

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кваліфікаційна робота бакалавра
допущена до захисту**

Завідувач кафедри

(підпис) В.А. Петьков
(ініціали, прізвище)

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему: **«Гендерні особливості самореалізації особистості студентів -
медиків»**

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові
науки» освітнього ступеня «бакалавр»
Тарасов Денис Сергійович

Науковий керівник

Лукіна Наталія Борисівна
(прізвище ім'я по батькові повністю)

Доцент кафедри, канд.психол. наук
(посада, вчене звання, науковий ступінь)

Рецензент

Каневський Віктор Іонович
(прізвище ім'я по батькові повністю)

Доцент, канд.психол. наук
(посада, вчене звання, науковий ступінь)

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.	7
1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення самоактуалізації.....	7
1.2. Поняття «гендеру», «фемінності» та «маскулінності» в психології	17
1.3. Вікові та гендерні аспекти самореалізації.....	23
Висновки до першого розділу.....	33
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	34
2.1. Організація та методи дослідження.....	34
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації особистості здобувачів вищої освіти.....	41
2.3. Рекомендації для розвитку здатності самореалізації.....	50
Висновки до другого розділу.....	53
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

В умовах загальносвітової нестабільності соціально-економічної ситуації особистість, що сформувала життєві стратегії та звички, опинилася перед необхідністю переоцінки своїх цілей та прагнень, подолання численних стереотипів про світ і про себе, пошуку нового, особливого та самостійного шляху, що сприяє усвідомленню та розкриття своїх потенційних можливостей.

Саме в складні, кризові періоди увага суспільства у більшій ступеня сконцентровано на молодому поколінні, на найбільш прогресивному його частини, якій належить особлива роль, – студентська молодь. З юнацтвом суспільство пов'язує надії на відродження та розвиток, на прогрес науки і технології, оскільки в юнацькому віці та молодості людина найбільш здатний до творчої діяльності, до формулювання евристичних ідей та максимально працездатний. На цьому віковому етапі особистісного, професійного та духовного самовизначення, формування життєвих планів особистість переживає високодинамічні психологічні та соціальні зміни щодо ряду напрямів. Все це сприяє тому, що молоді люди прагнуть знайти своє місце в житті, активно обираючи шляхи ефективної самої реалізації в суспільстві. Водночас суспільство пропагує жорсткі гендерні норми та стереотипи «успішності» та «псевдосамореалізації», тим самим обмежуючи прояв індивідуальності, нестандартності та творчий погляд на світ. Інакше кажучи, виникає протиріччя між вираженою потребою реалізації себе в житті та необхідністю соціальної адаптації.

Все перераховане неминує призводить до звуження можливостей самореалізації та пошуку шляхів її оптимізації в юнацькому віці, у тому числі до прагнення подолати тендерні стереотипи, які перешкоджають самореалізації особистості.

Теоретичний аналіз існуючих робіт, присвячених дослідженню самореалізації особистості, показав, що історія вивчення даного питання досі має спірні та невирішені питання, що вимагають глибшого та різнобічного розгляду. Так, у сучасній науці не існує єдиного визначення та єдиної концепції

самореалізації, немає і можливості однозначно класифікувати це поняття за формою: чи є самореалізація феноменом, процесом, потребою, властивістю чи чимось іншим.

Вивченню гендерних аспектів самореалізації особистості в юнацькому віці займалися такі українські вчені: Котух О. В. (особливості самореалізації студентів різної статі), Гомонюк В.О. (самоактуалізація та самореалізація особистості), Гуцол Л.М. (модель самореалізації студентської молоді), Долгих Л. М. (вплив статево-рольових стереотипів на кар'єрні домагання молоді), Дубиніна М. І. (гендерні особливості професійної самореалізації жінок), Коханова О. П., Бурячок Є. Р. (вплив гендерних стереотипів на самореалізацію жінок), Шестопап І. А. (гендерні особливості професійної самореалізації особистості), Козицька І.В. (психологічні особливості самореалізації студентської молоді), Купрєєва О.І. (психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі), Максименко С.Д., Сердюк Л.З. (психологічна основа самореалізації особистості), Пінська О.Л. (теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена), Петренко Н.В. (самоактуалізація та самореалізація особистості), Сердюк С. (самореалізація студентів з обмеженими можливостями в інтегрованому освітньому середовищі), Мазін В.П. (розвиток культури самореалізації студента), Рибалко Л.С., Коломієць О.В. (самореалізація студентів у процесі формування громадянської позиції).

Ряд науково-дослідних робіт присвячений гендерній проблематиці самовизначення та самореалізації особистості в юнацькому віці, окремим її складовим. Специфіка самореалізації особистості в юності зумовлена тим, що на цьому віковому етапі стають провідними питання самовизначення, пошуку свого шляху, життєвих орієнтирів та спрямованості особистості, активізуються такі важливі процеси, як розвиток світогляду, становлення цілісного уявлення про себе, формування почуття індивідуальної самототожності, наступності та єдності. Однак у вітчизняній психології самореалізація особистості в юнацькому віці вивчається в основному в контексті професійного та особистісного

самовизначення або аналізуються окремі аспекти самореалізації: цінності, спрямованість, особливості спілкування та поведінки, не розкривається цілісність феномена самореалізації в цьому віці, його психологічна структура та гендерна специфіка.

Мета дослідження – виявити гендерні особливості самореалізації особистості в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз літератури з проблеми гендеру.
2. Висвітлити психологічний зміст та значення поняття самореалізації особистості.
3. Дослідити гендерні особливості самореалізації здобувачів вищої освіти.
4. Розробити психологічні рекомендації для оптимізації самореалізації здобувачів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – самореалізація особистості як комплексне психологічне утворення.

Предмет дослідження – особливості прояву самореалізації особистості в юнаків та дівчат.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети та завдань у дослідженні були використані такі методи: теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація); емпіричні методи: методика «Маскулінність – фемінінність» С. Бем (Bern Sex Role Inventory); «Опитувальник самореалізації» С.І. Кудінова; «Самоактуалізаційний тест (САТ)» Л.Я. Гозмана та М.В. Кроз.

Експериментальна база. Дослідження було проведено в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини, на факультеті соціальної та психологічної освіти, серед студентів III – IV курсів. Загальна вибірка склала 75 здобувачів, 50 дівчат, 25 юнаків.

Теоретична значущість роботи полягає в тому, що результати теоретичного та емпіричного дослідження істотно конкретизують, доповнюють

і поглиблюють знання про самореалізацію особистості як комплексне утворення, збагачуючи простір його розуміння в загальній, соціальній та диференціальній психології; психологічно обґрунтовують компонентний склад та особливості прояву самореалізації в юнацькому віці з урахуванням біологічної та психологічної статі; розкривають структурну організацію цього феномену; встановлюють детермінованість самореалізації особистості гендерними стереотипами.

Практичне значення роботи обумовлене можливістю використання отриманих даних в організації інтенсивної групової тренінгової та консультативної роботи з юнаками та дівчатами, спрямованою на усвідомлення непродуктивних гендерних стереотипів, що заважають повноцінному самоздійсненню.

Апробація дослідження. Результати дослідження було висвітлено й обговорено на VII-их Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 18 квітня 2024 року, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань.

Публікації:

1. Забальський Д. Особливості самореалізації здобувачів вищої освіти. *Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та ін.; редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. Умань. С. 77–79.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, містить 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до вивчення самореалізації у зарубіжній та вітчизняній психології

Явище самореалізації та самоактуалізації в психології часто розглядаються як тотожні та пов'язуються з усвідомленням та втіленням у реальній діяльності ресурсних характеристик особистості (здібності, риси характеру та властивості темпераменту, що відповідають певній діяльності). На сучасному етапі розвитку психології актуальним стає питання гендерних особливостей самореалізації особистості та вивчення установок, що виявляються в процесі самореалізації у чоловіків і жінок.

Самореалізація—це процес і результат продуктивного використання, застосування та здійснення зовнішньої діяльності всіх своїх здібностей, якостей та особистісних властивостей. Термін «самоактуалізація» частіше використовується в зарубіжній психології, де вперше був розкритий К. Гольдштейном, який визначав її як основний та єдиний мотив організму, спрямований на максимальну актуалізацію закладених у нього здібностей, причому інші мотиви є лише проявом самоактуалізації [36]. Надалі акцент на біологічній природі самоактуалізації простежується в працях А. Маслоу, який розглядав це явище як ієрархічно високу потребу особи, яка спрямовує її активність на актуалізацію генетично закладених можливостей та ресурсів [44]. Це можливість для людини стати тим, ким вона може стати» та максимальна реалізація своєї потенційної сутності, здібностей та істинної природи. На думку К. Роджерса, самоактуалізація є центральним джерелом розвитку особистості, що активізується у взаємодії особистості зі світом [45].

В рамках різних напрямків зарубіжної та вітчизняної психології існують різні підходи до проблеми вивчення самореалізації та визначення даного поняття. Вперше термін «самореалізація» згадується у Словнику з філософії та психології, виданому 1902 р. у Лондоні.

У більшості наукових праць термін самореалізація часто розуміється як реалізація своїх можливостей та самоактуалізація, але ряд авторів не поділяють цю точку зору, вони зазначають, що самореалізація є необхідним напрямом для актуалізації потенціалу.

Ryff та ін. виділили шість аспектів самореалізації особистості з психологічного погляду. Цими аспектами є: самоприйняття, мета в житті, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими людьми, майстерність та автономія.

На кожному з етапів реалізації особистість може зіткнутися з певними проблемами. В. Бурлесон стверджував, що цих проблем можна уникнути, якщо розвивати відповідні компетенції учнів, які будуть сприяти їх самореалізації та розвитку креативності, і, як наслідок, відіграватимуть важливу роль при підготовці їх до майбутньої діяльності. Таким чином, вчитель покликаний знайти такі педагогічні технології, які б полегшили навчання складного матеріалу, підвищили мотивацію і дозволили учню адаптуватися до умов, що змінюються. Тому він розглядав самореалізацію як уміння, якому можна навчитися і як шлях до благополуччя [34].

У таблиці 1. узагальнено основні концептуальні підходи у зарубіжній психології.

Таблиця 1.

Основні концептуальні підходи у зарубіжній психології

Напрями	Автор	Визначення
Психоаналіз	З. Фройд	сублімація як джерело самореалізації
Аналітична психологія	К. Юнг	здатність людини вибрати власний шлях, що виходить з її «призначення»
Індивідуальна психологія	А. Адлер	прагнення до переваги як наслідок комплексу неповноцінності
Неофрейдизм	К. Хорні	повна реалізація справжніх можливостей; базальна тривога змушує людину прагнути до безпеки, в ній укладена потреба у самореалізації
Радикально-гуманістичний психоаналіз	Е. Фромм	необхідна гарантія та умова свободи особистості, пов'язана з продуктивною активністю, із задоволенням потреби в трансцендентності, із прагненням зайняти певне соціальне становище у суспільстві

Гуманістична психологія	К. Роджерс	повноцінне функціонування особистості, прагнення реалізації своїх можливостей та здібностей, що характеризується узгодженістю між почуттям самості та якостями організму, любов'ю до себе та інших, відкритістю до досвіду та практично постійними змінами у житті
	С. Мадді	реалізація (залежить від генотипу) та досконалість (прагнення покращити життя незалежно від наявності обдарованості)
	А. Маслоу	мета-потреби (духовні потреби як цінності вищого порядку)
	В. Франкл	реалізації людиною сенсу
Гештальтпсихологія	Ф. Перлз	внутрішня активна тенденція до саморозвитку
Психосинтез	Р. Ассаджіолі	самоздійснення (психічний зростання та дозрівання, пробудження та прояв прихованих можливостей людини) і саморозуміння (розуміння себе, переживання і усвідомлення себе як синтезуючого центру)
Біхевіоризм	Б. Скіннер	виявлення та зміцнення власних можливостей шляхом покарання та заохочення як умови самореалізації
Соціокогнітивний підхід	Дж. Роттер	цінність самореалізації визначається тими практичними наслідками, які проявляються в поведінці людини
Его-психологія	Е. Еріксон	елемент особистісної ідентичності

Розглядаючи уявлення про самореалізацію особистості у зарубіжних психологічних теоріях, резюмуємо, що у психоаналітичному підході самореалізація зводиться до сублимації; в аналітичній психології – до почуття до призначення; в індивідуальній психології – до прагнення до переваги; у неофрейдизмі – до прагнення безпеки, запобігання базальної тривоги; у радикально-гуманістичному психоаналізі – до прагнення свободи; у гуманістичній психології – до реалізації своїх здібностей та досконалості; у гештальт-психології – до активності; у психосинтезі – до самоздійснення та саморозуміння; у біхевіоризмі – до виявлення та зміцнення власних можливостей шляхом покарання та заохочення; у соціокогнітивному підході – до практичних наслідків; в его-психології – до ідентичності. Зазначимо, що більшою мірою всі особливості самореалізації особистості теорії носять феноменологічний характер і базуються на гуманістичному підході.

