Шифр «РОЗВИТОК ЖІНОК»

**САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ**

**В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**ЗМІСТ**

ВСТУП…………………………………………………….....………..………..…..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ..5

* 1. Феномен самоактуалізації в сучасній науковій літературі ………..………5
  2. Вплив гендерних стереотипів на вибір професії жінками…………………7
  3. Сучасні теоретичні підходи до вивчення проблеми самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності……..………...…………..….…………12

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ……………………………...………....17

2.1. Планування емпіричного дослідження самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності..………………………………………………………...….17

2.2. Результати емпіричного дослідження самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності...…………………………………………………………...21

ВИСНОВКИ……………………………………………………………………..…43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ………………………….……………....47

ДОДАТКИ…………………………………………………………….…………….51

**ВСТУП**

**Актуальність проблеми** пов’язана з потребою вивчення та оптимізації можливостей самоактуалізації, саморозвитку, самовдосконалення сучасної жінки-професіонала, адже і в наш час її статус несе в собі певні обмеження порівняно зі статусом чоловіків у різних сферах соціального життя, включаючи можливості трудової діяльності, володіння власністю та одержання прибутку. Для суспільства самоактуалізація особистості починає відігравати справді позитивну роль у тому випадку, якщо воно визнає цінність, неповторність кожної окремої людини та починає використовувати її сутнісні сили.

У сучасній психології проблема самоактуалізації займає одне з центральних місць і пов’язана в першу чергу з гуманістичним напрямком (А. Маслоу). У радянській та вітчизняній психології проблема розвитку особистості в аспекті самоактуалізації знайшла відображення у працях Б. Г. Ананьєва, К. А. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, Л. І. Божович, Г. С. Костюка, О. М. Леонтьєва, С. Д. Максименка, С. Л. Рубінштейна, та ін. Окремі аспекти самоактуалізації розглянуті у роботах П. П. Горностая, Т. В. Говорун, Т. С. Яценко та інших. У них висвітлюються питання актуальності особистісного зростання у процесі професійної підготовки, роль активних методів навчання та конкретних інтеракційних методик у цьому процесі, особливості підготовки до різних аспектів професійної діяльності та ін.

**Об’єктом дослідження** є самоактуалізація як психологічний феномен.

**Предметом дослідження**є самоактуалізація сучасної жінки в професійній діяльності.

**Мета дослідження** - теоретично розкрити психологічний зміст феномену самоактуалізації жінки в професійній діяльності та емпірично дослідитисамоактуалізацію сучасної жінки в професійній діяльності.

**Завданнями**дослідження є:

1. Теоретично розкрити психологічний зміст феномену самоактуалізації в сучасній наукові літературі.
2. Розглянути теоретичні підходи до проблеми самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності.
3. Дослідити емпірично самоактуалізацію сучасної жінки в професійній діяльності.

**Методи дослідження.** В ході виконання наукової роботи нами було використано ряд методів дослідження: теоретичні методи, методи емпіричного дослідження, методи статистико-математичної обробки даних. Використані теоретичні методи: аналіз теоретичних та експериментальних наукових праць, порівняння результатів досліджень з різних джерел, узагальнення результатів експериментальних досліджень та теоретичних положень в науковій літературі. В ході емпіричного дослідження використано метод тестування, при цьому використовувалися психодіагностичні методики: «Діагностика самоактуалізації особистості – САМОАО» (А. В. Лазукіна, адаптація Н. Ф. Каліни), «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, Статево-рольовий опитувальник Сандри Бем (опитувальник «Маскулінність-фемінність»). Для статистико-математичної обробки одержаних емпіричних даних використовувалися методи математичної статистики: порівняння середніх значень вибірок за t-критерієм Стьюдента, аналіз розподілу досліджуваних за рівнями вираженості ознаки, кореляційний аналіз.

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь 60 респондентів. Респонденти - мешканки м. Вінниці та Вінницької області. Вік респондентів складав від 22 до 64 років.

**Структура дослідження.** Конкурсна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 4 таблиці, 8 малюнків, має 30 аркушів тексту без списку використаних джерел та додатків, загальний обсяг роботи 68 аркушів.

**Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**1.1. Феномен самоактуалізації в сучасній науковій літературі**

Проблема особистісної самоактулізації людини є важливою у філософсько-психологічному осмисленні сучасного соціуму, оскільки є вагомим мотивом життя, буденної активності та професійної самореалізації. Потреба в самоактуалізації орієнтує особу до діяльної причетності у подіях навколишнього світу, впливає на процес становлення її як особистості та індивідуальності. Це – шлях самовдосконалення та самоефективності, максимального виявлення і посилення кращих людських рис зрілої непересічності [22; с. 29].

Розвиток концепції самоактуалізації пов’язаний з іменами А. Маслоу і К. Роджерса. Проте було б несправедливо вважати її результатом психологічних досліджень нового часу. Свій початок вона має в інших теоріях – психоаналітичній З. Фрейда, індивідуальній А. Адлера, аналітичній К. Юнга, диспозиційній Г. Олпорта, організмічній психології К. Гольдштейна і гештальт-психології К. Левіна; соціально-когнітивній теорії А. Бандури, теорії міжособистісного спілкування Дж. Міда [1; 19; 24; 34; 38; 41; 42]. Звісно, що окреслені системи науково-психологічних знань ґрунтуються на різних теоретичних і методологічних засадах. Тому доречно з’ясувати сутнісний зміст кожного підходу чи погляду, проаналізувати та упорядкувати основні ідеї, теоретичні уявлення, що спричинили становлення концепції самоактулізованої особистості.

