

## ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.3 – 055.2

**В. П. Кутішенко,**

*доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології  
Інституту психології та соціальної педагогіки  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
кандидат психологічних наук*

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

*У статті розкрито специфіка професійної самореалізації жінки, виділені основні перешкоди, які заважають цьому процесу та здійснено узагальнення чинників, що зумовлюють його успішність.*

**Ключові слова:** професійна самореалізація жінки, самоідентифікація, гендерна соціалізація, гендерна роль, професіоналізація.

У психологічній літературі існують різні підходи до розуміння поняття самореалізації особистості. Зокрема, воно трактується як реалізація потенційних можливостей людини через задоволення потреб, починаючи з фізіологічних потреб і до потреб самоактуалізації (А. Маслоу); безупинний активний процес становлення, коли індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя (Г. Олпорт); трансцендентне самоосягнення себе як синтезуючого духовного центру (Р. Ассаджолі); цілеспрямований, специфічний для кожного етапу життя, процес самоздійснення особистості (Ш. Бюлер); становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда (К. Юнг); процес активного творення індивідом самого себе (К. Абульханова-Славська, А. Брушлинський, В. Сафін та інші).

У контексті проблем самореалізації особистості важливим є її професійний аспект. Навчання та реалізація особистості в професійній діяльності не зводиться тільки до здобування знань, умінь, навичок і норм поведінки, а пов'язана з більш глибокими, смисловими виборами особистості. Тому здатність особистості визначити для себе значущі професійні цілі, побачити в професії природне продовження свого життєвого шляху, за «сіткою» ролевих вимог знайти свої смислові й ціннісні структури — все це як умова самоактуалізації особистості набуває великого значення для представників будь-якої професії [7].

Вивчення самореалізації особистості в професії значимо і актуально з позиції гендерного підходу, що дозволяє розглядати особливості професійного становлення особистості жінки. Адже недостатня увага до професійної самореалізації жінки призводить до втрати значної частини її духовного потенціалу, який залишається нереалізованим, непотрібним суспільству. Аналіз наукових джерел вказує на необхідність більш ґрунтовного теоретичного узагальнення емпіричних здобутків з даної проблематики. Саме тому метою нашої статті є теоретичне узагальнення наукових джерел, спрямоване на з'ясування специфіки професійної самореалізації жінки, виділення основних перешкод, які заважають цьому процесу та встановлення чинників, що зумовлюють його успішність.

Як зазначає О. Стасенко, саме представниці «слабкої» статі частіше зазнають труднощів, як в пошуку роботи, так і в процесі самореалізації в професії, оскільки до цих пір існують стереотипи про неможливість жінкам поєднувати успіхи і досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом і повноцінною сім'єю, наявний подвійний стандарт у підході до виховання підростаючого покоління, у розподілі обов'язків у сім'ї та на робочих місцях [9].

На цю ж проблему вказує у своїх дослідженнях В. Гупаловська, яка вважає, що специфіка самореалізації жінки полягає у необхідності поєднувати професійну активність із виконанням сімейних обов'яз-

ків, вихованням дітей. Обмеження жінки приватною сферою призводить до зниження почуття власної значущості, заниження самооцінки, появи невпевненості в собі, матеріальної, моральної, психологічної залежності від чоловіка, відмови від власних планів, поглядів заради дітей та спокою у сім'ї.

Суперечності між прагненнями особистості до розвитку та існуючими стереотипами в розподілі ролей призводять до внутрішньоособистісних конфліктів, побутової конфліктності, фрустрованості, схильності до депресій, проблем становлення гендерної ідентичності жінок, що шкодить психологічному здоров'ю та гальмує процеси особистісного розвитку [5].

Комплекс негативних суб'єктивних переживань, що виникає у жінки, яка оцінює себе як таку, що погано справляється з поєднанням сімейних і професійних справ, включає: 1) почуття вини перед сім'єю через те, що доводиться приділяти багато часу роботі; 2) переживання того, що реалізація професійних ролей заважає виконанню сімейних обов'язків і навпаки; 3) відсутність підтримки і схвалення своєї професійної діяльності з боку чоловіка і значущих інших людей; 4) постійне переживання дефіциту часу тощо [3; 4].