Підходи до вивчення самореалізації у вітчизняній психології представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Підходи до вивчення самореалізації у вітчизняній психології

Основа	Визначення
Як цінність	мета, результат та процес життя людини; тимчасовий аспект «тут і тепер», більший акцент на даний час; процес реалізації особистістю своєї системи цінностей; структурний елемент ціннісних орієнтацій, спрямованості, самооцінки особистості, системи домінування потреб та рівня претензій.
Як діяльність	продукт освіти, виховання та навчання, праці; співвідношення професійної майстерності та гармонійного розвитку суб'єкта праці; включення в діяльність індивіда у лівій регуляції, що відповідає внутрішнім потребам, інтересам та цілям; індивідуальний процес діяльнісного опредметнення сутнісних сил особистості; діяльність особистості, пов'язана з реалізацією особисто значимих смислів.
Як творчість	розкриття своїх можливостей та здібностей у різних сферах життєдіяльності, адаптуючись до навколишньої дійсності та перетворюючи її відповідно до своїх інтересів і цінностей.
Як змінна особистісного само визначення	процес зміни особистості, що супроводжується підвищеною активністю, глибшою рефлексією навколишньої дійсності, механізм обміну явищ, властивостей та станів людини між собою у просторі культури; внутрішньоособистісні умови (самопізнання своїх здібностей, сформованість образу Я, особистісна готовність забезпечувати зовнішні умови життєдіяльності).
Як предметна реальність	процес трансляції своєї індивідуальності в навколишній світ; розподілення (відкриття власної індивідуальності та неповторності); реалізація зовнішніх (взаємодія з оточуючим світом) та внутрішніх (самопізнання своїх здібностей, сформованість образу Я, особистісна готовність) умов; багатогранна психічна реальність, де існують різні верстви свідомості, у тому числі індивідуальні та колективні, а також соціогенетичні та онтогенетичні основи.
Як втілення потенціальних можливостей, здібностей	процес переходу потенційних можливостей людини в актуальні; через прояв і здійснення своїх навичок і здібностей; протиріччя між можливостями людини, її природними здібностями та ступенем їх реалізації в її діяльності; розвиток через реалізацію себе.

З наведених вище робіт стає очевидним, що самореалізація є складним, багатогранним психологічним утворенням, суть якого полягає у самовираженні особистості різних сферах життєдіяльності суб'єкта.

Найбільш активно реалізований підхід до дослідження феномену самореалізації є системний підхід. У рамках цього підходу самореалізація трактується як системне утворення особи. Так Е. В. Галажинський виділяє

наступні аспекти самореалізації: продуктивний аспект, який виражає усвідомленість результатів та визначення їх значущості для людини; особистісний аспект, який характеризує потенціал самореалізації та креативність, спрямовану на себе та на навколишній світ; процесуальний аспект, який відноситься до суб'єктивного часу та простору навколишнього світу; діяльнісний аспект, який вказує на ряд феноменів: спрямованість, вибірковість, детермінація, мотивація, регуляція діяльності, з допомогою яких особистість саме реалізується [4].

У структурно-функціональній моделі самореалізації особистості при виборі шляху та засобів самореалізації відбувається співвіднесення людиною своїх бажань, потягів з можливостями, злиднями і боргом (так звані «хочу», «можу», «треба»). Л. А. Коростильова дає визначення феномена самореалізації особистості з точки зору здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою певних зусиль, спільної творчості, спільної діяльності з іншими членами соціуму та з навколишнім світом. Авторка виділяє деякі аспекти в даному питанні, а саме, самореалізація може виступити у вигляді: мети (особисті досягнення); стану (почуття задоволеності власної самореалізацією); результату (успішність/неуспішність, наявність необхідних особистісних властивостей) [15].

На думку П. П. Горностай, психологічна готовність до самореалізації є системним явищем, а розвитку людини можна виділити три етапи: дозрівання, формування та самореалізація. Психологічна готовність, будучи системним явищем, проявляється у вигляді ситуативної або тривалої та стійкої готовності, що виражає діалектичну єдність психічних станів та властивостей особистості [6].

Говорячи про готовність, автор має на увазі систему, в якій присутні особистісна, функціональна, змістовна та оцінна сторони. Дані види готовності зустрічаються в житті та діяльності суб'єкта. У готовності особистості є такі блоки: самовідношення; спрямованість; творчі здібності особистості та операційна система. П. П. Горностай вважає, що під самореалізацією важливо розуміти не будь-який розвиток особистості, а тільки такий, при якому

передбачається висока активність суб'єкта поза залежності від комфортності соціальних умов. В разі недостатньої активності суб'єкта і сильного впливу соціального середовища, процес формування особистості відбуватиметься шляхом адаптації [6].

Полісистемна модель самореалізації складається з психоекологічних, психофізіологічних, психологічних, педагогічних та соціальних умов, форм (зовнішньої та внутрішньої), а також видів самореалізації (діяльної, особистісної та соціальної).

Психоекологічна система вказує на роль факторів екології (високе радіаційне тло, забруднення повітря, неякісна питна вода, несприятливий температурний режим), що є певним бар'єром для самовираження суб'єкта діяльності. Психофізіологічні фактори самореалізації особистості також впливають на успішність у певній діяльності поряд з особливостями властивостей нервової системи та властивостей темпераменту.

У дослідженні К. В. Архипочкиною встановлено взаємозв'язок між властивостями темпераменту та особливостями самореалізації особистості. Психологічними умовами, що сприяють рівню успішності/неуспішності самореалізації, можна назвати пізнавальні процеси, властивості особистості та психоемоційні стани. Аналізуються взаємозв'язки самореалізації з вольовими якостями (наполегливістю, ініціативністю, витривалістю); ціннісно-смысловий сферою (ціннісно-смыисловою спрямованістю, потрібно-мотиваційною сферою (потребою в реалізації себе та отриманням схвалення з боку інших), комунікативними особливостями (товариським); морально-моральними якостями (духовно-моральним потенціалом особистості), особистісними особливостями (самооцінкою; самопізнанням, самовизначенням, самоорганізацією, самоідентичністю, самоствердженням, самовихованням, самоактуалізацією, саморозгортанням, самовдосконаленням, Я-концепцією, впевненістю в собі) [1].

Система соціальних детермінантів складає так звані інститути соціалізації, які забезпечують суб'єктів соціально-ролевими позиціями, що сприяють або перешкоджають самореалізації.

Звернемося до робіт, що описують бар'єри на шляху самореалізації. Так, Є. В. Селезнєва до бар'єрів, що перешкоджає самореалізації, відносить як зовнішні (від відсутності для неї умов), а також внутрішні (небажання або відмова від самореалізації самої особи) умови. Для подолання зовнішніх бар'єрів автор пропонує створювати сприятливі умови для самореалізації особистості, подолання внутрішніх бар'єрів - формування потреби в ній та допомога в усвідомленні самореалізації як цінності. Р. Р. Ішмухаметов виділяє такі види бар'єрів у самореалізації особистості: смислові (обмежений погляд людини на себе і світ), інтелектуальні (недостатня інтелектуальна активність та ін.), емоційні (тривога, страхи та ін.) та вольові (нездатність до тривалих зусиль). На думку О. О. Осипової, М. В. Прокопенко, подолання психологічного бар'єру є важливим умовою розвитку особистості, що дозволяє актуалізувати приховані потенційні можливості, що сприяють мобілізації внутрішніх ресурсів особистості [24].

У свою чергу, педагогічні умови сконцентровані в освітній та виховній системах, які також виступають як системотворчі основ самореалізації. Д. В. Єгорова виділяє стійкі компоненти самореалізації, які проявляються у вигляді загальних (мотиви навчання, толерантність щодо себе та інших, бажання підтримувати фізичне та психічне здоров'я, незалежність у судженнях та у виборі власної стратегії поведінки, прагнення до задоволення процесу навчання та подальшої трудової діяльності) та специфічних (особова спрямованість) характеристик змістовно-смислової та мотиваційно-динамічної сфери.

Особливості самореалізації починають формуватися на початкових етапах професійного становлення та стають стійким особистісно-смісловим конструктом у студентів на завершальному етапі їх навчання у ЗВО.

А. М. Кліманова як основні сфери самореалізації виділяє: професійну діяльність (творчість, науку, спорт, бізнес, шоу-бізнес, мережевий маркетинг, і т.

д.); освіта, громадська діяльність (участь у діяльності партій, політичних рухів, виборах і т. д.), хобі (заняття мистецтвом, спортом, творчістю, робота в Інтернеті, блогерство і т. д.); сім'ю (особисте життя).

С. І. Кудінов виділяє такі види самореалізації: діяльнісна самореалізація характеризується особливостями самовираження суб'єкта в різних сферах діяльності, що веде до високого рівня його компетенцій (професійна сфера, спорт, художня творчість, колекціонування тощо); особистісна самореалізація спрямована на духовний розвиток людини, забезпечує особистісне зростання суб'єкта (відповідальність, толерантність, емпатія, допитливість, ерудиція, креативність, моральність тощо); соціальна самореалізація проявляється у різній суспільно-корисній активності (гуманітарна, суспільно-господарська, суспільно-політична, суспільно-педагогічна, військова та ін.) [18].

До рівнів професійної (діяльної) самореалізації С. Д. Максименко та В. І. Осьодло відносить:

- 1) адаптаційно-репродуктивний (відтворення відповідних зразків поведінки);
- 2) діяльнісно-творчий (виконання соціальних ролей);
- 3) суб'єктно-особистісний (смісловиткова і ціннісна самореалізація) [21].

Методологічна позиція, де професійний розвиток пов'язується з розвитком самосвідомості та самореалізації людини, як правило, призводить дослідників до ідей цілісності, єдності особистісного та професійного розвитку людини. Тому вважаємо за доцільне звернутися до докладніше розгляду поняття «особистісна самореалізація». Так, з погляду Р. Б. Сабекія, набуття кохання виступає головним фактором «збирання» людини, утвердження її гармонійності та справжності як буття не тільки потенційного, а й актуально ціннісного та безумовного. Самореалізація в коханні відбувається у постійних актах самотрансцендування за межі емпіричної тілесності, готівки до прекрасного, істинного, гармонійного, значущого, самоцінного Іншого. Кохання є одним з найбільш ефективних способів пізнання, самопізнання, самовизначення, становлення та реалізації особистісного потенціалу. Вона інтуїтивно відкриває людині нові обрії і межі її буття, виявляє неусвідомлювані зміни і глибини свого буття та буття значної

особистості, виявляє «її готівкове буття (що є людина), потенційне (ким вона може бути) і ціннісно-нормативне (ким вона має бути)».

На думку Ю. М. Ворожка, сенс життя виступає найвищим проявом особистісної сутності людини, нерозривно пов'язаної з її самореалізацією. Самореалізація особистості є, з одного боку, змістовний, процесуально-динамічний аспект змісту життя особистості, а з іншого боку, носить характер фактору підсумовування підстав соціокультурного прогресу за рахунок запровадження особистісних результатів життєдіяльності у структуру соціального цілого [3].

У контексті поставлених питань, як зазначає Л. А. Коростильова, самореалізація створює стійку схильність та фактичну основу до переживання та усвідомлення щастя. І, незважаючи на те, що будь-яка людина, у тому числі й самореалізована особистість, часом зазнає невдоволення собою, в різних сферах своєї життєдіяльності (сімейної, професійної, дозвільної та ін.), все ж ефективна самореалізація супроводжується інтегральним почуттям задоволеності, відчуттям повноти буття. Вона визначає чотири рівні самореалізації особистості:

- 1) рівень примітивно-виконавчий – для даного рівня характерна мотивація, пов'язана із задоволенням фізіологічних потреб та потреб у безпеці;
- 2) індивідуально-виконавчий – можна співвіднести з потребами людини у приналежності та любові;
- 3) рівень реалізації ролей і норм у соціумі – даний рівень визначається домінуванням мотивів визнання та поваги;
- 4) рівень сенсо життєвої та ціннісної орієнтації – вказує на прагнення максимально реалізувати власні здібності та можливості [15].