Поняття «самоактулізація» ввів у науковий обіг нейропсихіатр К. Гольдшетйн. Спочатку, в клінічній практиці згаданий науковець розумів під самоактулізацією активацію певних внутрішніх ресурсів організму, які до травми не виявляли себе, хоча результатом їх дії є спроможність організму до реорганізації, відновлення властивостей особистості після перенесеного поранення чи травми. Воднораз зауважимо, що надалі К. Гольдшетйн філософськи осмислює самоактулізацію як універсальний принцип життя. У такому розумінні він говорить про «вищу самоактуалізацію», яку описує в такий спосіб: організм – це одне ціле, і процеси в будь-якій частині організму стосуються усього організму. Тому поняття «самоактуалізація» наповнюється новим змістом як основний і сутнісно єдиний мотив у людському житті[42, с. 181].

У працях А. Маслоу термін «самоактуалізація» отримав ґрунтовнішу розробку і означає процес розвитку позитивних здібностей людини, коли вона стає такою, якою може стати, а отже, живе осмислено й досконало [21, с. 161].

О. Ф. Лазурський ще за декілька десятиліть до ґрунтовної розробки поняття самоактуалізації А. Маслоу дав змістовну характеристику поняття самоактуалізації особистості. Він відзначав, що це «… «священний вогонь», це прагнення до всебічного розвитку і прояву своїх духовних сил; ми вважаємо однаково цінним, чи буде воно виявлятися у яскравій і різноманітній психіці багато обдарованої людини, або ж у бідній, примітивній душі індивідума, що належить до нижчого психічного рівня» [18, с. 64].

Самоактуалізація у науковій літературі є можливістю, якою потенційно володіє кожна людина, як трансцендентний синтез її духовного центру, як процес індивідуалізації, як вихід особи за межі самої себе, як реалізація себе у неподільній єдності з навколишнім світом.

**1.2. Вплив гендерних стереотипів на вибір професії жінками**

Дослідження у галузі гендерної психології останнім часом набувають особливої актуальності. Це пов’язано з соціально-економічною ситуацією в країні, розвитком суспільства, науково-технічним прогресом, переоцінкою цінностей.

Формування образу професійного «Я», є насамперед результатом впливу чисельних взаємопов'язаних внутрішніх та зовнішніх факторів, до яких належить також і ґендер. Також професійний вибір та тривала професійна діяльність неминуче впливають на гендерні моделі в професійній сфері, гендерну ідентичність, а отже й на соціальні моделі діяльності загалом [6, с. 82].

Дослідження гендерних особливостей людини зустрічається з концептуальними та методологічними утрудненнями. Поняття “ґендер” указує на розбіжності між чоловіками і жінками, які сформовано культурою, хоча причинно-наслідковий зв'язок між ґендерними розбіжностями та культурою не завжди очевидний і може бути спричинений і психологічними, і соціальними чинниками [9, с. 26].

Терміном «ґендер» позначають соціальну модель поведінки жінки та чоловіка, яка виявляє їх звичні статус та роль у суспільстві. З однієї сторони, розбіжність між чоловіками і жінками є фундаментальною відмінністю між людьми взагалі. З іншої сторони, в сучасних умовах науковцями зафіксовано істотні зміни ґендерних ролей, зокрема, поступове зменшення контрасту між ними. В цілому науковці відзначають в сучасному суспільстві виражену тенденцію до «андрогінії», тобто, формування моделей поведінки, які сполучають «чоловічі» та «жіночі» гендерно-рольові стереотипи. Все частіше у жінок виявляють традиційно «чоловічі» риси характеру, а у чоловіків – традиційно «жіночі» риси. В минулому науковцями зазначалося, що така тенденція часто викликає в суспільстві занепокоєння, але в останні два десятиліття феномен «андрогінії» розглядається як нормальний та позитивний [33].

Ґендерні стереотипи діють і в професійній сфері та на ринку праці, формуючи погляди на професійні функції представників різних статей та їхній соціальний статус [28, с. 24]. В таблиці 1.1 відображені стереотипні погляди на «чоловічі» та «жіночі» професії.

Усі гендерні стереотипи поділяють на три основні групи.

До першої групи відносять стереотипи маскулінності-фемінності. Зазвичай поняття маскулінності та фемінності розглядають як нормативні уявлення про соматичні, поведінкові та психічні властивості, які є характерними для чоловіків або жінок, як такі, що об’єктивно властиві різним статтям, а також такі, що є символічним аспектом уявлень про «справжніх» чоловіків і жінок  [32, с. 111].

Таблиця 1.1

*Стереотипне уявлення про «чоловічі» й «жіночі» професії*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Жіночі»** | **«Чоловічі»** | **«Нейтральні»** |
| Медична сестра, акушерка, вчитель, бухгалтер, продавець, вихователь дитячого садка, прибиральниця, касир, лікар-терапевт, бібліотекар, швачка, продавець продовольчих товарів, диспетчер, секретар, діловод, кондуктор, перукар, манікюрниця, кухар, косметолог, водій трамвая, няня, мийник посуду, соціальний працівник, флорист, в’язальниця, візажист | Водій, слюсар, токар, фрезерувальник,каменяр,муляр, вантажник,будівельник, хірург, пілот, міліціонер, водолаз, шахтар, охоронець, коваль, лицювальник-плиточник, лісник, філософ, комбайнер, військовий, керівник, підприємець, газоелектро-зварювальник, електрик, сантехнік, сталевар, монтажник, бармен, пожежник, рятувальник | Юрист, адвокат, суддя, менеджер, страхувальник, касир-кондуктор, психолог, учений, лікар, актор, режисер, офіціант, журналіст, фінансовий аналітик, економіст, комірник, аудитор, масажист, дизайнер, викладач, адміністратор, стиліст, перекладач, агроном, інженер |

До традиційно чоловічих («маскулінних») рис найчастіше відносять такі, як незалежність, агресивність, домінантність, схильність до ризику, закритість, розсудливість, самостійність, впевненість у собі та інші. Традиційно жіночими («фемінними») властивостями найчастіше вважають м’якість, спонтанність, поступливість, відкритість, сором’язливість, ніжність, сердечність, здатність до турботливого піклування тощо [10, с. 78].