Часто для усунення негативних переживань рольового конфлікту жінки вдаються до різних хибних стратегій. Так, прагнучи позбавитися почуття вини перед сім'єю, жінка намагається зробити так, щоб сім'я не «страждала» від її професійної діяльності. Для цього жінка бере на себе дуже багато обов'язків, не звертаючись при цьому по допомогу до близьких людей, навпаки, оберігає їх від будь-якої домашньої роботи. Це виснажує жінку, призводить до частих нервових зривів [1; 4].

Жінки несвідомо можуть відчувати, що вони не повинні отримувати задоволення ні від чого, окрім виконання «жіночих ролей»: матері й берегині домашнього вогнища. Коли у цій сфері жінка сприймає себе як невдачу, у неї знижується самооцінка, незадоволеність життям часто виливається на близьких, і, як наслідок, вона відчуває себе ще більш винною [11].

Теоретичне узагальнення наукової проблеми самореалізації жінки, здійснене Т. Вівчарик, виявило, що традиційні стереотипні уявлення про роль жінки в суспільстві, які характеризуються дискримінаційним ставленням до жінки як носія активної соціальної ролі, є зовнішньою опозицією, що обмежує розвиток самодостатньої жіночої особистості. Разом з тим жіночність, як внутрішня детермінанта розвитку жінки, також конфліктує з нетрадиційною роллю (діяльністю) жінки на шляху до її самореалізації. Отже, шлях жінки до самореалізації лежить через опір стереотипній свідомості та вміння узгодити власну жіночність із прагненням особистісного розвитку, в чому й полягає проблематичність жіночої самореалізації [2].

Існують інші психологічні перешкоди самореалізації жінки, які пов'язані з віковим розвитком, індивідуальними особливостями, життєвими умовами, специфікою гендерної соціалізації, особливостями жіночого мислення і сприйняття, професійного вибору, рівня домагань тощо.

Л. Ожигова вказує на специфічну форму самоактуалізації жінок, яка полягає в орієнтації жінки на сферу міжособистісних стосунків. Тобто особливістю самоактуалізації жінки є її гендерна зумовленість, так як саме сфера міжособистісних відносин у традиційному культурному зразку гендерної поведінки є сферою докладання зусиль жінки. Авторка акцентує увагу на наявності таких специфічних стратегій професіоналізації жінок: відмова від професіоналізації на користь гендерної ролі; підпорядкування професійних прагнень гендерній ролі; орієнтація на суміщення професійної та гендерної ролі; вибір професійного просування за підтримки сім'ї.

Постійне співвіднесення стратегій професіоналізації з гендерною роллю створює умови для напруги в особистості, незадоволеності й обмежує жінку в самореалізації: професійні цілі або відсутні, або постійно відсуваються жінками, або досягнення їх переживається як занадто «проблемне».

Л. Ожигова констатує наявність таких психологічних проблем працюючих жінок: орієнтація на зовнішню позитивну оцінку, що призводить до несамостійності, залежності особистості; наявність тривоги, пов'язаної з необхідністю зробити вибір (або дозволити собі зробити вибір) між сім'єю і кар'єрою, відчуття непотрібності і нереалізованості у випадку недостатньої оцінки навколишніми особистісного «внеску» жінки; зниження продуктивності через орієнтацію тільки на «міжособистісний» спосіб самоактуалізації; напругу і виснаження емоційних і фізичних ресурсів жінки в процесі пережитого рольового дисонансу; гіпервідповідальність і схильність брати на себе виконання чужих обов'язків, що ведуть до появи образу на оточуючих; підвищений контроль у прояві в поведінці інструментальних і емоційних якостей особистості, відсутність особистісної, смислової наповненості гендерних уявлень, що зумовлює ригідні, соціально-типові форми поведінки жінки [7].