Спираючись на ідеї В. Д. Цветкової, можна помітити, що справжня самореалізація особистості досягається лише в сукупній єдності як новаційного, так і інноваційного компонентів, що потребує постійного, щоденного розвитку та вдосконалення як новаційної, так і інноваційної культури лише на рівні особистості та соціуму. Тому особистість, що самореалізується, повинна не відставати від нових інноваційних віянь у всіх сферах життєдіяльності.

С. І. Кудінов у структурній організації самореалізації виділяє такі характеристики: інструментально-стильові (динамічний, емоційний, організаційний компоненти) і мотиваційно-сміслові (мотиваційний, когнітивний, прогностичний компоненти). Він розділив показники компонентів самореалізації за ознакою гармонійності на гармонійні (енергійність, оптимістичність, інтернальність, соціоцентричність, креативність, конструктивність) та агармонічні (аенергічність, песистичність, екстернальність, егоцентричність, консервативність, деструктивність). Гармонійні змінні проявляються в силі, стійкості, різноманітті прагнень, агармонічні змінні свідчать про нестійкість, слабкості, відмови від своїх намірів [18].

Таким чином, переважно всі зарубіжні теорії носять феноменологічний характер і базуються на гуманістичному підході. У вітчизняній психології поняття «самореалізація» ототожнюється з цінностями, діяльністю, творчістю, постає як змінна особистісного самовизначення, предметна реальність, втілення потенційних можливостей, здібностей. Найбільш популярними та вивченими підходами до розгляду самореалізації є системний та структурно-функціональний.

1.2. Поняття «гендеру», «фемінності» та «маскулінності» в психології

У науковій літературі гендер розглядається «як соціальна стаття, що представляє собою комплекс соматичних, репродуктивних, соціокультурних і поведінкових характеристик, що забезпечують індивіду особистий, соціальний та правовий статус чоловіка та жінки» [2, 8-11, 16,17]. Суттєві гендерні відмінності виявляються у сфері цілепокладання та мотивації професійних та особистісних досягнень, у розвитку соціального інтелекту.

Жінки і чоловіки досить сильно відрізняються зовні, проте це не єдина істотна наша відмінність. Крім різних конституційних і фізіологічних властивостей, ці відмінності несуть і соціокультурний контекст, що відображає конкретні стереотипні моделі поведінки, властиві чоловікам і жінкам у суспільстві.

В даний час, чіткий поділ людей лише на два діаметрально протилежні, що не збігаються своїми біологічними якостями, статі відкидається біологами. Навпаки, вони виділяють кілька етапів сексуальної структури людини:

- генетична стаття (певний набір генів);
- гонадна стаття (залози внутрішньої секреції);
- морфологічна стаття (зовнішні та внутрішні статеві органи);
- церебральна стаття (диференціація мозку під впливом тестостерону).

На сьогоднішній день вчені чітко поділяють зовнішні та соціокультурні аспекти у вирізненні чоловічого та жіночого на основі таких понять, як «стаття» та «гендер». Однак, так було не завжди, раніше в науці домінували теорії, згідно з якими жінки та чоловіки відрізнялися лише своєю статевою конституцією. Лише на початку ХХ ст. з'явилися публікації про психологію статевих відмінностей, що відображаються в особливостях інтелектуальної діяльності представників різної статі. На середину ХХ ст. сформувалися три основних напрями в галузі статевих ролей та соціально очікуваних моделей поведінки, що дозволяють визначати людину як представника чоловічої чи жіночої статі [42].

Перша концепція – психоаналітична. Основний внесок у цю теорію зробили З. Фройд і К. Хорні, які передбачали перебільшення значення специфічних біологічних (статевих) відмінностей психологічного та соціально-психологічного становлення людини. Основним механізмом статевої диференціації на їхню думку вважався процес ідентифікації (ототожнення) дитини з одним із батьків. Однак сучасні прихильники цього підходу, говорячи про статеву ідентифікацію, пов'язують її не тільки з фіксацією дитини на тілесних зонах, але і з наявним у неї досвідом соціальних відносин, тим самим підкреслюючи не тільки біологічну, а й соціальну природу статевих відмінностей.

Іншою моделлю статевої диференціації є необіхевіористська орієнтація, де питання гендерних відмінностей статево-рольової поведінки представлені теоріями соціального навчання і модельно-стимульної теорії, автори яких розробили ці концепції з урахуванням ідеї біхевіоризму. Вони вважали, що процес розвитку статево-рольової поведінки дитини залежить від батьківських моделей і від того типу підкріплення, яким батьки його стимулюють.

Нарешті остання – когнітивістська орієнтація, яка пов'язує соціальну поведінку з пізнавальними процесами. Яскравий представник цієї теорії американський психолог Л. Кольберг вважав, що формування статево-рольового стереотипу у дітей виникає в результаті інтелектуального розвитку і безпосередньо пов'язане з ним. Також він стверджував, що це формування є наслідком самокатегоризації і не є пасивним [41].

У зв'язку зі збільшенням кількості жіночих досліджень і привернення уваги до теорії фемінізму в 50-х роках минулого століття для акцентування соціальної природи особистісних відмінностей між чоловіками і жінками було введено поняття «гендер», яке згодом стало однією з важливих міждисциплінарних категорій не лише самих гендерних досліджень, але й усієї диференціальної психології в цілому [11].

Відмінність між біологічною статтю і соціальною статтю вперше запровадили психолог Р. Столлер і ендокринолог Дж. Мані в 1955 р. Вони

висували ідею, про існування якогось «внутрішнього» стану особистості, яким і визначається приналежність до будь-якої статі (жіночого, чоловічого чи суміжного).

Гендер, як одна з характеристик особистості, має на увазі ті психологічні та соціальні відмінності жінок та чоловіків, які характеризуються фемінінністю та маскулінністю. Категорії «фемінінність» і «маскулінність» необхідні для розуміння соціокультурних відмінностей між чоловіками та жінками. У ці поняття включені стереотипи про чоловіче та жіноче, моделі поведінки обох статей. Маскулінність і фемінінність (від латів. *masculus* – чоловічий і *femininus* – жіночий) – нормативні уявлення про соматичні, психічні та поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок [12].

Етимологічно терміни «маскулінність»/«фемінінність» і «мужність/жіночність» дуже близькі між собою, тому багато дослідників вважають їх рівносильними, проте І. У. Костеріна зазначає, що слово «мужність» може вживатися як якість властиві індивідам чоловічої статі, тоді як

«Маскулінність» – для різних типів поведінки та гендерної ідентичності.

У науковому середовищі поняття «маскулінність» та «фемінінність» визначаються по-різному, тому І.С. Кон виділяє такі підходи до розуміння цих термінів [13]. Маскулінність/фемінінність як описові категорії, що служать для позначення сукупності характерних для жінок і чоловіків рис, властивостей та особливостей поведінки та психіки:

Маскулінність/фемінінність як нормативні категорії, які означають бажані образи про те, якими мають бути жінки та чоловіки в ідеалі.

Маскулінність/фемінінність як аскриптивні категорії, що позначають уявлення та стереотипи про те, якими є жінки та чоловіки насправді. Існують різні концепції маскулінності та фемінінності. Наприклад Р. Коннел,

один із дослідників маскулінності, вважає, що в сучасному суспільстві присутні різні типи маскулінності, проте провідною в кожному співтоваристві зазвичай є гегемонна маскулінність. Відповідно до його теорії на вершині ієрархії стоїть тип особистості, для якої характерне підпорядкування жінок та інших чоловіків,

звеличується культ фізичної сили, схильність до насильства, емоційна невиразність та висока змагальність.

І. С. Кон розглядає гегемонну маскулінність не як властивість конкретного чоловіка, а як соціокультурний певний нормативний канон, на який орієнтуються чоловіки та хлопчики. На його думку на вершині гендерної ієрархії виявляються ті чоловіки і хлопчики, які мають якості цієї структури [13].

Поряд з гегемонною маскулінністю ці дослідники виділяють «маскулінність співучасників» або «маскулінність, що бере участь». Моделі «співчуваючої маскулінності» на їхню думку дотримуються ті чоловіки, які не наділені якостями, що дозволяють їм зайняти панівне становище, або ті чоловіки, які не хочуть докладати зусиль для цього. Наслідуючи цю модель, чоловіки займають допоміжну роль у цьому співтоваристві, проте при цьому не позбавляються різних переваг цієї ієрархічної системи.

Однак існують і інші типи маскулінності, так С. А. Ільїних виділяє ще й «природну маскулінність», яка характеризується більшою варіативністю нормативних моделей мислення та поведінки у чоловіків та уникненням стереотипних уявлень про «справжнього чоловіка». Таким чином, відбувається зняття різних обмежень пов'язаних з гегемонною маскулінністю, наприклад, право на емоційність, і визнання за чоловіком права бути невпевненим, стурбованим майбутнім, та можливість іншого ставлення до сім'ї та дітей. На жаль, в даний час не так багато дослідників займаються питаннями фемінінності, або ж не займаються ними так як маскулінністю. Проте професором Ільїних С. А. було проведено спробу класифікувати фемінінність. Так було виділено такі авторські варіанти фемінінності, як нормативна, інфантильна, інверсійна, деформована [11].

Нормативна фемінінність характеризується традиційними стереотипами на жіночі цінності (цінність материнства, сім'ї), які історично закріпилися у суспільстві. Відповідно до них вибудовуються всі моделі жіночої поведінки. Орієнтація на сім'ю і материнство так чи інакше позначається на рисах характеру: конформності, емпатійності, доброті, простоті, турботливості.

Інший тип – інфантильна фемінінність. Він відрізняється від попереднього тим, що традиційні цінності сім'ї та материнства відіграють далеко не провідну роль у його представників. У рисах характеру таких жінок можна виділити відсутність конформізму, прагнення контролювати інших, нестачу емпатії, елементи нетерпимості. Інфантильність до стандартних сімейно-материнських установок у представниць даного типу виникає найчастіше через відсутність впливових для наслідування зразків нормативної фемінінності з найближчого оточення, і не заважає жінкам.

Ще одним типом можна вважати інверсійну фемінінність, представники якої мають надмірну маскулінізацію. Такі жінки надмірно впевнені в собі, мають більшу особистісну автономію, незалежність у поглядах, низьку комфортність. Нерідко вони бувають надто запальні, схильні до гніву, злості, емоційної нестійкості. Намагаються здатися надто активними та діловими, забезпечують себе самі та цілеспрямовано акцентують увагу оточуючих на цьому факті. Модель поведінки відповідно до цього типу фемінінності демонструє вміння жінки свідомо планувати своє життя, що зумовлює її емоційну насиченість, і навіть віру у власні можливості. Їхня поведінка та риси розцінюються оточенням як «чоловічі». Вони мають трудовоголізм і змагальність, не бояться відкрито вступати в суперництво з чоловіками. Авторитарні риси характеру, дефіцит емоційного співчуття, почуття гордості, агресивності та амбітності призводять до складних відносин з чоловіками та дітьми. Такі жінки всіляко уникають материнства та заперечують інститут сім'ї не через відсутність зразків нормативної фемінінності, а через бажання спростувати всі традиційні стереотипи жіночі цінності та моделі жіночої поведінки [11].

Наступним типом, виділеним С. А. Ільїних, є деформована фемінінність. Жінки з таким типом мають девіантні моделі поведінки, пов'язані з алкоголізмом, наркоманією, відмовою від своїх дітей та іншими деструктивними паттернами. Деякі риси характеру таких жінок, на перший погляд, можуть відповідати нормативній фемінінності, проте за змістом вони протилежні їм. Наприклад, представниці деформованої фемінінності не мають ціннісних

орієнтацій відповідати за своїх дітей. Важливою особливістю таких жінок є не тільки деформоване ставлення до материнства, яке не є для них пріоритетною життєвою цінністю, але й відсутність прагнення до особистісної самореалізації, до самовдосконалення, до втілення в потомстві себе. Дослідник припускає, що це пов'язано насамперед із крайньою вираженістю впливу гендеру [11].