В відносно збалансоване поєднання фемінності та маскулінності у однієї людини (будь-якої статі – і у чоловіків, і у жінок) називають андрогінністю, а таку специфічну властивість людині називають андрогінією. В сучасній науці андрогінія розглядається як властивість особистості, яка характеризує її поведінку в соціумі, і не має відношення до статевого розвитку або сексуальної орієнтації [6, с. 35].

Друга група ґендерних стереотипів містить погляди на статевий розподіл сімейних і професійних ролей між чоловічою та жіночою статями. Ці стереотипи традиційно приписують чоловікам професійні ролі як головні, а жінкам приписують сімейні ролі як провідні.. У нашому суспільстві існує три типи професій, що наведені в таблиці 1.2 [28, с. 25]:

Таблиця 1.2

*Асоціація типів праці з гендерною роллю*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типи праці** | Продуктивна | Громадська | Репродуктивна |
| **Асоціація з гендерною роллю** | Чоловіки | Чоловіки | Жінки |
| **Суть праці** | Підвищує соціальний статус особи, оцінюється суспільством як «робота» в прямому розумінні цього слова | Політичні партії, фонди, асоціації, профспілки | Народження і виховання дітей, турбота про членів родини, господарювання вважається «природним» для жінки, а отже, суспільство її не помічає і не оплачує. Водночас говорять про подвійне навантаження жінки (крім роботи) – домашніми обов’язками, скорочення часу на відпочинок |

Третя група гендерних стереотипів показує особливості змісту праці. Традиційною для жінок суспільство вважає обслуговуючу, виконавчу роботу, жінкам властива робота у торгівлі, охороні здоров’я, освіті. Традиційними для чоловіків вважають творчу, організаційну та керівну роботу, їм приписують схильність до інструментальної діяльності.

**1.3. Сучасні теоретичні підходи до вивчення проблеми самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності**

Розгляд соціально-психологічних проблем працюючих жінок є важливою в темі самоактуалізації як концепції розвитку людини і суспільства, що базується на ідеї опори на розвиток і самоорганізацію  [2].

Є.А. Максимова визначила, що професійна діяльність в структурі сенсожиттєвих орієнтацій може бути розцінена людиною як головний сенс життя, вагомий компонент чи периферичний. Ступінь реалізації жінки в професії залежить від значимості професійної діяльності як такої  [31, с. 133].

С.І. Кудінов розглядає професійну самоактуалізацію як зовнішню спрямованість на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності. Розглядаючи види самореалізації особистості, автор виділяє діяльнісну самореалізацію, яка визначається рівнем самовираження працівника в різних варіантах професійної діяльності та формує достатньо високий рівень компетенції  в професійній сфері [17, с. 47].

В основу суб’єктивно-розвиваючого підходу покладена ідея розвитку особистості. Базуючись на особистісно-орієнтовному підході, дослідники розглядають процес самоактуалізації жінки як постійні зміни глибинних особистісних характеристик  [37, с. 756].

Самоствердження уможливлюється на етапі зрілості, об’єднуючи у собі мотиваційний (“хочу”) і дієвий (“можу”) аспекти, які розгортаються у внутрішньовмотивованій, вільній, творчій, свідомій діяльності. Це – спосіб існування жінки на її сутнісному рівні життєздійснення, позитивний результат якої психологічно виявляє себе у яскравому переживанні досягнутої гармонії із самим собою, з іншими і світом. Отже, самоствердження жінки в професійній діяльності знаходить реалізацію у творчості, свідомому продуктивному житті [35, с. 96].

Розвиток жінки, яка є фахівцем високого рівня, і використання нею власних здібностей обумовлені специфікою її мотивації, рівнем емоційної саморегуляції, особливостями міжособистісних стосунків, ставленням до самої себе – її самосвідомістю. Показником самоактуалізації жінки, в тому числі й в професійній діяльності, є усвідомлення нею власного суб’єктивного оптимального життєвого шляху [27, с. 111].

Всебічне розкриття жінки у професійній діяльності характеризується відкритістю до нового досвіду, умінням прислухатися до власної інтуїції, відчуттям волі, високим рівнем творчості [36, с. 121]. Реалізація принципу розвитку стає реальністю лише завдяки розкриттю творчого потенціалу жінки, привнесення нею в діяльність власної неповторності та унікальності [8,  с. 15].

Важливим механізмом самоактуалізації жінки в професійній діяльності являється алекситимія – уміння диференціювати свої емоції та усвідомлювати їх. Дане явище розглядається як фактор, що забезпечує рівень зрілості особистості та її психічне і соматичне здоров’я. [7, с. 10].

І ще одна перешкода для самоактуалізації жінки в професійній діяльності – негативний вплив потреби безпеки. Професійне зростання передбачає постійну готовність до ризику, помилок, відмову від старих звичок. Реалізація прагнення до самоактуалізації в професійній діяльності потребує відкритості для нових ідей і досвіду[25, с. 37].

**Висновки до розділу 1**

Опрацювавши ряд наукової літератури теоретичного матеріалу самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності, можемо сформулювати такі висновки.

Законодавчо-правові та економічні зрушення, які безперервно відбуваються в нашій державі, є передумовою для подолання нерівноправності жінки на ринку праці. Зростання економічної свободи та економічних прав жінок створює передумови для їх самореалізації як у професійній діяльності так і в інших сферах суспільного життя. Оптимальним шляхом самореалізації є самоактуалізація як найвища форма реалізації власного потенціалу. Тому проблема професійної самоактуалізації жінки є актуальною для сучасного українського суспільства.

