3 хвилин напишіть на листку, ким ви хотіли бути в дитинстві і чому.



Тепер відчуйте себе в образі невідомого автора, прочитайте написане та висловіть свої припущення стосовно того, чи змінилась його думка тепер, коли він став дорослим. Якщо змінилась, то чому? А яка, на вашу думку, людина є автором?

Тепер проаналізуйте, чому саме він обрав свою професію, і наскільки змінились його професійні уподобання.

***Інструментарій:***

Аркуші паперу А4, ручки.

**Рефлексія** (15 хв.)

Поділіться своїми думками та емоціями зараз.

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.

**6. Вправа «Сила моїх бажань»** (30 - 40 хв.)

*Інструкція:* Зараз ми з вами спробуємо подивитися на свої бажання та перевірити їх силу. Влаштуйтеся зручно. Декілька разів глибоко вдихніть та видихніть...

Уявіть, що ви йдете по вузькій стежині через ліс. Подивіться навколо себе.

Який це ліс? Світлий чи темний? Що ви чуєте?... Раптом стежка повертає і виводить вас до старого будинку. Вам стає цікаво, і ви заходите в нього. Ви бачите перед собою різні стелажі, ящики, склянки. Це виявилася стара крамниця. Причому, чарівна.

Я – продавець. Ласкаво прошу! Тут Ви можете отримати все, що тільки забажаєте від життя. Але є правило: за виконання будь-якого бажання ви повинні будете від чогось відмовитися або щось віддати.

Той, хто хоче скористатися послугами крамниці, може підійти до мене, і сказати, що хоче. Я задам лише одне питання: «Що ти віддаси за це?» Ви повинні будете вирішити, чи готові віддати щось за це, і що саме ?

**Рефлексія** (15 хв.) *Чи вдалось Вам отримати бажане? Чи готові ви віддати щось для того, щоб отримати бажане? Чи складно було? Чому Вам важливо отримати це?*

## Додаток Б

Інтеркореляційна матриця показників  
Correlations

Орієнт. в часі	,656**	,437*	-,021	-,076	-,155	-,174	-,054	,219*	-,168	-,198*	-,120	,011	,008	-,023
Підтримка	,199*	,805*	-,030	-,009	-,164	-,022	-,250*	,264*	-,053	-,049	-,082	-,039	-,033	-,022
Цін. орієнт.	,129	,457*	,096	-,011	-,082	-,028	-,055	,167	-,095	,095	-,132	-,036	-,002	,006
Гнучкість	,305**	,685*	-,011	,113	-,128	-,034	-,151	,330*	-,014	-,121	-,051	-,002	-,012	,068
Сензит.	,069	,520*	-,082	-,128	-,239*	-,131	-,153	-,006	-,047	-,153	-,197*	-,085	,008	-,068
Спонтан.	,197*	,496*	-,028	-,034	-,131	-,054	-,100	,186	-,054	-,059	-,115	-,036	,030	-,100
Самоприйн.	,225*	,548*	-,055	-,151	-,153	-,100	-,155	,025	-,120	-,049	-,114	-,054	,042	-,087
Самоповага	,225**	,548*	-,055	-,151	-,153	-,100	-,155	,025	-,120	-,049	-,023	-,045	-,003	,048
Уявл. про прир.	-,028	,142	,186	,033	-,001	,090	-,022	,110	,301*	,142	,002	-,063	-,067	,072
Синергія	-,037	,150	,095	-,121	-,153	-,059	-,049	,040	-,135	-,013	-,045	-,092	-,055	-,038
Прийн. агресії	-,037	,520*	-,132	-,051	-,197*	-,115	-,114	,093	-,026	-,045	-,081	-,159	,031	-,061
Контактн.	,250**	,355*	-,036	-,002	-,085	-,036	-,054	,125	,203*	-,092	-,159	,149	,003	-,035
Пізнав. потреби	,249**	,320*	-,066	,062	-,058	-,112	,064	,017	,140	-,011	-,040	-,017	,481**	-,105
Креативність	,167	,417*	,006	,068	-,068	-,100	-,087	,259*	-,038	-,038	-,061	-,035	,139	,153

## Додаток В

## Порівняльні результати контрольної й експериментальної груп

Показники	ЕГ	Висновок про достовірність відмінностей	КГ	Висновок про достовірність відмінностей
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 = 25