Останнім типом у цій класифікації виділяється андрогінна фемінінність. Особливістю цього є поєднання в приблизно рівних ступенях «жіночого» і

«чоловічого». Такі жінки наділені якостями властивими як нормативної фемінінності (ранимістю, сентиментальністю), так і інверсійної фемінінності (гнівливостю, запальністю). Жінки, у яких спостерігається досить високий рівень андрогінної фемінінності, мають велику міру спонтанності та емоційної насиченості життєвого процесу, однак у їх поведінці все одно переважають урівноваженість та розважливість [11].

Таким чином, категорії «маскулінність» та «фемінінність» мають велике значення для розуміння поведінки обох статей, а також для обґрунтування соціокультурних відмінностей між чоловіком та жінкою.

1.3. Вікові та гендерні аспекти самореалізації

Психологія статі була тією галуззю наукового знання, яка поєднує фрагментарні та розрізнені дослідження, присвячені вивченню проблем статі та міжстатевих відносин. Психологія статі як спеціальна дисципліна може бути розглянута як одна з наукових передумов розвитку гендерної проблематики. Тому почнемо даний параграф з розгляду статевих відмінностей, що впливають на процес самореалізації.

Гомонюк В.О. зазначає, що поняття самоактуалізації та самореалізація є близькими і їх можна розглядати як синонімічні наукові терміни. Ці поняття нині подаються у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [5].

Виділяються такі основні форми самоактуалізації/самореалізації як: зовнішня (спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішня (забезпечує самовдосконалення людини у різних аспектах); та три види її проявів: діяльнісна, соціальна та особистісна.

Особливої уваги заслуговує розгляд проблем самоактуалізації та самореалізації у професійному контексті, оскільки професійна самоактуалізація/самореалізація для багатьох людей стає провідним їх способом. У професійній самоактуалізації/самореалізації можна виділити три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат. Зокрема слід відзначити її основні етапи: 1) самовизначення; 2) самовираження; 3) особистісна

самоактуалізація; 4) досягнення професійного «акме» [11].

Коханова О., Бурячок, вивчаючи гендерні стереотипи проаналізували сутність, поняття та види гендерних стереотипів, особливості їх впливу на самореалізацію жінок різного віку. З'ясували, що гендерні стереотипи

являють собою усталені загальноприйняті уявлення (думки) про те, якими є й повинні бути жінки/чоловіки та формують їхню поведінку в суспільстві. Визначили, що гендерні стереотипи мають переважно негативний вплив на самореалізацію жінок як ранньої, так і середньої дорослості, що виявляється в ускладненні їх кар'єрного просування, наявності гендерної сегрегації на ринку праці, а також спричиненні стагнації, ригідності й знецінення особистості [16].

У результаті емпіричного дослідження авторки виявили, що жінки ранньої дорослості меншою мірою виявляють стереотипні уявлення порівняно з жінками середнього дорослого віку. Стереотипні уявлення більшою мірою притаманні заміжнім жінкам. Визначили, що домінуючими з-поміж гендерних стереотипів у жінок ранньої й середньої дорослості є стереотипи маскулінності-фемінності. З'ясували, що у жінок з високим рівнем вияву стереотипів показник самоактуалізації нижчий, ніж у тих, хто не має таких традиційних стереотипних уявлень. В опитаних осіб було виявлено низькі показники за шкалами «Спонтанності», «Аутосимпатії», «Погляду на природу людини», а високі — за шкалами «Цінностей» і «Креативності». Порівняльний аналіз отриманих результатів за двома віковими групами вибірки показав, що жінки ранньої дорослості мають більш виражене прагнення до самореалізації та незначний рівень прояву гендерних стереотипів, порівняно з жінками середнього дорослого віку [17].

Шестопа І. А. вивчаючи гендерні особливості професійної самореалізації особистості, експериментально підтвердила, що вибір професії чоловіками та жінками пов'язаний із домінуванням психологічної статі – маскулінності або фемінності. Дослідниця дійшла висновку про те, що відсутні гендерні відмінності щодо рівня задоволеності працею та мотивації на успіх та припущення про існування гендерних відмінностей щодо рівня суб'єктивного благополуччя у чоловіків та жінок. Шестопа І.А. співвіднесла значення середніх арифметичних показників професійної самореалізації і психологічної статі чоловіків і жінок. У маскулінних чоловіків визначено вищий рівень мотивації на успіх, ніж у фемінних жінок, у той час, як андрогінні чоловіки і жінки мають

однаковий показник середнього арифметичного показника мотивації на успіх. Андрогінні чоловіки і жінки отримали також вищі значення середніх арифметичних, ніж маскулінні чоловіки та фемінні жінки [33].

Безушко С. А. вказує, що у сучасному суспільстві переважають традиційні уявлення про самореалізацію і життєвий успіх жінок, що обумовлені пануючими гендерними стереотипами щодо ідеалів маскулінності та фемінності. При цьому пріоритетною сферою жіночої самореалізації визнається родина, виховання дітей, тобто існує суспільна установка на роль жінки-матері, берегині домашнього вогнища [2].

Сприйняття жіночої самореалізації в області професійної діяльності опосередковано уявленнями про нібито меншу значимість професійної кар'єри для жінки, ніж для чоловіка. Крім того, у свідомості більшості людей існують досить стійкі стереотипи «чоловічих» і «жіночих» ролей на ринку праці у таких ключових моментах як: чоловічі і жіночі стартові позиції при прийомі на роботу і можливості досягнення успіху, чоловіча і жіноча кар'єра і т.д. Зазначені гендерні уявлення є критерієм, що диференціює (і не на користь жінок) можливості професійного зростання і просування по службових сходах.

Гендерні стереотипи особливо рельєфно виявляються в такій області професійної діяльності, як управлінська діяльність. Упередженість суспільної думки щодо жінки-керівника породжена консервативними уявленнями про те, що у жінки можуть бути тільки «домашні», власне жіночі інтереси і цілі; що вона повинна бути покірна, підпорядкована чоловіку і не висловлювати своєї власної точки зору. Це збігається зі стереотипізованими уявленнями про визначене коло

«жіночих» професій, що являють собою винесені на макрорівень жіночі заняття в рамках родини (сфера обслуговування, освіта, медицина). Це і пояснює чому наші жінки андрогінні, їм хочеться самореалізувати себе у роботі, але через стереотипи вони самореалізують себе тільки в сімейній сфері [2].

У дослідженні Є. М. Шахової, Ю. Б. Шликової показано, що чоловіки і жінки по-різному розуміють самореалізацію. Чоловіки та жінки розуміють самореалізацію як суб'єктивну оцінку життєвої успішності, але при цьому

чоловіки рідко вказують на валентність подій, а в ситуації спогадів про успіх вважають за необхідне зробити акцент на описі позитивній оцінки власних дій, а жінки роблять оцінку події, що відбулася, приділяють більшу увагу спогаду про неї. Ця особливість відображає емоційність жінок та важливість оцінки значимого Іншого.

Л. С. Міталі описує уявлення про успішну самореалізацію чоловіків і жінок, спираючись на соціальні очікування. Чоловіків більше цікавлять досягнення у публічній сфері, що співвідноситься з традиційними уявленнями про самореалізацію. З точки зору громадських норм і правил жінка, що успішно сама реалізувалася, – це жінка, яка реалізувала свій потенціал, виконуючи ролі матері та дружини. Але проблема полягає в тому, що сучасні жінки прагнуть реалізуватися як в істинних своїх іпостасях, так і в приватній, міжособистісній сфері.

Суперечливі культурні сценарії самореалізації для жінки, рольова перевантаженість, яка співіснує зі спробами домогтися високих стандартів у багатьох соціальних ролях, збереження та домінування цінності втілення краси та материнства як суто жіночих місій призводить до внутрішньоособистісних конфліктів та соціальної фрустрованості. Таку точку зору висловлює Є. А. Денисова. Нею емпірично виявлено, що самореалізація особистості дівчат характеризується яскраво вираженим прагненням, соціально спрямованою мотивацією та ефективністю самовираження з пріоритетною спрямованістю на сферу сімейних та міжособистісних відносин. Відмінними ознаками самореалізації особистості юнаків є впевненість у своїх здібностях, можливостях та егоцентрична мотивація самоздійснення, що виражаються переважно у професійній та навчальній діяльності.

Розглянувши статеві відмінності самореалізації чоловіків і жінок, необхідно звернутися до аналізу гендерних особливостей, що позначаються на процесі самореалізації. У своєму дисертаційному дослідженні Є. А. Денисова виявляє, що у всіх маскулінних респондентів в незалежності від статі переважають настановно-цільовий (особистісно значущі установки), динамічний (активність)

і мотиваційний (егоцентризм) компоненти, у всіх фемінних респондентів незалежно від статевої приналежності – установочно-цільовий (соціально значущі установки) і мотиваційний (соціоцентризм) компоненти, у всіх андрогінних респондентів – чоловіків і жінок – настановно-цільовий (соціально значущі установки), динамічний (енергійність), емоційний (оптимістичність), організаційний (інтернальність), когнітивний (креативність) та прогностичний (конструктивність) компоненти.

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що андрогінні жінки більш гнучкі при вибудовуванні життєвої траєкторії. Наше припущення знаходить емпіричне підтвердження у дослідженні А. С. Берберян та А. А. Арутюнян, які встановили, що жінки з андрогінним типом особистості продуктивніше само реалізуються у професійній сфері.

На кожному щаблі онтогенетичного розвитку особистість коригує зміст та цілі самореалізації, які обумовлені плеядою умов та факторів, що включаються на різних вікових етапах. Самореалізація здійснюється протягом усього життєвого шляху і не має своєї завершеності, оскільки з кожним новим етапом самореалізації здійснюється розвиток особистості, де відбувається постановка нових, складніших цілей і завдань для самоздійснення.

Першим щаблем для зародження самореалізації є дитинство – період, в процесі якого відбувається становлення особистості, закладаються його основні особистісні якості, характер та психічні особливості. В якості емпіричного об'єкта для вивчення самореалізації виступали середньостатистичні діти, діти з обмеженими можливостями та обдаровані діти.

Вивчаючи середньостатистичних школярів, О. А. Нікітіна помітила, що їх самореалізація у навчанні – це динамічна взаємодія школяра зі своїм внутрішнім світом та зовнішнім – освітнім простором у діяльнісній формі активності. Інші вчені І. Є. Ємельянова та Л. А. Ємельянова пропонують при розробці маршруту самореалізації дитини в інноваційних освітніх умовах враховувати як природні задатки, так і зовнішні соціальні умови. Самореалізація дитини в освітньому

процесі нерівноважна у момент зміни домінанти внутрішньої та зовнішньої основи.

В. М. Белов як умову самореалізації дітей виділяє їх залучення до продуктивної діяльності, бажання брати участь у ній. О. М. Тверська, вступаючи в полеміку з іншими авторами, вважає, що діти з обмеженими можливостями не здатні до самореалізації, стверджує, що розвитку готовності до самореалізації та компенсації на психологічному рівні властиво протікання на одних і тих же рівнях усвідомленості вони спираються на ідентичні механізми. Це дозволяє зробити висновок про можливість їх активного використання для оптимізації компенсаторних процесів у дітей з порушеннями у розвитку під час проведення реабілітаційних заходів. Крім того, можливе об'єднання процесів вирішення обох завдань, враховуючи спільність цілей освітнього та реабілітаційного процесів.

Однією з пріоритетних соціальних завдань сучасного суспільства є створення умов, що забезпечують виявлення та розвиток обдарованих дітей, реалізацію їх потенційних можливостей. Як зазначає О. С. Пац, самореалізація обдарована дитина проявляється в інтелектуально-творчій активності, реалізації його

«спрямованого» інтересу в соціально-значущих видах діяльності та становленні виявленої обдарованості як якості особистості. Специфіка самореалізації обдарованих дітей полягає у високій потребі цих дітей у пред'явленні суспільству свого «дарунку» та зацікавленій оцінці їм же власної значущості.

Наступними етапами прояву самореалізації є підлітковий і юнацький вік. Провідними сферами самореалізації у ці вікові періоди є навчальна діяльність, творчість та спорт. Л. М. Дроздікова підкреслює, що розвиток творчої самореалізації у старшокласників у навчальній діяльності без опори на пізнавальну мотивацію, мотивацію досягнень через розвиток мотиву успіху неможливо.