Самоактуалізація - процес розвитку позитивних здібностей людини, коли вона стає такою, якою може стати, а отже, живе осмислено й досконало. Гендерні розбіжності між професійною діяльністю значною мірою зумовлені соціальними стереотипами. Зокрема, виділяють «чоловічі», «жіночі» та «нейтральні» професії. Кожен з цих видів професій асоціюється з «фемінними» або «маскулінними» рисами.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

**2.1. Планування емпіричного дослідження самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності**

Основу нашого емпіричного дослідження становить положення про те, що праця та професійна зайнятість належать до ключових сфер людської життєдіяльності. Можна припустити, що особливості самоактуалізації сучасної працюючої жінки пов’язані із задоволеністю її потреб у професійній сфері, а саме - своїм професійним вибором та відчуттям самореалізованості в обраній діяльності, орієнтації на цінності професійної самореалізації. Досягнення рівня самоактуалізації особистості залежить від життєво-професійних цілей і цінностей, особистісної зрілості та зумовлює індивідуально-нерівномірний характер особистісно-професійного зростання жінки.

Організація та проведення констатуючого експерименту відбувались у кілька етапів.

На першому етапі нами був здійснений відбір і розподіл досліджуваних по групам у відповідності до прийнятого експериментального плану. Вибірку емпіричного дослідження склали 60 осіб жіночої статі – мешканок м. Вінниці та Вінницької області, які перебувають на керівних та підлеглих посадах: приватні підприємці, що мають найманих працівників – 10 осіб; керівники приватних підприємств – 10 осіб; менеджери – 10 осіб; бухгалтери – 10 осіб; касири – 10 осіб; секретарі – 10 осіб.

Така вибірка респондентів обґрунтовується відповідно до гендерних стереотипів, які склались у суспільстві щодо професій: професії касира, бухгалтера, операціоніста та секретаря вважаються підлеглими, а професії приватних підприємців, керівників, менеджерів та начальників відділів – керівними. Склад вибірки репрезентує генеральну сукупність, отже, висновки, отримані в дослідженні, можна застосовувати до всіх працюючих жінок.

На наступному етапі нами була здійснена підготовка до проведення констатуючого експерименту. Було роздрукувано необхідну кількість бланків тестів та анкет та підготовлено експериментальне приміщення до проведення констатуючого експерименту.

На третьому етапі нами була проведена психодіагностика. На початку дослідження ми переконались в дієздатності респондентів та їхньому бажанню брати у ньому участь. Після цього було проведено інструктування і мотивування досліджуваних. Інструкція, озвучена нами, включала в себе мотиваційні компоненти, а саме – після закінчення експерименту нами було обіцяно надання індивідуальної інформації про результати тестування конкретного респондента. Оскільки ситуація експерименту для більшості досліджуваних була новою і незвичною, внаслідок чого вони могли відчути тривогу, а також через те, що швидкість розуміння інструкції у зв’язку з особливостями темпераменту та когнітивних здібностей була різною, після зачитування ми перевірили, чи правильно досліджувані її зрозуміли.

Для більшої точності проведення експерименту перед нами постійно знаходилась інструкція, в якій було зафіксовано порядок дій в ході дослідження. На протязі всього експерименту ми вели загальне спостереження за поведінкою досліджуваних і їхнім станом, а також за всіма відхиленнями від стандартної процедури дослідження. Також в ході експерименту було реєстровано додаткові ознаки поведінки респондентів, їхні емоційні реакції по ходу експерименту. На завершальному етапі експерименту ми провели бесіду з респондентами та подякували їм за участь у дослідженні. Після проведення експерименту ми запротоколювали відповіді шляхом вводу даних в електронну таблицю Excel.

На наступному етапі нами був здійснений вибір методів статистичної обробки, її проведення та інтерпретація результатів. Обробка емпіричних даних проводилась за допомогою програми Microsoft Excel. Статистична значущість перевірялась за допомогою t-критерія Стьюдента.

Емпіричне дослідження було здійснено за допомогою таких методик:

* методика “Визначення рівня самоактуалізації особистості САМОАО» (додаток Г);
* опитувальник С. Бем «Маскулінність - фемінність» (додаток Д);
* методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча (додаток Ж).

Для проведення дослідження феномену самоактуалізації та її особливостей нами було обрано методику «Діагностика самоактуалізації особистості - САМОАО» - (А.В. Лазукіна, в адаптації Н.Ф. Каліни) [40, с. 426-433]. Ця методика має на меті визначення рівня самоактуалізації особистості, а також дослідження поведінкового компоненту самосвідомості. Її використання дозволяє дослідити самоактуалізацію як багатогранне явище, яке має безліч проявів та характеристик (додаток І).

Діапазон самоактуалізації знаходиться у межах від 56 до 80 балів. Шкальні оцінки 45 балів і нижче характерні для осіб з низьким рівнем самоактуалізації, діапазон 46-55 балів становить психічну і статистичну норму.

Для діагностування психологічної статі і ступеня вираженості андрогінних, маскулінних та фемінних рис респондентів нами було обрано методику «Маскулінність-фемінність» С. Бем, яка дозволяє виміряти гендерні особливості в кількісному вигляді [80, с. 235]. Окрім того, автор методики розглядає гендер не як дихотомічну шкалу, а як феномен, який може мати різну інтенсивність прояву (додаток Й).

В опитувальнику міститься 60 характеристик особистості. Згідно інструкції опитувальника, кожну з них досліджуваний оцінює з позиції наявності чи відсутності її у себе («так» чи «ні»).

