

# ПСИХОЛОГІЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 159.922.1

**Вітковська Ольга Павлівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** У статті розкрита специфіка професійної самореалізації жінки. Охарактеризовано основні категорії опису явища професійної самореалізації. Розглянуто основні перешкоди на шляху професійної самореалізації жінки, обумовлені гендерними стереотипами. Проаналізовано відмінності в уявленнях чоловіків і жінок про професійної самореалізації.

**Ключові слова:** самоактуалізація, самореалізація, професійна самоактуалізація, професіоналізація, жінка, сфери самореалізації, кар'єра, стратегії самореалізації.

**Актуальність дослідження.** Актуальність проблеми пов'язана з потребою вивчення та оптимізації можливостей самоактуалізації, саморозвитку, самовдосконалення сучасної жінки-професіонала. Ті соціальні зрушення, які відбуваються сьогодні в країні, примушують по-новому дивитися на «жіноче питання». На сучасному етапі розвитку суспільства, коли в силу політичних, економічних, соціальних змін відходять у минуле чіткі розмежування виключно жіночих сфер діяльності і суто чоловічих, життя вимагає більш гнучких гендерних моделей для здійснення життєвого шляху, побудови гармонійного внутрішнього світу.

**Короткий аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Успішна розробка проблеми саморегуляції особистості значною мірою визначається усвідомленням того значного вкладу, який внесли відомі вітчизняні та зарубіжні вчені у дослідження теоретичних і методологічних проблем загальної психології (К. О. Абульханова-Славська,

Л. І. Анциферова, Б. Г. Ананьєв, О. О. Бодальов, Л. С. Виготський, Г. С. Костюк, О. М. Леонтєв, Б. Ф. Ломов, В. М. М'ясищев, С. Л. Рубінштейн, С. Д. Максименко, та ін.), проблем соціальної, юридичної (В. В. Бедь, В. О. Коновалова та ін.), вікової та педагогічної психології (Л. О. Матохнюк, М. В. Савчин та ін.), проблеми самосвідомості та пізнання (М. І. Томчук., Н. О. Побірченко), проблем діяльності, спілкування, мотивації та соціально-правової регуляції поведінки (І. Д. Зверєва, С. І. Яковенко та ін.).

**Мета наукової публікації полягає в** визначенні специфіки та засобів оптимізації самоактуалізації сучасної жінки у професіях на основі осмислення сутності та особливостей самоактуалізації як психологічного феномену.

Відповідно до мети нами було визначено його **завдання:**

1. На основі теоретичного аналізу уточнити поняття самоактуалізації жінки як психологічний феномен.
2. Охарактеризувати сфери та критерії самоактуалізації сучасної жінки.

**Методи та методики дослідження.**

- 1) Теоретичний – аналіз наукової літератури;
- 2) Уточнити модель самоактуалізації сучасної жінки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В сучасній західній психології провідними дослідниками проблеми актуалізації особистості є К. Роджерс, А. Маслоу, А. Адлер. При цьому безумовна першість у практичній та експериментальній розробці проблеми самоактуалізації належить К. Роджерсу, який емпірично обґрунтував можливість існування «повністю функціонуючої особистості» або «особистості завтрашнього дня», яка за змістом тотожна до «самоактуалізованої особистості» А. Маслоу. У працях А. Маслоу термін «самоактуалізація» означає процес розвитку позитивних здібностей людини, коли вона стає такою, якою може стати, а отже, живе осмислено і досконало (Маслоу, А., 2008).

Г. О. Балл обґрунтовує концепцію самоактуалізації особистості, розглядаючи її філософські, прикладні, соціальні аспекти, психологічні механізми, стратегію особистісного зростання і трансценденцію як вищий рівень самоактуалізації. На його думку, трансцендери виявляють більш цілісне ставлення до світу та підвищену тенденцію до синергії; більшою мірою і легше, ніж інші, виходять за межі свого «Я», долають самототожність; здатні до любові та благоговіння. Інтегральна концепція самоактуалізації Г. О. Балла пропонує модель особистості, що перебуває на шляху самоактуалізації (Балл, Г. О., 1991).