На думку більшості вчених, спортивна діяльність є потужним засобом самореалізації підлітків. У сучасній літературі представлені роботи, де

розглядаються особливості самореалізації підлітків, які займаються футболом, танто-дзюцу (техніки рукопашного бою із застосуванням ножа), регбі та ін.

Унікальним, неповторним періодом для самореалізації є рання дорослість (20-40 років). У цей період сама реалізація досягає піку, оскільки молода людина має найбільшу енергію та працездатність. На думку ряду авторів, молода людина ще недостатньо усвідомлює швидкість перебігу часу, адже в нього ще «все життя попереду» і є великий запас часу для здійснення всіх бажань та намірів. Подієва насиченість досягає максимуму в молодості. Для молодих людей важливо відчувати, що саме від них залежить, як складеться їхнє життя, чи зможуть вони самостійно сформулювати, усвідомити, знайти шляхи рішення та домогтися поставлених цілей. Їм важливі досягнення практично у всіх сферах життєдіяльності, розвиток своїх умінь, навичок, здібностей, реалізація своїх життєвих планів та за необхідності їх коригування [8].

Міжособистісні взаємини (пошук партнера для життя, близькі дружні зв'язки, прагнення до визнання в референтних групах) поряд з професійним самовизначенням – головні сфери життя в молодому віці. Вони бачать себе у різних зв'язках та відносинах дійсності, почуваються активним творчим початком [8].

Пріоритетними сферами самореалізації більшої частини молоді виступають сімейно-побутова та/або освітньо-професійна сфери, які виявляються як продуктивними, так і «проблемними» для самореалізації молодих людей. Причому особистість може прагнути реалізуватися як в одній з цих сфер, так і відразу в декількох.

Саморозвиток індивідуальності стає очевидним для зростання студента в академічній діяльності, а також у контролі його просування у своїх дослідженнях.

Вищезгаданий підхід впливає динамізм саморозвитку студента у певній галузі досліджень, що дозволяє йому реалізувати його потенціал у професійній кар'єрі і життя, використовуючи мову як інструмент не тільки для самонавчання, але й самовдосконалення. Тому зараз при організації

навчального процесу

викладачами приділяється більше уваги розвитку комунікативних компетенцій учнів [12].

Як зазначає Ю. М. Пасовець, сучасна молодь демонструє прагнення бути суб'єктом самореалізації: продуктивно реалізовувати значні особисті цінності, активно розвивати свій особистісний потенціал. Аналіз основних матеріально-демографічних показників соціальної реалізованості в сімейній та побутовій сферах виявив наступні протиріччя самореалізації: протиріччя між прокреацією (народження дитини) як традиційною соціокультурною нормою для даного віку та зниження особистісної цінності материнства (батьківства) у молоді; протиріччя між розширенням індивідуальних можливостей самореалізації в сучасному суспільстві та низьким рівнем матеріальної забезпеченості потреб молоді. Емпіричне підтвердження цього ми знаходимо і в дослідженні Ю. В. Обухової та М. Ю. Добровольської, де виявлено, що в самоописах чоловіків як майбутніх батьків, на відміну від жінок простежуються страхи втрати звичного соціального оточення (друзів / колег / знайомих та інше). З опису видно, що перехід у статус батька у чоловіків супроводжується великими змінами, ніж у жінок. Відповідаючи на запитання: «У якому віці Ви бачите себе батьком, хотіли б самореалізуватися у ролі батька та чоловіка?», чоловіки найчастіше виділяли вік від 30 до 33 років, вважаючи його більш придатним для самореалізації у цій сфері. Ми бачимо, що згідно з сучасним класифікаціями, цей вік вже відноситься до ранньої дорослості.

Цікавим ракурсом розгляду на наш погляд є самореалізація заміжніх та незаміжніх жінок до 30 років. І. В. Міхєєва та Ю. В. Шведенко провели дослідження, де довели, що домінуючі траєкторії самореалізації відрізнятимуться у жінок не тільки від соціального статусу (заміжня – незаміжня), а й від залучення у професійну сферу. Так, жінки, які присвятили себе повністю сім'ї, обравши роль домогосподарки (заміжні непрацюючі жінки), прагнуть особистісного зростання, саморозвитку. У них є бажання здобути освіту (у разі наявності однієї освіти, бажають отримати додаткову), пройти професійну перепідготовку, але при цьому метою цих дій є не побудова кар'єри,

а розкриття власного потенціалу, пошук шляхів та способів самовдосконалення. Що стосується жінок, які поєднують сімейну та професійну сфери (заміжні працюючі жінки), то траєкторія їхньої самореалізації вибудовується через розширення мережі соціальних контактів. Такі жінки більше часу присвячують спілкуванню, як реальному, так і віртуальному (через соціальні мережі), обговорюючи способи та стратегії самореалізації в різних сферах життєдіяльності (в ролі матері, подружжя, професіонала, творчої людини).

Чоловіки в період ранньої дорослості, самореалізуючись в ситуації успіху, виявляють велику активність, більшою мірою реалізують свої здібності і отримують від цього задоволення, більше прагнуть успіхів у справах і домагаються їх, а жінки більше прислухаються до своїх почуттів та відчуттів, частіше чоловіків дозволяють собі бути спонтанними. Вони більше зацікавлені в знаннях про навколишній світ і легше йдуть на контакт [8].

Етап ранньої дорослості плавно змінюється періодом середньої дорослості (зрілості) – 40-60 років. Віковим завданням середнього віку Е. Еріксон визначає досягнення зрілості, формування генеративності (продуктивності, невпокоєності), яка включає прагнення до зростання, турботу про дітей і онуків та власний внесок на благо інших людей, загальна справа, країни в цілому, що знаменують перехід на більш високий рівень розвитку [38].

З точки зору І. В. Солодникової, самореалізація – це основний зміст зрілого віку. Основними соціальними практиками, в рамках яких відбувається самореалізація у зрілому віці, є професійна діяльність та сімейне життя. М. Г. Шевченко, вивчаючи жінок на етапі зрілості, підкреслює, що це період найвищого розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей людини. Основною психологічною проблемою, з якою можуть зіткнутися жінки на цьому віковому етапі, є невпевненість у собі, самокритика. Тому пріоритетним напрямом надання психологічної допомоги даним жінкам є підвищення цінності власних особистісно-професійних досягнень, а також розкриття істинного фізичного, духовно-морального та професійного потенціалу.

Останнім віковим етапом самореалізації є старість. Моделлю, що дозволяє описати самореалізацію пенсіонерів в даний час, є рівень їх активності (включеність людей похилого віку в посильну діяльність, важливу для соціально-економічного стану товариства) [8]. Самореалізація літньої людини пов'язана із соціальною владою (причому назад пропорційна кореляція), це дозволяє сказати, що соціальне оточення та відчуття власної соціальної важливості, допомагає літній людині бути задоволеним життям. Вони мають орієнтацію на позитивне минуле і отримують задоволення від сьогодення. Намагаються уникати невдач, тим самим зберігаючи внутрішню рівновагу. Вважають себе відповідальними за своє життя, оптимістично налаштовані до себе. Для них характерні різноманітність інтересів, високий рівень прийняття себе та інших людей. Вони можуть вільно приймати рішення та втілювати їх у життя [8].

Таким чином, ми бачимо, що самореалізація має специфічні особливості, які залежать від статі, віку та гендерної приналежності респондентів.

Висновки до першого розділу

Отже, гендер, так звана соціальна стать, одна з характеристик особистості, яка має на увазі ті психологічні та соціальні відмінності жінок і чоловіків, які характеризуються фемінністю та маскулінністю.

Маскулінність (чоловічий психотип) та фемінність (жіночий психотип) це суспільно задані норми та уявлення про соматичні, психічні та поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок.

Гендерна ідентичність закладається від народження, проте диференціація статево-рольової поведінки відбувається пізніше. Хлопчики та дівчатка не виявляють суттєвих відмінностей один від одного у поведінці та діяльності до певного вікового періоду. Проте розвиваючись у соціальному середовищі, вони поступово починають освоювати особливості поведінки та мислення своєї статі. Так дівчатка в основному набувають рис фемінності, а в хлопчиків переважно розвиваються традиційні риси маскулінності.

У підлітковому віці починають спостерігатися суттєві гендерні відмінності в поведінці хлопчиків і дівчаток, проте їм притаманний андрогінний тип особистості, якому властиве змішання фемінних та маскулінних рис особистості. Гендерна ідентичність ще не сформована, і завершує своє становлення у юнацькому віці.

У зрілому віці спостерігаються значні відмінності у поведінці, діяльності, сприйнятті, стосунках, спілкуванні між чоловіками та жінками у всіх сферах життя.

РОЗДІЛ П. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи дослідження

Методологічний інструментарій дослідження склали такі методики:

1. Методика «Маскулінність – фемінність» С. Бем (Bern Sex Role Inventory).
2. «Опитувальник самореалізації» С.І. Кудінова.
3. «Самоактуалізаційний тест (САТ)» Л.Я. Гозмана та М.В. Кроз.

Методика «Маскулінність – фемінність» С. Бем (Bern Sex Role Inventory) дає можливість визначити психологічну стать респондента – андрогінну, фемінну, маскулінну або недиференційовану. Методика містить 60 питань, на які особа має відповісти «так» або «ні», за кожне співпадіння з ключем нараховується бал. Показники маскулінності (М) та фемінності (F) обраховуються так: сума балів за маскулінністю ділиться на 20 – це М; сума балів за фемінністю ділиться на 20 – це F. Обраховується IS за формулою: $IS = (F - M) \times 2,32^2$. Якщо величина індексу знаходиться в межах від -1 до +1, роблять висновок про андрогінність, якщо менше -1 ($IS < -1$) – про маскулінність, а індекс +1 ($IS > +1$) – про фемінність. Якщо $IS < -2,025$, зазначають про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – про яскраво виражену фемінність.

«Опитувальник самореалізації» С.І. Кудінова ґрунтується на ідеї автора про існування двох основних форм самореалізації особистості: зовнішня та внутрішня. Зовнішня спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах. Також автор виокремлює три види проявів самореалізації особистості:

1) діяльнісна самореалізація характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; причому діяльність не обов'язково пов'язана з офіційною професією (це може бути

аматорський спорт, художня творчість, навчання тощо); 2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, суспільно-господарської, суспільно-політичної, суспільно-педагогічної або будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності; 3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товариськості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, ерудиції, креативності, моральності тощо [Кокун].

Методика містить 20 шкал, 19 з яких є базовими та одна контрольна, що відображає концептуальний підхід полісистемної моделі самореалізації особистості:

Шкала 1. Соціально-корпоративні установки самореалізації;

Шкала 2. Суб'єктно-особистісні установки самореалізації;

Шкала 3. Активність;

Шкала 4 Інертність;

Шкала 5. Оптимістичність;

Шкала 6. Песимістичність;

Шкала 7. Інтернальність;

Шкала 8. Екстернальність;

Шкала 9. Соціоцентрична мотивація самореалізації;

Шкала 10. Егоцентрична мотивація самореалізації;

Шкала 11. Креативність;

Шкала 12. Консервативність;

Шкала 13. Конструктивність;

Шкала 14. Деструктивність;

Шкала 15. Соціальні бар'єри;

Шкала 16. Особистісні бар'єри;

Шкала 17. Загальний рівень саморегуляції.

Дана методика дає змогу визначити 5 рівнів самореалізації: інтенсивний (150 балів і вище); гармонічний (101-150 балів); адаптивний (51-100 балів); інертний (21-50 балів); ірраціональний (1-20 балів). Також визначити види самореалізації за п'ятибальною шкалою: особистісну, соціальну та діяльнісну як дуже високу (оцінка за шкалою – 5 / 75-84 бали), високу (оцінка за шкалою – 4 /

60-74 бали), середню (оцінка за шкалою – 3 / 21-59 балів), низьку (оцінка за шкалою – 2 / 11- 20 балів), дуже низьку (оцінка за шкалою – 1 / 0-10 балів).

Домінування особистісної самореалізації вказує на сталість прагнень до особистісної досконалості, до постійного особистісного зростання індивіда. До самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

Соціальна реалізація свідчить про значущість індивіда громадської діяльності. Самовираження суб'єкта у разі пов'язані з соціальною активністю

індивіда. Суб'єкт усі свої зусилля спрямовує на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській, політичній сфері.