Перевагою методики є універсальність, зручність і економність у проведенні дослідження й обробці результатів, гнучкість - можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції, що і вплинуло на наш вибір при обранні методики дослідження ціннісних орієнтацій жінок.

Отже, опрацювавши ряд наукових досліджень з метою аналізу психологічного інструментарію вивчення психологічних особливостей самоактуалізації жінки в професійній діяльності, ми дійшли висновку, що максимально якісно це можна зробити за допомогою методик “Визначення рівня самоактуалізації особистості САМОАО», опитувальника С. Бем «Маскулінність - фемінність», методики «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча. В наступному підрозділі описано результати початкового тестування.

**2.2. Результати емпіричного дослідження самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності**

В результаті емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації жінок в професійній діяльності нами були отримані наступні результати. За методикою «Діагностика самоактуалізації особистості САМОАО», що дозволяє визначити рівень особистісної самоактуалізації респондентів та особливості їхньої самоактуалізації, нами було встановлено, що більшість працюючих жінок мають середній (41,3% опитуваних) та високий рівень самоактуалізації (40,0% опитуваних). Натомість 18,8% респондентів мають низький рівень самоактуалізації (рис. 2.1).

Розглянемо вплив професії на самоактуалізацію жінок. На рисунку 2.2. можна побачити, що найвищий середній рівень самоактуалізації мають касири  (59 балів), бухгалтери (58 балів) та менеджери (56 балів).

Середній показник самоактуалізації серед представників інших професій становить для керівників по 50 балів. Ми припускаємо, що несприятливий графік роботи, який часто складає близько 12 годин, висока інтенсивність розумового та емоційного навантаження по відношенню з працівниками інших професій не дає достатньої можливості та сил представникам вищеназваних професій для власного саморозвитку.

*Рис. 2.1. Рівні особистісної самоактуалізації респондентів*

*Рис. 2.2. Середні значення показників самоактуалізації у*

*досліджуваних групах (бали)*

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було визначення показників шкал самоактуалізації працюючих жінок в залежності від типу посади, на яких вони перебувають – підлеглої чи керівної. Результати дослідження наведено на рисунку 2.3 та рисунку 2.4.

Як видно з рисунку 2.3, частина сукупної вибірки, що перебуває на підлеглих посадах, найвищу суму балів отримала по таким шкалам, як «орієнтація у часі», «цінності», причому це стосується представників всіх без виключення груп. Так, наприклад, по шкалі цінностей середній показник касирів становить 8,2 бали, бухгалтерів – 9,9 балів, секретарів – 8,4.

*Рис. 2.3. Середні значення шкал самоактуалізації*

*представників підлеглих професій*

*Примітка:* по горизонталі: 1 – шкала орієнтації у часі; 2 – шкала цінностей;3 – погляд на природу людини; 4 –потреба в пізнанні; 5 – прагнення до творчості; 6 – автономність; 7- спонтанність; 8 – саморозуміння; 9 – аутосимпатія; 10 – шкала контактності; 11 – шкала гнучкості у спілкуванні; по вертикалі – кількість балів (із максимально можливих 15).

Показники шкал самоактуалізації представників керівних професій наведено на рисунку 2.4.

Як видно з рисунку 2.4, серед цієї частини вибірки найвищий середній показник, як і в представників підлеглих професій, отримали такі шкали, як «орієнтація у часі» (середній бал 8,7), «цінності» (середній бал 8,8), «потреба в пізнанні» (середній бал 8,7 балів) та «прагнення до творчості» (середній бал 8,7).

*Рис. 2.4. Середні значення шкал самоактуалізації*

*представників керівних професій*

Наступним етапом нашого дослідження було визначення ступеня прояву маскулінності-фемінності респондентів в кількісному вигляді за допомогою методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем. Переважна більшість респондентів (81,2%) являються андрогінними. Це свідчить про багатий арсенал і гнучкість рольової поведінки, а також про високі соціально-адаптивні здібності. 16,3% респондентів являються фемінними, серед яких 1,3% мають яскраво виражену фемінність. 2,5% вибірки є маскулінними.

Розглянемо особливості прояву маскулінності-фемінності респондентів у відповідності з обраним видом професійної діяльності. Результати дослідження представлено у вигляді гістограми (рис. 2.5).

*Рис. 2.5. Середнє значення індексу маскулінності-фемінності*

*згідно обраної професійної діяльності*

Проаналізувавши дані, наведені на рисунку 2.6, можна дійти висновку, що середнє значення індексу маскулінності-фемінності представників всіх вищеперерахованих професій відповідає показнику андрогінності, оскільки знаходиться в межах значення від -1 до +1. Це можна пояснити тим, що для того, щоб ефективніше взаємодіяти у соціумі, жінці в сучасному суспільстві, а особливо в професійній діяльності, необхідно володіти широким спектром рис та характеристик особистості, які включають як традиційно чоловічі, так і традиційно жіночі.

Якщо розглянути особливості прояву маскулінності-фемінності по професіях, то можна побачити, що найнижчий показник мають приватні підприємці (0,03). Найвищий показник, що є наближеним до фемінності, спостерігається у та секретарів (0,78). Причиною цього може бути постійна комунікація з людьми, а для цього просто необхідні такі фемінні риси, як уміння вислухати, співпереживання, вміння поставити себе на місце іншого та інші. Причиною ж наближеності до фемінності менеджерів (0,71) може бути специфіка діяльності, пов’язана з тим, що дана категорія працівників виступає у якості з'єднуючої ланки перед вищим керівництвом, споживачами, постачальниками і навпаки, представляє всіх перед членами колективу, яким керує.