У науковій літературі існують три провідних підходи до вивчення процесу самоактуалізації жінки в професійній діяльності (Шутько, Д. О., 2014): суб'єктно-діяльнісний; особистісно-розвиваючий; акмеологічний.

Провідною ідеєю суб'єктно-діялісного підходу є роль жінки у взаємодії із зовнішніми умовами її діяльності. Б. Г. Ананьєв, обґрунтовуючи цілісний розвиток особистості в ході життєвого циклу, вказував, що людина стає суб'єктом пізнання, діяльності та суспільного розвитку.

В межах особистісно-розвиваючого підходу дослідники розглядають процес самоактуалізації жінки як постійні зміни глибинних особистісних характеристик.

В основу акмеологічного підходу покладено проблему реалізації себе у професійній діяльності, досягнення найвищого ступеня особистісної та діяльнісної зрілості — професійного «акме». Особистісно-професійний розвиток жінки розглядається в акмеології як процес розвитку особистості, орієнтований на високий рівень професіоналізму та професійні досягнення, що здійснюється за допомогою навчання і саморозвитку, професійної діяльності та професійних взаємодій (Василенко, А. Ю., 2012).

Отже, під самоактуалізацією жінки ми розуміємо прагнення особистості жінки до найбільш повного виявлення і розвитку своїх здібностей.

Теоретичний аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми дав змогу уточнити модель самоактуалізації особистості професіонала, до якої включено самосвідомість (когнітивна, емоційно-ціннісна, дієво-вольова); саморегуляція (психофізіологічні, когнітивні, емоційні, вольові, мотиваційні, особистісні, соціально-психологічні, соціальні) (рис. 1).



**Рис. 1 Модель самоактуалізації сучасної жінки**

Основними функціями самоактуалізації в професійній діяльності є:

- 1) виклик або затримка процесів, дій і вчинків;
- 2) перемикання психічної діяльності;
- 3) прискорення або уповільнення психічної діяльності;
- 4) посилення або зменшення активності;
- 5) узгодження спонукань і мотивів;
- 6) контроль за ходом діяльності через порівняння її програми зі здійснюваними діями;
- 7) координація дій.

Говорячи про об'єкти самоактуалізації, не можна оминати питання регуляції власних негативних психічних станів. При управлінні психічними станами функції самоактуалізації та самоконтролю полягають в наступному: відбувається усвідомлення характеру та рівня власних емоцій; робиться самооцінка фізичних та психічних ресурсів; здійснюється рефлексія причин, що викликали певний емоційний стан; фахівець

прикладає вольові зусилля для подолання негативного стану; він намагається примусити себе до виконання професійних обов'язків за наявності негативного психічного стану; ним використовуються засоби психічного розвантаження.

**Висновки.** Отже, ми проаналізували теоретичні аспекти проблеми самоактуалізації жінки у психології та сформулювали вихідні засади авторського дослідження. Розробили модель самоактуалізації самоактуалізації особистості професіонала, до якої включено змістовний та процесуальний аспекти.

**Перспективними в подальшому** є запровадження програми групової та індивідуальної психокорекції з елементами тренінгу для жінок молодого та зрілого віку з метою оптимізації процесу професійної самореалізації та особистісного становлення.

#### **Список використаної літератури:**

1. Балл, Г. А. (1991). Проблема самоактуализации личности в гуманистической психологии: Аналитический обзор. *Сост. ГА Балл* [російською мовою].
2. Василенко, А. Ю. (2012). Самоактуализация личности как фактор профессиональной вовлечённости субъекта. *Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология*, (1), 83-86 [російською мовою].
3. Маслоу, А. (2008) Мотивация и личность. СПб.: Питер. 352 [російською мовою].
4. Фурман, А. В., & Ковальова, Т. Є. (2011). Методологічні орієнтири створення категорійної матриці взаємозв'язку образів суб'єктивної реальності і психологічних чинників самоактуалізації дорослого [українською мовою].
5. Шутько, Д. О. (2014). Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасної психології*, (24) [українською мовою].