Разом з тим дослідження в США показали, що в цілому задоволеність життям, включаючи самооцінку і відчуття власної компенсації, вище у працюючих жінок. Роки, присвячені тільки турботам про сім'ю, позбавляють жінок відчуття самостійності й компетентності, призводять, як правило, до втрати власного «Я» [8].

Відомо, що уявлення жінок про особистісну самореалізацію найбільшою мірою пов'язані із реалізацією професійних і соціальних цінностей, емоційним комфортом. Професійна самореалізація є важливою сферою самореалізації жінки і більшою мірою сприяє становленню особистості, ніж реалізація у сімейній сфері. В. Гупаловська вказує на існування взаємозалежності між самопочуттям жінки і професійною самореалізацією: успішна професійна самореалізація позитивно впливає на психологічне здоров'я жінки, на позитивне переживання нею успішності становлення та задоволеність життям загалом, а отже, створює позитивне емоційне тло для сімейного життя та подальшого професійного та осо-

бистісного зростання. Доведено, що сімейне життя та професійна самореалізація — дві важливі й тісно взаємопов'язані сфери життя жінки. Сучасні жінки відчувають потребу реалізуватися поза межами сім'ї. Успішність особистісного становлення жінки залежить від уміння поєднувати ці дві сфери, здатності досягти автономії і самоактуалізації [5].

У зв'язку з цим є актуальною проблема виявлення психологічних особливостей особистості жінок, успішно самореалізуються в професійній діяльності. О. Стасенко вважає, що не існує значних труднощів у процесі самореалізації працюючих жінок, суб'єктивно задоволених професійною діяльністю. Значні труднощі в процесі самореалізації відчувають жінки, які тимчасово перебувають в стані безробіття. Їх труднощі у самореалізації пов'язані з певними психологічними особливостями особистості: недостатньою соціальною сміливістю, емоційною нестійкістю, низькою самоповагою, невисокими показниками креативності та пізнавальних потреб [9].

Аналіз експериментального дослідження, здійснений Н. Хакімовою, показав, що переважна більшість безробітних жінок вчинили неадекватний (несвідомий, несамостійний, невідповідний типу особистості) професійний вибір, що в подальшому призвело до проблем у їх професійному розвитку. Серед особистісних рис безробітних жінок виражені практичність, здатність до абстрагування, заклопотаність і песимізм, тривожність. Цікавим видається факт, що осмисленість життя безробітних жінок не взаємопов'язана з інтернальністю у виробничих відносинах. Тобто важливими для них представляються інші сфери життя: здоров'я, сімейні та міжособистісні відносини. Для безробітних жінок характерний екстернальний локус контролю, що може бути пов'язано з тривожністю, зниженим настроєм, заниженою самооцінкою. Екстернали менш активно шукають інформацію і зазвичай гірше обізнані про соціальні ситуації, ніж інтернали. Вони виявляють менше відповідальності за невдачі, частіше опиняючись більш практичними. Подібного роду стан відбивається на рівні суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями. Безробітні жінки не бачать залежності між своїми діями і значущими для них подіями життя, не вважають себе здатними впливати на них і контролювати їх розвиток. Вони вважають, що більшість подій є результатом випадку або дій інших людей. Безробітні жінки сприймають себе як слабку особистість, яка не володіє свободою вибору, у них зміцнюється переконання, що людині не дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх. Значною мірою вони живуть сьогоднішнім або вчорашнім днем, не маючи яasnих цілей і планів на майбутнє. При цьому вони не відчувають задоволеності своїм становищем. Більшість обстежених потребує допомоги з мобілізації фізичних і душевних сил, активізації життєвої позиції. Виявлена тенденція свідчить про необхідність розширення допомоги безробітним жінкам в адекватному сприйнятті ситуації, підвищення впевненості в можливості працевлаштування, стимулювання самостійного пошуку роботи [10].

Сказане вище доводить, що жінка має свою цілком самостійну функцію, самостійний смисл існування, відповідно, способи її реалізації є специфічними й індивідуальними.