Розглянемо середнє значення індексу маскулінності-фемінності по типу професії – керівна або підлегла. Результати дослідження подано на рисунку 2.8. Відносну перевагу маскулінності можна спостерігати у представників керівних професій, а фемінінності – у представників підлеглих професій, що може свідчити про врахування жінками особливостей свого характеру при виборі професії.

Наступним етапом нашого дослідження було з’ясування ціннісних орієнтацій респондентів за методикою М. Рокіча «Ціннісні орієнтації». Вивчення структури ціннісних орієнтацій досліджуваних дозволило з’ясувати, яким цінностям працюючі жінки віддають перевагу. Результати дослідження наведено в таблиці 2.1.

Аналізуючи дані, наведені в даній таблиці, можна зробити наступні висновки. Найважливіше місце в житті представників обох типів професій займає здоров’я, середній ранг якого в групі жінок, що обіймають керівні посади, становить 2,2, у підлеглих – 1,7. Надання пріоритету даній цінності може бути пов’язано з тим, що саме вона здатне забезпечити необхідну [якість життя](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F) і максимально можливу за даних умов його [тривалість](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F), а це є необхідною умовою для успішної реалізації себе як у професійному, так і в особистому житті.

*Рис. 2.6. Середнє значення індексу маскулінності-фемінності*

*в залежності від типу професії*

Наступне по важливості місце серед представників обох типів професій займає щасливе сімейне життя – середній ранг становить 2,9 в представників керівних посад, та 2,8 – в підлеглих. Після цієї цінності найбільш вагоме значення в житті працюючих жінок займає наявність цікавої роботи (середній ранг у групі жінок-керівників становить 4,0, в групі жінок-підлеглих – 5,0). Слід відмітити, що між даними показниками існує статистично значуща відмінність – t-критерій Стьюдента становить 2,1 при р≤0,05. Ми припускаємо, що більша значимість цінності цікавої роботи для жінок, які обіймають керівні посади, може бути пов’язана зі специфікою професійної діяльності. Так, в їхні обов’язки входить виконання різноманітних творчих завдань, як проведення ділових переговорів, виступів, контроль і оцінка результатів діяльності, розв’язання конфліктних ситуацій та багато інших.

Вагоме місце в житті працюючих жінок займає цінність особистого життя – любов, середній ранг якої становить 5,4 в представників керівних посад, та 4,8 – в підлеглих. Статистично значуща відмінність на рівні р≤0,05 існує також між такою цінністю, як впевненість у собі, середній ранг якої в групі жінок, що займають керівні посади, становить 10,5 ранг, в групі підлеглих працівниць – 8,6.

Отже, аналіз даних, наведених в таблиці 2.1, дає змогу зробити висновок про прагнення респондентів обох груп ефективно поєднувати особисте життя з професійною самореалізацією, а також максимально повно використовувати всі свої можливості, сили і здібності у вищезазначених сферах, зважаючи на свій життєвий досвід, хоча ключовою цінністю для них є щасливе сімейне життя в порівнянні з професійним розвитком.

Розглянемо групові ієрархії інструментальних цінностей серед представників керівних та підлеглих посад.

Таблиця 2.1

*Групові ієрархії ціннісних орієнтацій представників*

*керівних та підлеглих професій (термінальні цінності)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування цінностей | Керівні професії  (середнє арифм.) | Підлеглі професії  (середнє арифм.) | t-критерій Стьюдента | Достовір  ність по t-критерію Стьюдента |
| Активне діяльне життя | 8,9 | 9,9 | 0,9 | T<Tкр.0,05 |
| Життєва мудрість | 8,8 | 9,8 | 1,1 | T<Tкр.0,05 |
| Здоров’я | 2,2 | 1,7 | 1,2 | T<Tкр.0,05 |
| **Цікава робота** | **4,0** | **5,0** | **2,1** | **T>Tкр.0,05=2,042** |
| Краса природи і мистецтва | 14,7 | 14,4 | 0,4 | T<Tкр.0,05 |
| Любов | 5,4 | 4,8 | 0,6 | T<Tкр.0,05 |
| Матеріально забезпечене життя | 8,8 | 8,0 | 0,7 | T<Tкр.0,05 |
| Наявність хороших і вірних друзів | 9,7 | 9,2 | 0,5 | T<Tкр.0,05 |
| Суспільне визнання | 11,4 | 11,8 | 0,4 | T<Tкр.0,05 |
| Пізнання | 11,4 | 11,7 | 0,5 | T<Tкр.0,05 |
| Продуктивне життя | 8,8 | 9,8 | 1,5 | T<Tкр.0,05 |
| Розвиток | 10,8 | 11,3 | 0,6 | T<Tкр.0,05 |
| Розваги | 14,4 | 13,8 | 0,7 | T<Tкр.0,05 |
| Свобода | 11,2 | 11,3 | 0 | T<Tкр.0,05 |
| Щасливе сімейне життя | 2,9 | 2,8 | 0,1 | T<Tкр.0,05 |
| Щастя інших | 13,0 | 13,6 | 0,6 | T<Tкр.0,05 |
| Творчість | 14,2 | 14,0 | 0,3 | T<Tкр.0,05 |
| **Впевненість у собі** | **10,5** | **8,6** | **2,1** | **T>Tкр.0,05=2,042** |