Професійна самореалізація сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій діяльності професійної, творчої, спортивної, навчальної тощо.

«Самоактуалізаційний тест (САТ)» Л.Я. Гозмана та М.В. Кроз.

В основі методики лежить опитувальник особистісних орієнтації Е. Шострома, який вимірює самоактуалізацію як багатовимірну величину, що адаптований Ю. Є. Альошиною, Л.Я. Гозман, М. В. Загікою та М. В. Кроз, у результаті було створено оригінальний психодіагностичний інструмент, який отримав назву «Самоактуалізаційний тест» (САТ).

САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими та рядом додаткових шкал. Така структура опитувальника була запропонована Е. Шостром та збережена в даному тесті. Базовими є шкали «Компетентності у часі» та

«Підтримки». Вони незалежні одна від одної і, на відміну додаткових, немає спільних пунктів.

Методика може бути використана як для індивідуального, так і для групового обстеження, вона застосовується в брошурному або комп'ютеризованому варіантах. У разі потреби респондент може працювати з тестом та без експериментатора. Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких зазначено обидва варіанти, при обробці не враховуються. У разі якщо кількість таких пунктів перевищить 10% від їх загальної кількості (13 і більше), результати дослідження вважаються недійсними. Інструкція до методики не обмежує часу відповіді, хоча практика показує, що в нормі вона зазвичай не перевищує 30-35 хвилин.

Для роботи з брошурним варіантом тесту слід використовувати реєстраційний лист та профільний бланк, зразки яких наведені у додатку. При обробці результатів тестування підрахунок «сирих» балів, отриманих випробуванням здійснюється за допомогою ключів до методики. Для зручності обробки даних рекомендується виготовити накладні ключі-шаблони для всіх шкал. Кожна відповідь обстеженого, яка збігається з варіантом, вказаним у

ключач, оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сума балів, набраних випробуванням за кожною шкалою. Ці значення наносяться на профільний бланк, після чого будується тестовий профіль обстежуваного та визначаються його дані у стандартних Т-балах, які дозволяють легко та зручно співвідносити результати різних обстежених осіб, інтерпретувати їх.

При використанні САТ як дослідницької методики можна скористатися і одними «сирими» балами, Т-бали необхідні лише застосування тесту як інструменту індивідуальної діагностики.

Залежно від цілей використання, тест може бути інтерпретований повністю або частково. Інтерпретація результатів обстеження проводиться відповідно до наведеного нижче опису шкал САТ. Базові шкали:

Шкала Компетентності у часі (ТС) включає 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити сьогоденням, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого чи підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості.

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків тимчасової шкали (минулий, сучасний або майбутній) та (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху. Теоретична основа для включення цієї шкали в тест міститься у роботах Ф. Перла та Р. Мея. Ряд емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв'язок орієнтації у часі з рівнем особистісного розвитку.

Шкала підтримки (І) – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня-зовнішня підтримка»). Концептуальною основою цієї шкали служили насамперед ідеї А. Рейсмана про «зсередини» і «ззовні» особистості, що спрямовується. Людина, яка має високий бал за цією шкалою, відносно

незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, настановами та принципами, що, однак, не означає ворожості до оточуючих та конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («зсередини направляється» особистість).

Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несаможиттєвості суб'єкта («зовні спрямована» особистість), зовнішній локус контролю. Зміст цієї шкали, з погляду, найближче саме до цього останнього поняття. Як теоретичні роботи, і психологічна практика свідчать про правомірності включення зазначеної шкали в методику як базової.

Додаткові шкали. На відміну від базових, що вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані реєстрацію її аспектів.

Шкала Ціннісних орієнтації (SAV) (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві самоактуалізується особистості (Тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий рівень самоактуалізації).

Шкала Гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує ступінь, гнучкості суб'єкта у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється. Шкали Ціннісної орієнтації та Гнучкості поведінки, доповнюючи одна одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості реалізації в поведінці.

Шкала Сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре відчуває і рефлексує їх.

Шкала Спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість і іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться поводитись природно та розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Шкали 3 та 4 складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга – якою мірою вони проявляються у поведінці.

Шкала Самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

Шкала Самоприйняття (Sa) (21 пункт) реєструє ступінь прийняття людиною себе такою, як є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, можливо, всупереч останнім.

Шкали 5 та 6 складають блок самосприйняття.

Шкала Уявлень про природу людини (Ns) складається із 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну («люди в своїй масі швидше добрі») і не вважати дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності тощо. антагоністичними та непереборними.

Шкала Синергії (Sy) (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння зв'язаності протилежностей, таких як гра та робота, тілесне та духовне та ін.

Шкали 7 та 8 дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони становлять блок концепції людини.

Шкала Прийняття агресії (A) складається із 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати своєроздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської природи. Звичайно ж, не йдеться про виправдання своєї антисоціальної поведінки.

Шкала Контактності (C) (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи термінологію, що стала звичною у вітчизняній соціальній психології, до суб'єкт-суб'єктного спілкування.

Шкали Прийняття агресії та контактності складають блок міжособистісної чутливості.

Шкала Пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів визначає ступінь виразності у суб'єкта прагнення набути знання про навколишній світ.

Шкала Креативності (Cr) (14 пунктів) характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

Шкали Пізнавальних потреб та Креативності становлять блок ставлення до пізнання. Вони не мають аналогів у РОІ і були включені до САТ за результатами експертного опитування при створенні методики, а також у зв'язку з деякими загальнотеоретичними міркуваннями. В даному випадку йдеться насамперед про те, що в тест було необхідно ввести блок показників, що діагностують рівень творчої спрямованості особистості як одного з концептуально важливих елементів феномена самоактуалізації.

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації особистості здобувачів вищої освіти

В результаті дослідження рівня прагнення до самореалізації за допомогою Методики «Маскулінність–фемінність» С. Бем (Bern Sex Role Inventory) здобувачів факультету соціальної та психологічної освіти були отримані наступні результати, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 3.

Типи гендерної ідентичності

Тип гендерної ідентичності	Чоловіча вибірка (n-30), %	Жіноча вибірка (n-30), %	Загальна вибірка (n-60), %
Андрогінність	39	52	45
Фемінність	0	34	17
Маскулінність	61	14	38

За результатами діагностики, ми можемо стверджувати, що у юнаків домінує маскулінний тип (62 %), який характеризує поведінку осіб як типово чоловічу, містить такі риси, як непохитність, упевненість у собі, незалежність, наполегливість, агресивність, схильність до ризику та ін. Цих респондентів відрізняє більша самоповага в цілому та більш висока самооцінка за різними видами діяльності. У 39 % виявлений андрогінний тип гендерної ідентичності. Такий показник передбачає одночасне демонстрування як чоловічих, так і жіночих особливостей приблизно в однаковому співвідношенні, але різною мірою виражених. Характерною особливістю вибірки юнаків є те, що серед них в чистому вигляді не виявлено фемінного типу гендерної ідентичності (0 %).

Гендерна ідентичність більшої частини дівчат може бути охарактеризована як андрогінна (52 %), тобто та, що об'єднує в собі фемінні та маскулінні якості, такі як рішучість, домінування, так і м'якість та вміння йти на поступки. Решта типів представлені у дівчат у такому співвідношенні: фемінний тип – 34 %, маскулінний – 14 %. Отже, юнаки в переважній більшості випадків описують себе через традиційні маскулінні якості, тоді як майбутні психологині частіше мають як маскулінні, так і фемінні характеристики. Це типово для цієї вибірки

та відображає загальну тенденцію сучасної молоді до андрогінності – 45 % від загальної кількості респондентів.

Молоді люди з андрогінним типом гендерної ідентичності найбільш повно описують свої ідеальні та реальні образи. Відповідно, респонденти, у яких поєднані маскулінні та фемінні характеристики, проявляють більшу гнучкість відповідно до гендерної поведінки і менш піддаються впливу гендерних стереотипів. Зазначимо, що середній показник маскулінності в представників чоловічої вибірки вищий (61 %), ніж у жіночій (14 %), що легко пояснити тим, що фізіологічна стать впливає на прояв маскулінних якостей особистості. Фемінні риси яскравіше виражені у дівчат, при цьому середні значення маскулінності в дівчат (14 %) значно вищі, ніж значення фемінності в юнаків (0 %). На нашу думку, це раз підтверджує значимість маскулінності в сучасному суспільстві.

Розглянемо середні показники самореалізації у юнаків та дівчат, отримані за допомогою «Опитувальника самореалізації» С.І. Кудінова, які представлені у таблиці 4.

Таблиця 4.

Показники самореалізації юнаків та дівчат

№ п/п	Назва шкали	Юнаки	Дівчата
1	Соціально-корпоративні установки самореалізації	35	36
2	Суб'єктно-особистісні установки самореалізації	17	16
3	Активність	31	33
4	Інертність	16	17
5	Оптимістичність	40	41
6	Песимістичність	11	11
7	Інтернальність	53	51
8	Екстернальність	13	12
9	Соціоцентрична мотивація	42	42
10	Егоцентрична мотивація самореалізації	29	30
11	Креативність	49	47
12	Консервативність	10	10
13	Конструктивність	54	53
14	Деструктивність	9	9
15	Соціальні бар'єри	27	28
16	Особистісні бар'єри	24	25
17	Загальний рівень саморегуляції	37	36

Шкала «Соціально-корпоративні установки самореалізації» встановлює ступінь прояву установок до самореалізації, пов'язаних із прагненням людини проявити свої можливості з метою підвищення соціального статусу та покращення якості відносин у колективі. За цією шкалою в обох груп випробуваних виявлено переважно середні показники, що вказує на їх помірне прагнення реалізувати себе на благо інших людей та спільної справи. У юнаків та дівчат показники за цією шкалою не відрізняються.

Шкала «Суб'єктно-особистісні установки самореалізації» протилежна попередній та вимірює домінування установок до позиціонування своєї персони та прагнення домогтися визнання у групі.

Показники за цією шкалою у піддослідних мають переважно низькі значення, це вказує на наявність прагнення як у юнаків, так і у дівчат до самого розвитку і самовдосконалення і відсутність у них бажання позиціонувати свої досягнення у суспільстві.

Шкала «Активність» виявляє силу та слабкість властивостей нервової системи (властивостей темпераменту) у проявах самореалізації. За шкалою

«Активність» у випробуваних були виявлені переважно середні показники, це говорить про те, що вони помірно виявляють ініціативу та активність дій при досягненні мети; вони можуть бути досить легкі на підйом, однак також можуть пасувати перед труднощами і іноді проявляти інертність. Як видно в порівнянні, показники за цією шкалою більш виражені у дівчат.

Шкала «Інертність» протилежна за змістом шкалою «Активність»; вона вказує на перевагу стереотипності, пасивності, низьку енергійність, відсутність бажання брати участь у будь-якій діяльності, лінь, низьку ініціативність та цілеспрямованість. У випробуваних за цією шкалою виявлено переважно низькі показники, що свідчить про переважання їх поведінці активності при досягненні мети. Однак, порівнюючи показники за цією шкалою у юнаків та дівчат було виявлено, що у жіночій групі випробуваних інертність проявляється частіше, що суперечить дослідженню за шкалою «Активність».

Тому, можна припустити, що інертність і активність у дівчат змінюють один одного частіше, ніж у юнаків унаслідок більш вираженої природної емоційності та імпульсивності жінок.

Шкала «Оптимістичність» вимірює особливості психоемоційного настрою. За цією шкалою у випробовуваних переважають середні показники, що свідчить про домінування у них позитивних емоцій та прояви оптимізму на початку всяких нових справ.

І в той же час можливі негативні реакції на невдачі, схильність до яких виявляє наступна шкала «Песимістичність». Ця шкала виявляє негативний психоемоційний настрій суб'єкта самореалізації. За шкалою «Песимістичність» у піддослідних було виявлено низькі показники, що ще раз підтверджує їх позитивний психоемоційний настрій щодо самореалізації. За обома шкалами виявлено невеликі відмінності – у групі дівчат дані показники проявляються більш виражено.

Шкала «Інтернальність» вимірює рівень самоконтролю та самоорганізації особистості в процесі самореалізації. За цією шкалою у випробовуваних обох груп було виявлено середній рівень, який поєднує у собі здатність контролювати свою поведінку, брати відповідальність за свої невдачі з умінням приймати зовнішні умови та вимоги. За цією шкалою показники у юнаків вищі, ніж у дівчат, що вказує на наявність вони більш розвиненого самоконтролю.