Так, досліджуючи механізми самореалізації жінки, Т. Вівчарик, дійшла висновку, що поєднати втілення власних здібностей, творіння самої себе, усунення різних форм відчуження жінка може тільки відповідно до специфічних властивостей жіночої особистості. Сутність жінки характеризується взаємозв'язком психічної, фізіологічної і соціальної сфер, кожна з яких має свою самостійну цінність в її житті. Тільки повноцінно реалізуючи кожний з цих аспектів жіночої ідентичності таким способом, щоб вони не конфліктували, а доповнювали один одного, жінка може повністю самоідентифікуватись і, відповідно, самореалізуватись.

Виявлення трьох механізмів процесу самореалізації (самоідентифікація, індивідуація, опрeдметнення) дозволило Т. Вівчарик розробити структурно-функціональну модель самореалізації жінки:

I рівень — самоідентифікація: 1) вміння поєднувати, диференціювати і визначати пріоритети численних видів діяльності; 2) спосіб діяльності, що не суперечить жіночій сутності; 3) побудова власної ієрархії потреб і цінностей, продиктованих Самістю, та здійснення, відповідно цій ієрархії, життєвої концепції.

II рівень — індивідуація: 4) повна інтеграція особистості;

III рівень — опрeдметнення: 5) реалізація у зовнішньому світі через професійну діяльність, яка сприяє розвитку здібностей і творінню самої себе.

Для здійснення самореалізації жінці необхідні такі суттєві властивості: 1) наявність внутрішньої спрямовувальної, спонукаючої і підтримувальної сили, яку забезпечують ціннісні орієнтації та локус контролю; 2) автономність (самостійність, незалежність, спонтанність, здатність накопичувати і зберігати сили); 3) вміння зосередитись на головному (не зупинятися, не відхилятися вбік від обраного шляху, не розтрачувати накопичені ресурси на досягнення менш значущих цілей), що підтримується ієрархією цілей, мотивів та цінностей, зорієнтованих на особисту та професійну сфери одночасно, і проявляється у відповідному стилі життя; 4) знайти й активізувати свій творчий потенціал, який відповідав би власній жіночій сутності; 5) не зациклюватись у вузьких межах традиційних жіночих ролей, постійно розвиваючи себе, що забезпечує: а) пізнання самої себе як передумова пізнання інших, адекватне ставлення до самої себе (когнітивне, афективне, поведінкове); б) високий рівень саморегуляції поведінки й діяльності; в) розвинуті комунікативні якості; г) висока мотивація досягнень [2].

Структурними компонентами самореалізації жінки є ціннісно-смисловий компонент і просторово-часовий. Критеріями ціннісно-смислового компоненту виступає ціннісна насиченість діяльності, на-

явність осмисленості життя, спрямованість особистості. Критеріями просторово-часового компоненте виступає суб'єктна активність і результативність діяльності. Ціннісно-мотиваційна сфера жінки змінюється в кожний період її життя, що веде до зміни обраного колись стилю самореалізації. Однією з детермінант успішної самореалізації жінок є особистісна рефлексія, яка розглядається як інтегративне утворення, що дозволяє жінці досягти успішної самореалізації у професійній діяльності. Структурними компонентами особистісної рефлексії, що дозволяють жінці здійснювати професійну діяльність на високому творчому рівні, є: когнітивний (суб'єктна активність, сформованість образу Я, гармонійне поєднання Я-реального і Я-ідеального успішної жінки), оцінний (позитивне самоприйняття, задоволеність собою і зовнішнім змістом власної життєдіяльності) і конативний (сформованість прийомів і способів рефлексії, навичок планування діяльності) [12].

Взаємопов'язане з професійною самореалізацією жінки її кар'єрне зростання. Так, Є. Жорнікова вказує на те, що успішна професійна кар'єра і для жінок, і для чоловіків є важливою складовою їх професійної діяльності. Однак жінки бачать в кар'єрному просуванні можливість самореалізації та самоствердження, в той час як чоловіки шукають можливість придбання свободи та влади. Відчуття задоволеності від професійної діяльності та фінансова незалежність (матеріальне благополуччя) для жінок є найбільш значущими мотивами до кар'єри. У чоловіків основними мотивами до кар'єри виявилися: прагнення довести свою спроможність у житті, матеріальне благополуччя і прагнення до влади, що зумовлено їх прагненням до домінування і незалежності.