Таблиця 2.2

*Групові ієрархії ціннісних орієнтацій представників керівних та підлеглих професій (інструментальні цінності)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування цінностей | Керівні професії  (середнє арифм.) | Підлеглі професії  (середнє арифм.) | t-критерій Стьюдента | Достовір  ність по t-критерію Стьюдента |
| Акуратність | 7,1 | 6,2 | 0,9 | 0 |
| Вихованість | 5,5 | 3,8 | 2,1 | 0,05 |
| Високі запити | 14,5 | 13,3 | 1,0 | 0 |
| Життєрадісність | 8,1 | 6,0 | 1,9 | 0 |
| Старанність | 8,6 | 9,6 | 0,9 | 0 |
| Незалежність | 9,8 | 8,9 | 0,7 | 0 |
| Непримиренність до недоліків у собі та інших | 14,1 | 12,9 | 1,2 | 0 |
| Освіченість | 9,3 | 7,9 | 1,5 | 0 |
| Відповідальність | 6,6 | 7,0 | 0,4 | 0 |
| Раціоналізм | 10,4 | 12,5 | 2,4 | 0,05 |
| Самоконтроль | 9,4 | 9,7 | 0,3 | 0 |
| Сміливість у відстоюванні поглядів | 11,2 | 10,8 | 0,4 | 0 |
| Тверда воля | 11,3 | 10,7 | 0,8 | 0 |
| Терпимість | 9,1 | 11,2 | 2,2 | 0,05 |
| Широта поглядів | 10,2 | 11,3 | 1,1 | 0 |
| Чесність | 6,6 | 7,8 | 1,0 | 0 |
| Ефективність у справах | 10,0 | 10,7 | 0,7 | 0 |
| Чуйність | 9,0 | 10,6 | 1,5 | 0 |

Отже, найвагоміше значення в ієрархії інструментальних цінностей працюючих жінок посідають цінності спілкування, а саме – вихованість, життєрадісність, терпимість та чесність. Серед значної частини вибірки представників, що перебувають на підлеглих посадах (32,5%) дані цінності, а саме любов та щасливе сімейне життя, посідають перший ранг в ієрархії цінностей. В той же час даний даний показник в іншої групи значно нижчий і складає 25%. Натомість цінностям професійної самореалізації більше надають перевагу представники керівних професій (кількість респондентів, у яких вона посідає перше місце, становить 10%) порівняно з представниками підлеглих, в яких даний показник складає 7,5%.

Наступним етапом нашого дослідження з метою виявлення особливостей самоактуалізації працюючих жінок було обчислення зв'язку між показниками самоактуалізації та гендерними характеристиками, ціннісними орієнтаціями. Всі обчислення були здійснені за допомогою кореляції Пірсона.

Як видно, існує статистично значущий зв’язок (р<0,01) між такою шкалою самоактуалізації, як аутосимпатія, та шкалами «автономність» (r=0,52), «спонтанність» (0,57), «саморозуміння» (0,54), «гнучкість у спілкуванні» (0,41). Отже, такі якості, як впевненість у собі та довіра до оточуючого світу, що є невід’ємними елементами спонтанності, а також здатність до адекватного самовираження у спілкуванні, самопідтримка, зрілість, чутливість людини до своїх бажань і потреб, позитивно корелюють з психологічним здоров’ям і цільністю особистості.

В цілому рівень самоактуалізації корелює (р<0,01) зі всіма шкалами, та найбільший зв’язок спостерігається між такими шкалами, як «автономність» (r=0,71) та «аутосимпатія» (r=0,70). Це свідчить про те, що такі риси, як життєвість, самопідтримка, направленість «зсередини» та позитивна Я-концепція, що слугує джерелом стійкої адекватності самооцінки, є необхідними умовами процесу самоактуалізації особистості.

Також нами було проведено обчислення зв'язку між гендерними характеристиками респонденток та кожною зі шкал методики самоактуалізаційного тесту «САМОАО».

Згідно даних, наведених у додатку, можна зробити висновок про відсутність статистично значущого зв’язку між шкалами самоактуалізації і загальним її рівнем, та індексом фемінності-маскулінності. Це свідчить про відсутність впливу як жіночих, так і чоловічих рис працюючих жінок, на процес їхньої самоактуалізації. Тобто, і фемінні, і маскулінні жінки мають рівні шанси на повну реалізацію їхніх справжніх можливостей.

Крім того, нами було проведено обчислення зв'язку між ціннісними орієнтаціями респонденток та кожною зі шкал методики самоактуалізаційного тесту «САМОАО». Згідно результатів обрахунків, можна зробити висновок про наявність статистично значущого зв’язку на рівні р<0,01 між цінністю професійної самореалізації «цікава робота» та шкалою «погляд на природу людини» (r = -0,29), а також розвитком і автономністю (r = -0,28). Отже, занадто велика довіра жінок до людей може зашкодити їхній роботі, а прагнення до незалежності і свободи навіть зашкодити роботі над собою, фізичному та духовному вдосконаленню.

Наступним етапом дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки в професійній діяльності було виявлення статистично значимих кореляційних зв’язків між цінностями особистого життя та професійної самореалізації.

Як видно, існує обернений кореляційний зв’язок між наявністю цікавої роботи і такими сферами особистого життя, як любов (r = - 0,42 при р≤0,01) та наявність хороших і вірних друзів (r= - 0,22 при р≤0,05). Це може свідчити про те, що духовна і фізична близькість з коханим чоловіком може стати на заваді якісному виконанню професійних обов’язків жінкою, або навпаки, надмірне захоплення своєю роботою та приділення їй великої кількості часу може стати причиною для погіршення стосунків з ним. Аналогічна ситуація також може бути і з близькими друзями. Натомість цікава робота прямо корелює з продуктивним життям (r= - 0,32 при р≤0,01). Це означає, що виконання цікавої роботи, яка приносить жінці задоволення, сприяє максимально повному використанню нею своїх можливостей, сил і здібностей.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення статистично значущих зв’язків між шкалами самоактуалізації, рівнем маскулінності-фемінності, з одного боку, та психологічними особливостями працюючих жінок, пов’язаними з віком, сімейним станом, наявністю та кількістю дітей, задоволеністю своїм професійним вибором, досвідом роботи та освітою, з іншого.