Шкала «Екстернальність» протилежна за змістом досліджуваних якостей попередньої шкали і виявляє слабкість самоконтролю суб'єкта самореалізації та схильність перекладати відповідальність у всьому над іншими людьми та зовнішні обставини. За даною шкалою у піддослідних виявлено переважно низькі показники, що підтверджує їх досить високий рівень самоконтролю та самоорганізації. Показники екстернальності у юнаків трохи вищі, ніж у дівчат, що суперечить показникам по даній шкалою.

Шкала «Соціоцентрична мотивація» досліджує домінування соціально-схвалюваних мотивів самореалізації особистості, таких як поліпшення взаємин серед членів колективу, бажання змінити світ на краще, допомогти іншим

людям. У обох досліджуваних груп було виявлено переважно середній рівень за цією шкалою, що свідчить про гармонійне поєднання у них соціально-схвалюваних і вузькоособистісних мотивів, результати за наступною шкалою («Егоцентрична мотивація самореалізації») підтверджують цей висновок.

Шкала «Егоцентрична мотивація самореалізації» виявляє домінування вузько особистісних мотивів суб'єкта самореалізації (прагнення фінансової незалежності, мотив влади, бажання розвинути у собі окремі властивості та здібності). За цією шкалою були також виявлено переважно середні показники, проте вони виявилися вищими, ніж за шкалою «Соціоцентрична мотивація самореалізації», що говорить про більшу актуальність у випробовуваних вузькоособистісної мотивації. Егоцентрична мотивація більш виражена у дівчат в порівнянні з юнаками.

Шкала «Креативність» характеризує прояв неординарних способів і прийомів самовираження особи, вміння швидко перемикатися з однієї діяльності на іншу і використовувати широкий набір нестандартних засобів діяльності. За цією шкалою у піддослідних виявлено переважно середні показники, тому можна вважати, що перелічені характеристики розвинені у них середньому рівні. У юнаків показники креативності значно вищі, ніж у дівчат, що говорить про більш високий рівень розвитку у них цієї якості.

Шкала «Консервативність» досліджує інтелектуальну, комунікативну та поведінкову стереотипність. За цією шкалою як у юнаків, так і у дівчат виявлено переважно низькі показники, тому можна вважати, що у піддослідних креативність переважає над консервативністю.

Шкала «Конструктивність» вимірює результативність процесу самореалізації, яку оцінює сам випробуваний. За цією шкалою у піддослідних виявлено переважно середні показники, а в юнаків вони значно вища, ніж у дівчат. Це говорить про те, що юнакам більш характерно швидке та якісне освоєння специфічних дій, прийомів, способів самовираження та освоєння нових спеціалізацій, або навичок власної самовдосконалення

Шкала «Деструктивність» вимірює ступінь недосконалості, непродуктивності в оцінці результатів самореалізації особистості, в тому числі, вказує на розчарування у своїх здібностях, втрату віри у себе, примітивність захоплень та ін. У випробуваних обох груп виявлено переважно низькі значення за даною шкалою, що підтверджує конструктивність їхньої самореалізації. Однак, варто зазначити, що деструктивність більш виражена у дівчат – вони частіше, чим юнаки відчують невідповідність можливостей і здібностей своїм очікуванням чи пред'явленим середовищем вимог. Можна припустити, що це обставина може бути наслідком відмінностей чоловіків та жінок на рівні фізичної сили, який часто визначає не лише фізичну, а й соціальну активність жінки. Також це може бути наслідком впливу на свідомість дівчат громадських статево-рольових установок та стереотипів про жіночу слабкість.

Показники за шкалою «Соціальні бар'єри» характеризують труднощі у прояві самореалізації, зумовлені недостатньою сформованістю способів та прийомів самовираження особистості (мала поінформованість індивіда, недостатній досвід та знання, несприятливі зовнішні умови). Середні значення, виявлені за даною шкалою, свідчать про наявність соціальних бар'єрів самореалізації у досліджуваної вибірки. При цьому виразність показників за цією шкалою вище у дівчат, ніж у юнаків.

Шкала «Особистісні бар'єри» діагностує особистісні особливості, що виступають перешкодою для повноцінної самореалізації суб'єкта, таких як: тривожність, скутість, ригідність поведінки, невпевненість та ін. За цією шкалою у випробуваних були виявлено переважно низькі значення, які менше ніж значення попередньої шкали. Це каже про те, що на самореалізацію досліджуваних групи більше впливають зовнішні умови, ніж особистісні якості, особливо це характерно для дівчат.

Таким чином, аналіз результатів дослідження самореалізації, отриманих за допомогою «Опитувальника самореалізації» С.І. Кудінова показує вищі показники досліджуваного феномена у юнаків. Так, у дівчат були виявлені проблемні сторони самореалізації, такі як: наявність соціальних та особистісних

бар'єрів, прояв інертності в процесі саморозвитку та деструктивності оцінок результатів самореалізації.

Далі розглянемо середні показники видів самореалізації у юнаків та дівчат, отримані за допомогою «Опитувальника самореалізації» С.І. Кудінова, які представлені у таблиці 5.

Таблиця 5.

Показники видів самореалізації

Види самореалізації	Юнаки	Дівчата
Особистісна самореалізація	41	40
Соціальна самореалізація	19	19
Діяльнісна самореалізація	26	28

З таблиці 5 можна дійти невтішного висновку у тому, що особистісна самореалізація більш виражена в обох груп випробуваних, однак, юнаки більш активно реалізують себе в особистісному та в соціальному плані, а дівчата більш ефективно реалізуються в діяльнісному плані.

Домінування у випробовуваних особистісної самореалізації вказує на їх прагнення до самовдосконалення, до постійного особистісного зростання, до самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

Для більш детального дослідження відмінностей саме реалізації у юнаків і дівчат, звернемося до результатів факторного аналізу. Порівнюючи перелік значних складових самореалізації юнаків та дівчат (див. Таблицю 6), можна виділити низку закономірних розбіжностей.

Таблиця 6.

Складові самореалізації юнаків та дівчат

Складові самореалізації юнаків	Складові самореалізації дівчат
1. Суб'єктивно-особистісні установки самореалізації	1. Суб'єктивно-особистісні установки самореалізації
2. Соціоцентрична мотивація	2. Креативність
3. Екстернальність	3. Оптимістичність
4. Креативність	4. Соціоцентрична мотивація
5. Конструктивність	5. Конструктивність
6. Інертність	6. Егоцентрична мотивація
7. Особистісні бар'єри	7. Інтернальність
8. Песимістичність	8. Активність

Порівнюючи отримані результати можна припустити, що в процесі самореалізації юнаки та дівчата орієнтуються зовсім різними установками: юнакам властивий розвиток у бік своєї персони – просування по службі, отримання великих благ і т.д., дівчатам, навпаки, важлива робота в команді, прагнення просування значної групи. Однак, при цьому для юнаків залишаються значущими суспільно схвалювані мотиви, такі як: зробити внесок у розвиток групи, покращити взаємини серед колег чи одногрупників. Варто зазначити, що спільним для самореалізації юнаків та дівчат є висування на перший план таких особистісних якостей, як креативність та конструктивність.

Бар'єрами самореалізації юнаків найчастіше виступають такі прояви, як: інертність (низька енергійність і тривала переключення суб'єкта з одного предмета на інший), особистісні бар'єри (визначені особистісні якості) та песимістичність (негативна емоційна оцінка процесу самореалізації). Бар'єри самореалізації у дівчат у списку значних складових самореалізації виявлено не було.

Результати факторного аналізу складових самоактуалізації у юнаків та дівчат представлені в Таблиця 7.

Таблиця 7.

Значимі складові самореалізації юнаків та дівчат

Складові самореалізації юнаків	Складові самореалізації дівчат
1. Позитивний погляд на природу людини	1. Самоприйняття
2. Синергія	2. Контактність
3. Пізнавальні потреби	3. Гнучкість поведінки
4. Креативність	4. Ціннісні орієнтації
5. Контактність	5. Опора на себе

Вираженою тенденцією самоактуалізації юнаків є спрямованість на прийняття суспільства та розуміння суспільних відносин (позитивний погляд на природу людини, синергія), тоді як у дівчат першим значним складовим самоактуалізації є процес самоприйняття. Контактність, як якість особистості, що самоактуалізується, майже однаково значуща як для чоловіків, так і для жінок, проте, слід зазначити, що для жінок вона більш значима.

Прагнення набути нових знань про світ є важливою частиною самоактуалізації юнаків, проте для дівчат воно менш значуще, можна припустити, що вони замінюють знання фактів інтуїтивним пізнанням всього сущого, виявляючи при цьому гнучкість поведінки. Тоді як чоловікам частіше вдається оперувати фактами, жінка, за відсутності певних знань може легко змінити стратегію поведінки та висунути нову ідею з урахуванням навіть неточних уявлень.

Результати проведеного дослідження вказують на наявність відмінностей самореалізації та самоактуалізації чоловіків і жінок, які полягають в основному в відмінності їх установок. Чоловікам властива орієнтація на особистісну самореалізацію (розвиток певних психологічних якостей, прояв активності у досягненні вузько особистісних мотивів), жінки у процесі самореалізації багато в чому виявляють соціальний інтерес (прагнення налагодити відносини, покращити соціально-психологічний клімат у групі).

2.3. Рекомендації для підвищення рівня самореалізації юнаків та дівчат

Заблокувати всі шляхи до відступу. Якщо твоя мета дійсно серйозна і ти хочеш її досягти, то важливо заблокувати всі шляхи до відступу, щоб не залишити собі іншого вибору, крім того, щоб йти вперед. Ти можеш звільнитись з ненависної роботи, припинити нещасливі відносини, переїхати в новий дім чи навіть країну, завершити спілкування з токсичними людьми, відмовитись від поганої звички, наприклад куріння чи алкоголю. Цей крок означає, що людина сама створює собі умови, які дозволяють кардинально змінити свій спосіб життя і рухатися до мети.

Коли людина це усвідомить, то це значно підвищить її мотивацію до подальших дій. Поки ми живемо в тих умовах, які нас не влаштовують, то наша підсвідомість розуміє, що відступити ми можемо в будь-який момент. І коли з'являться перші труднощі, то людина відразу зробить крок назад, адже все, що її оточує бути пригнічувати на шляху до чогось більшого. Тому для досягнення успіху в самореалізації важливо навіть не залишати собі можливості здатися.

Заповнити свій простір різними мотиваційними символами. Це можуть бути картини, плакати з мотивуючими написами, розвішані над ліжком, робочим місцем чи на холодильнику, мотивуюча заставка на комп'ютері чи телефоні. Слухати пісні, відео, інтерв'ю після яких відчуваєш себе наповненою. Чим частіше людина згадує про заповітну мету і відчуває з цього приводу натхнення, тим ближче її успіх.

Спілкуватися з позитивними і успішними людьми. Необхідно познайомитись з позитивно-налаштованими людьми і проводити з ними більше часу. Якщо людина поділяє твої цілі, розуміє твою мету і надихає та підштовхує на їх досягнення, значить це та людина з якою ти будеш рухатись вперед. Постарайся обмежити своє спілкування з токсичними людьми, які не поділяють і скептично відносяться до твоїх думок, цілей і бажань і лише отруюють твоє життя адже завдяки їм ти стоїш на місці і не рухаєшся далі. Корисно спілкуватись

з тими людьми, які вже чогось досягли, які можуть допомогти, підказати і направити до тих цілей, які ти прагнеш досягти. Вони здатні заряджати вірою в успіх і передавати свій позитивний настрій. Існує припущення, що можна побачити своє майбутнє, якщо подивитися на людей, з якими ти спілкуєшся найбільше. Якщо подібна перспектива виглядає не дуже привабливою, варто змінити коло спілкування, не дивлячись на те, що це може бути непросто. Життєві погляди, звички і думки дуже швидко запозичуються, тому важливо більше часу витратити на спілкування з людьми, де ти будеш переймати важливі і корисні для свого майбутнього речі, а спілкування, де ти лише витрачаєш енергію а взамін нічого не отримуєш варто завершити.