Окрім того, для жінок-керівників, що знаходяться на вищому рівні управління, реалізація професійно-особистісного потенціалу є способом професійного самоствердження, реалізації потреби в самостійності, незалежності та впевненості при вибудовуванні своєї професійної кар'єри, а значить, і свого життєвого шляху.

Встановлено, що у жінок, більш успішних у своїй професії, у структурі андрогінності переважають елементи маскулітності. Переважання маскулітних якостей підвищує ефективність в діяльності. Найякісніше фемінінних якостей у жінок робить їх більш ефективними у спілкуванні, більш соціально активними, проникливими, відповідальними, доброзичливими і зговірливими (швидше йдуть на компроміс). Ступінь вираженості таких показників, як екстраверсія, свідомість, доброзичливість і нейротизм у жінок вищого управлінського рівня значно вище, ніж у чоловіків того ж рівня, що пов'язано з більшою інтенсивністю міжособистісних взаємодій і соціальною активністю. Свідомість і доброзичливість, як прояв відповідальності, обов'язковості, працьовитості, акуратності й наполегливості, є позитивними прогностичними ознаками успішної професійної діяльності жінки. Структурування даних якостей дозволяє виділити в якості провідних компонентів особистісних детермінант кар'єрних успішності жінки креативність і мотивацію досягнення, в якості резервних компонентів — комунікативні здібності й ділову активність жінки [6].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити такі узагальнення:

Самореалізація жінки — складний психологічний феномен, що представляє собою цілеспрямований процес і результат позитивних змін у ціннісно-смісловій сфері особистості й залежить від позитивної динаміки ставлення жінки до себе, до своєї родини, до інших людей, до професійної діяльності й світу в цілому.

Самореалізація жінки в професійній діяльності має свою специфіку, яка тісно пов'язана з питаннями її соціальної ролі, соціального призначення, права на творчість. Особливості перебігу процесу гендерної соціалізації жінки на різних етапах онтогенезу, специфіка самосприйняття та усвідомлення нею своєї індивідуальності визначають характер її професійної самореалізації.

На думку багатьох авторів, жінки користуються своїм унікальним умінням реалізуватися в професії не так, як чоловіки, і домагаються успіху в професійній кар'єрі не всупереч тому, що певні людські риси завжди вважалися «жіночими» і ніби не відповідали вимогам, що висуваються до керівника, а саме завдяки цим рисам. Поєднання ділових рис особистості жінки з її фемінінними якостями, з одного боку, може заважати професійному зростанню жінки, а з іншого — стати виключно благодатним ґрунтом для досягнення найвищих висот в її професійній діяльності.

#### ДЖЕРЕЛА

1. *Алешина Ю. Е.* Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины / Ю. Е. Алешина, А. С. Волович // Вопросы психологии. — 1991. — № 4. — С. 74–82.
2. *Вівчарик Т. П.* Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність): Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ ун-т ім. Тараса Шевченка. — К., 2000. — 16 с.
3. *Виткин Дж.* Женщина и стресс / Дж. Виткин. — СПб.: Питер, 1996. — С. 17–20.
4. *Гаврилица О. А.* Чувство вины у работающей женщины / О. А. Гаврилица // Вопросы психологии. — 1998. — № 4. — С. 65–70.
5. *Гуталовська В. А.* Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. — К., 2005. — 25 с.
6. *Жорнікова Е. Н.* Личностные факторы профессиональной карьеры женщин в налоговой системе : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Москва, 2003. — 170 с.