Старайся щодня надихати себе. Найпростіший шлях підвищити свою мотивацію до самореалізації – це щодня слухати і читати книги, які тебе надихають і наповнюють. Яка б мета не стояла, важливо читати книги тих, хто вже досяг її. Навіть 15-20 хвилин в день здатні давати серйозну підзарядку для мотивації і натхнення. Книги, які написали успішні люди здатні передавати позитивний настрій і підсилювати внутрішні рушійні сили йти далі. Перетворити негатив на позитив. Якщо людина не може чи не вміє мотивувати себе сама, швидше за все, його життя переповнене негативом. Необхідно проаналізувати всі джерела інформації, які впливають на настрій. Це можуть бути книги, соціальні мережі, новини, токсичні люди, зовнішній вигляд, неприбрана квартира і т.д. Потрібно зменшити час перегляду соціальних мереж, новин, спілкування з негативними персонажами, в ідеалі повністю, адже звідти ти не отримуєш підзарядку на нові звершення. При читанні книг чи перегляді кінофільмів надавати перевагу автобіографії успішних людей, комедіям чи надихаючих сюжетів, уникати драм, жахів і т.д. Важливо культивувати позитив та віру в себе, і намагатися уникати таких емоцій, як страх, лінь, тривога і розчарування.

Навчитись любити себе. Щоразу, проходячи повз дзеркало в новій сукні чи сорочці, роби собі комплімент і виділяй якісь маленькі деталі на які інші люди можуть звернути увагу. Людина набагато швидше знайде своє місце в соціумі,

коли бути впевнена в собі. Необхідно уявити себе в образі якою б ти хотіла себе бачити щодня і уважно придивись як ця нова «ти» виглядає. Яку вона носить одяг і зачіску, як поводить себе, чим займається, якими користується парфумами, де живе, які люди її оточують. І щодня почни робити маленький крок до нової себе. Подібна дія дає потужний мотиваційний ефект і бажання рухатись лише вперед до своїх цілей.

Навчитись мистецтву візуалізації. Візуалізацією найкраще займатися, коли ти спокійна, розслаблена і готова зануритись в цю атмосферу. Досить приділяти цьому заняттю всього 15-20 хвилин в день під релаксуючу музику. Потрібно уявити себе, яка досягла своїх цілей і оживити цей образ на папері чи стіні чи на великому шматку полотна яскравими фарбами. Представляючи себе, потрібно бачити себе як би з боку, а не з власного тіла. Це важливо для того, щоб підсвідомість визначила мету, як ту яку потрібно досягти, а не як вже досягнуту і щоб ти зрозуміла кроки, які повинна зробити рухаючись до неї. Ця вправа відмінний спосіб починати новий день, його можна робити навіть не встаючи з ліжка, на стадії пробудження. Музику час від часу варто змінювати, щоб емоції, які ти отримуєш щоразу відрізнялись і наштовхували тебе на щось нове.

Діяти рішуче! Якщо цілі визначені і поставлені – необхідно діяти тут і зараз. Не варто хвилюватись про детальне планування, бо так можна збитись з бажаного шляху. Деталі ти продумаєш пізніше, а в даний момент потрібно робити ту першу дію з якої і почнеться твій шлях до самореалізації свого потенціалу. Не варто постійно зважувати всі за і проти, треба просто йти вперед. Всі деталі впливуть пізніше на фазі активних дій. Важливо пам'ятати – енергія дії живить мотивацію, в той час як роздуми і зволікання її вбивають. Чим більше людина замотивована, тим швидше вона йде до націленої мети. Це приємний стан, коли ти щодня маленькими кроками рухаєшся у напрямку до своєї мети і отримуєш задоволення від самого процесу, тому що сконцентована на позитивних аспектах досягнень і не думаєш про труднощі. Позитивна енергія всередині завжди перетворюється в позитивний результат зовні.

Висновки до другого розділу

Проведене нами дослідження показало, що середні показники по всіх шкалах у чоловіків відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку певних проявів самоактуалізації серед чоловічої вибірки, проте шкала «Погляд на природу людини» має дещо занижені показники, порівняно з іншими. Жіноча частина вибірки характеризується творчим ставленням до життя та неординарністю у вирішенні проблем. Частина жінок віддає перевагу таким якостям як істина, добро, краса, то можна припускати, що ці шкали набрали найбільшу кількість балів тому, що традиційно в соціумі жінки повинні бути добрими та чуттєвими. Середні показники для жіночої частини вибірки по всіх шкалах відносно рівні, не спостерігається значних стрибків розвитку окремих якостей самоактуалізації, однак шкала «Автономності» має дещо занижені показники

Також проведене емпіричне дослідження показало, що в сучасному суспільстві серед студентської молоді спостерігається тенденція до розвитку таких якостей, як незалежність, твердість, здатність до лідерства та ін. Всі ці якості сприяють кар'єрному зростанню, підвищенню соціального статусу, дають можливість більш успішної адаптації у соціумі. Зміни в гендерних ролях та стереотипах, на наш погляд, більшою мірою відбуваються за ініціативою жінок, які прагнуть незалежності, як матеріальної, так і соціальної.

ВИСНОВКИ

Вивчення змістовних характеристик та механізмів самореалізації здобувачів у ЗВО є важливим теоретичним та практичним завданням. Його значимість визначається, по-перше, необхідністю уточнення та конкретизації поняття самореалізації особистості. По-друге, важливість цієї проблеми задається завданнями, які ставить перед собою система вищої освіти в даний час. Формування всебічно розвиненої особистості та розкриття особистісного потенціалу студента роблять необхідним наявність чітких уявлень про те, як відбувається процес самореалізації особистості під час навчання у ЗВО.

Самореалізація в процесі навчання у ЗВО розглядається нами як втілення засвоєного людиною соціального досвіду в конкретних формах і продуктах діяльності, що тягне за собою виникнення особистості як соціального суб'єкта. До таких видів соціальної діяльності відносяться: навчальна діяльність, різноманітні види позанавчальної діяльності, які пропонує ЗВО (спортивна, суспільно-політична, культурно-розважальна), а також різноманітні види активності, не пов'язані безпосередньо з процесом навчання (спілкування, різна дозвільна діяльність). Ми вважаємо, що всі ці види діяльності можна розглядати як сфери самореалізації молодих людей у період їх навчання у ЗВО.

Сучасне суспільство в міру сконцентровано на молодому поколінні, на найбільш прогресивній його частині, якій належить особлива роль, – студентській молоді.

З юнацтвом суспільство пов'язує надії на відродження і розвиток, на прогрес науки і технології, тому що в юнацькому віці та молодості людина найбільш здатна до творчої діяльності, формулювання евристичних ідей і максимально працездатна. На даному віковому етапі особистісного, професійного та духовного самовизначення, формування життєвих планів особистість переживає психологічні та соціальні зміни по ряду напрямків. Все це сприяє тому, що молоді люди прагнуть знайти своє місце в житті, активно вибирають шляхи ефективної самореалізації в соціумі. Водночас суспільство пропагує жорсткі гендерні норми і стереотипи «успішності», тим самим обмежуючи прояви

індивідуальності, нестандартність та творчий погляд на світ. Гендерний простір багато в чому визначає кар'єрні претензії та їх реалізацію. Професійний саморозвиток особистості найчастіше протиставляється сім'ї та особистого життя. В результаті виникає суперечність між вираженою потребою реалізації себе в житті та необхідністю соціальної адаптації.

Все перераховане неминуче наводить до звуження можливостей саморозвитку та пошуку шляхів його оптимізації в юнацькому віці, у тому числі до прагнення подолати ті гендерні стереотипи, які перешкоджають саморозвитку особистості.

Результати проведеного дослідження вказують на наявність відмінностей самореалізації та самоактуалізації чоловіків і жінок, які полягають в основному в відмінності їх установок. Чоловікам властива орієнтація на особистісну самореалізацію (розвиток певних психологічних якостей, прояв активності у досягненні вузько особистісних мотивів), жінки у процесі самореалізації багато в чому виявляють соціальний інтерес (прагнення налагодити відносини, покращити соціально-психологічний клімат у групі).

Бар'єрами самореалізації юнаків найчастіше виступають такі прояви, як: інертність (низька енергійність і тривала переключення суб'єкта з одного предмета на інший), особистісні бар'єри (визначені особистісні якості) та песимістичність (негативна емоційна оцінка процесу самореалізації). Бар'єри самореалізації у дівчат у списку значних складових самореалізації виявлено не було.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Берн Е. Ігри, в які грають люди. Люди, які грають в ігри. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 512 с.
2. Левін К. Мандрівка крізь ілюзії. Львів: Свічадо, 480 с.
3. Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Д. Амірхана https://www.eztests.xyz/tests/social_csi/ URL: (дата звернення: 20.09.2023).
4. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттер URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_rottera.htm URL: (дата звернення: 22.09.2023).
5. Плутчик Р., Келлерман Г. Теорії емоцій. Нью-Йорк: Academic Press. 1980.
6. Плутчик Р., Келлерман Г. Методика «Індекс життєвого стилю». URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_lsi/ (дата звернення: 26.09.2023).
7. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.
8. Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI. URL: https://stud.com.ua/82703/psihologiya/otsinka_osobistisnih_osoblivostey (дата звернення: 25.07.2023).
9. Фройд З. Вступ до несвідомого. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015.
10. Фройд З. Історії хвороб. Дора. Шребер. Чоловік-щур. К.: Komudook, 2019. 344 с.
11. Фройд Зигмунд. Книга Вступ до психоаналізу. Нові висновки. К.: Навчальна книга Богдан, 2021. 529 с.
12. Фройд З. Психологія сексуальності. К.: Фоліо, 2020.
13. Фройд З. Психологія спільнот і аналіз людського «Я». К.: Мультимедійне видавництво Стреблицького, 2021.
14. Фройд З. Тлумачення сновидінь. К.: Фоліо, 2019. 590 с.
15. Фройд З. По той бік принципу задоволення. К.: Фоліо, 2019. 590 с.
16. Фройд З. Невдоволення культурою. Про психоаналіз. Психоаналітичні етюди. Психологія мас та аналіз людського «Я». К.: Фоліо, 2022.
17. Фройд З. Тотем і табу. К.: Фоліо, 2019. 272 с.

18. Фромм Е. Мистецтво любові. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2017. 192 с.
19. Фромм Е. Мати або бути. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 304 с.
20. Фромм Е. Втечі від свободи. К.: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 288 с.
21. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Я і Воно. К.: Мультимедійне видавництво Стреблицького, 2020.
22. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ: Сварог, 2023. 244 с.
23. Adler A. Praxis und Theorie der Individual psychologie. München, 1930.
24. Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment. New York: Springer-Verlag, 1991. 251 p.
25. Erikson E. Der vollständige Lebenszyklus; Frankfurt a. M. 1988; 2. Aufl. 1992
26. Freud A. Defense Mechnisms: Encyclopedia Britanika, V. 7 , London, p. 172-173.
27. Freud A. Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development. N.Y., 1965.
28. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense / The writing of Anna Freud, Vol. 2. London, 1977.
29. Gewirtz J.L. Mechanisms of social learning: Some roles of stimulation and behavior in early human development / D.A. Goslin (ed.) Handbook of Socialization theory and research. Chicago. 1968.
30. Izard C. E. Emotions, Cognition and Behavior. Cambridge University Press. 1984.
31. Lazarus, R. S. & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer Publishing. 1984.
32. May R. Love and Will. 1969.
33. May R. The Meaning of Anxiety. N.Y.: Pocket Books, 1977.
34. Maslow A. H. The Psychology of Science: A Reconnaissance, New York: Harper & Row, 1966; Chapel Hill: Maurice Bassett, 2002.
35. Maslow A.H. Motivation and personality (3nd ed.). N.Y.: Harper and Row, 1987.

36. Kurt L. Brockhaus Enzyklopädie / Hrsg.: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus, Wissen Media Verlag.
37. Plutchik R., Kellerman H., & Conte H.R. A structural theory of ego defenses and emotions. In C.E.Izard, Emotions in personality and psychopathology. N.Y. Plenum, 1979, p. 229-257.
38. Reich O., Reich W. A Personal Biography of Wilhelm Reich. London, 1969.
39. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Robinson, 2016. 429 c.
40. Shibutani T. Densho Encyclopedia.
41. Shaefer E.S., Plutchik R. Interrelationships of emotions, traits and diagnostic constructs. Psychological Reports, 1966, 18, P. 399-410.
42. Vaillant G. E.The wisdom of the ego. Cambridge.: Harvard University Press,1993. 213 p.