7. *Ожигова Л. Н.* Гендерная интерпретация самоактуализации личности в профессии: Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Краснодар, 2000. — 196 с.
8. *Попова Л. Б.* Проблемы самореализации одаренных женщин / Л. Б. Попова // Вопросы психологии. — 1996. — № 2. — С. 31—40.
9. *Стасенко Е. В.* Психологические особенности личности женщин, успешно самореализующихся в профессиональной деятельности: Дис...канд. психол. наук : 19.00.01. — Барнаул, 2007. — 233 с.
10. *Хакимова Н. Р.* Психологические особенности профессионального самоопределения безработных женщин / Н. Р. Хакимова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов. — Вып. 2. — Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. — С. 98.
11. *Хорни К.* Женская психология / К. Хорни. — СПб: Восточно-европейский институт психоанализа, 1993. — 380 с.
12. *Шевченко Н. Г.* Личностная рефлексия как фактор успешной самореализации женщин зрелого возраста: Дис... канд. психол. наук: 19.00.01. — Сочи, 2007. — 209 с.

*В статье раскрыта специфика профессиональной самореализации женщины, выделены основные препятствия, мешающие этому процессу и осуществлено обобщение факторов, обуславливающих его успешность.*

**Ключевые слова:** профессиональная самореализация женщины, самоидентификация, гендерная социализация, гендерная роль, профессионализация.

*The article demonstrates the specificity of self-realization of women highlighted the main obstacles to this process and by synthesis of factors determining its success.*

**Key words:** professional self women, Identity, gender socialization, gender roles, professionalization.

УДК 305:316.77

**К. В. Радченко,**

*аспірантка лабораторії соціальної психології  
Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*

#### **ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНИХ СТЕРЕОТИПІВ ЗАСОБАМИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ**

*У статті розглядається місце і роль сучасних вітчизняних засобів масової інформації як важливого інструмента формування суспільної думки та гендерних стереотипів. На думку автора публікації, процеси демократизації та гуманізації в Україні сприяють установленню гендерної рівності в усіх сферах суспільного життя, і в цьому вагомому роль мають відіграти ЗМІ.*

**Ключові слова:** гендерні стереотипи, гендерна роль, гендерна приналежність, гендерна рівність, засоби масової комунікації, мас-медіа, соціалізація, маскулінізм, фемінінізм, егалітарні та традиційні моделі.

У сучасному світі засоби масової інформації (ЗМІ) стали частиною системи соціалізації підростаючого покоління і дорослого населення. Вони відіграють важливу роль у формуванні суспільної думки, оцінок людей і подій, установлюють масам певні стандарти життя та свідомості. По-різному ставлячись до тих чи інших ЗМІ або до поданих ними матеріалів, сучасні люди тим не менше вже не мислять свого життя без газет, журналів, радіо, телебачення, Інтернету, які оперативно розповідають про найважливіші події у світі, країні, місті тощо. Нові інформаційні технології вносять радикальні зміни до існуючої картини світу. На думку вчених, наша картина світу лише на десять відсотків складається із знань, оснований на власному досвіді. Усе інше ми визнаємо із книжок, газет, журналів, радіо- і телепередач.

У наш час засоби масової інформації відіграють важливу роль у конструюванні картини соціального світу, важливою частиною якої є гендер і гендерні відносини. Окремі аспекти проблеми сучасних засобів масової інформації як джерела формування гендерних стереотипів аналізуються в працях українських (А. М. Волобуєва, В. В. Зірка, О. Р. Кісь, Н. Ф. Остапенко, Н. М. Сидоренко, В. В. Слінчук, Т. І. Старченко), російських (Н. І. Ажгіхіна, С. Ю. Барсукова, А. В. Вороніна, І. В. Грошев, О. М. Здравомислова, А. В. Кириліна, Н. Г. Малишева, С. С. Скорнякова) та інших зарубіжних (P. Baker, L. Brown, D. J. Bretl, J. Cantor, S. Coltrane, R. Horsley, L. T. Lovdal, M. Messineo, J. Morawski, E. Olczyk, J. Sharpies) дослідників. Проте, варто зазначити, що в Україні не захищено жодної дисертації, присвяченої психологічним особливостям створення гендерних стереотипів засобами масової інформації. Роботи ж названих вище дослідників, зокрема вітчизняних, аналізують соціологічні, історичні, культурологічні та лінгвістичні аспекти взаємозв'язку гендеру та ЗМІ.