Також спостерігається обернений кореляційний зв’язок (p≤0,01) між віком працівниць та такими шкалами самоактуалізації, як «орієнтація у часі» (r = - 0,30), «цінності» (- 0,41), «прагнення до творчості» (-0,42), «автономність» (-0,38), «аутосимпатія» (-0,30), загальним рівнем самоактуалізації (-0,38), та наявністю цікавої роботи (-0,30).

Існує кореляційний зв’язок між шкалою орієнтації у часі та індексом маскулінності-фемінності (r=0,37 при р≤0,05) серед представників підлеглих професій. Це свідчить про позитивний вплив жіночих рис (спонтанність, відкритість, емоційність та інші) на здатність насолоджуватись актуальним моментом, жити «тут і тепер».

Наступним етапом нашого дослідження було обгрунтування статистично значущих взаємозв’язків між психологічними особливостями жінок-керівників і підлеглих жінок, пов’язаних з віком, та рівнем їхньої самоактуалізації. Результати дослідження представлені у таблиці 2.4. В цілому рівень самоактуалізації негативно корелює з віком.

Таблиця 2.4

*Взаємозв'язок психологічних особливостей*

*жінок-керівників і підлеглих жінок, пов’язаних з віком, та окремими*

*шкалами самоактуалізації і загальним її рівнем*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цінності | К-т кореляції підлеглих професій | К-т кореляції керівних професій |
| Вік і шкала орієнтації у часі | -0,23 | -0,34 |
| Вік і шкала цінностей | -0,34 | -0,44 |
| Вік і шкала прагнення до творчості | -0,48 | -0,36 |
| Вік і шкала автономності | -0,43 | -0,37 |
| Вік і шкала аутосимпатії | -0,20 | -0,34 |
| Вік і рівень самоактуалізації | -0,40 | -0,33 |
| Rкр.0,05=0,306; Rкр.0,01=0,361 | | |

**Висновки до розділу 2**

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження виявили, що найбільша кількість працюючих жінок має середній рівень самоактуалізації 41,3%, рівень вище середнього мають 40% жінок, разом з тим 18,8% жінок мають рівень нижче середнього. Що свідчить про необхідність підтримки розвитку значної частки жінок з метою сприяння їхньому саморозвитку та підвищенню рівня самоактуалізації, в тому числі в професійній діяльності.

В ході дослідження нами було з’ясовано статистично достовірні відмінності за критерієм віку. Тобто самоактуалізація жінки можлива незалежно від освіти та наявності сім’ї. Розбіжності у самоактуалізації залежно від віку показують, що молодші за віком працівники мають більший потенціал до розвитку та самоактуалізації. Аналіз кореляційного зв’язку між шкалами самоактуалізації і загальним її рівнем, та індексом фемінності-маскулінності свідчить про відсутність впливу як жіночих, так і чоловічих рис працюючих жінок, на процес їхньої самоактуалізації. Тобто, і фемінні, і маскулінні жінки мають рівні шанси на повну реалізацію їхнього потенціалу.

Проведене емпіричне дослідження показало, що наявні статистично достовірні відмінності між представницями «чоловічих» та «жіночих» професій. Визначалися розбіжності між середніми рангами термінальних та інструментальних цінностей за методикою М. Рокіча. Отримані дані свідчать про те, що незалежно від виду обраної діяльності всі жінки характеризуються творчим ставлення до життя, безкорисливим бажанням до пізнання нового, добре усвідомленою "Я-концепцією”, але водночас недостатньою цілісністю та самопідтримкою, а також недостатнім рівне довіри до навколишнього світу.

Відсутнім є кореляційний зв’язок між рівнем освіти і самоактуалізації працюючих жінок, тобто жінка, що не має можливості отримати вищу освіту, має такий же високий шанс стати самоактуалізованою особистістю, як й інші. Натомість процесу самореалізації жінки в професійній діяльності сприяє задоволеність професійним вибором.

**ВИСНОВКИ**

Розглянувши теоретично та дослідивши емпірично проблему самоактуалізації сучасної жінки в професійній діяльності, можемо сформулювати такі висновки.

* + - 1. Законодавчо-правові та економічні зрушення, які відбуваються в нашій державі, є передумовою для подолання нерівноправності жінки на ринку праці. Зростання економічної свободи та економічних прав жінок створює передумови для їх самореалізації в професійній діяльності та інших сферах суспільного життя. Оптимальним шляхом самореалізації є самоактуалізація як найвища форма реалізації власного потенціалу.
      2. Самоактуалізація - процес розвитку позитивних здібностей людини, коли вона стає такою, якою може стати, а отже, живе осмисленно й досконало. Вона трактується як можливість, потенційно властива кожній людині, як трансцендентний синтез її духовного центру, як процес індивідуалізації, як «вихід особи за межі самої себе», як реалізація себе у неподільності з навколишнім світом.
      3. Гендерні розбіжності між професіями значною мірою зумовлені соціальними стереотипами. Зокрема, виділяють «чоловічі», «жіночі» та «нейтральні» професії. Кожен з цих видів професій асоціюється з «фемінними» або «маскулінними» рисами.
      4. Для проведення емпіричного дослідження самоактуалізації жінок в професійній діяльності нами було розроблено план дослідження. Для цілей дослідження ми порівнювали показники двох груп жінок, до однієї з них було включено представниць «жіночих» професій, до іншої – жінок, які працюють в «чоловічих» професіях. Також ми сформували тестову батарею, яка включає психодіагностичні методики, які мають належний рівень валідності та надійності, а також тривалий час використовуються вітчизняними науковцями у практичній діяльності: методика “Визначення рівня самоактуалізації особистості САМОАО», опитувальник С. Бем «Маскулінність - фемінність», методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча.
      5. В результаті проведеного емпіричного дослідження ми виявили, що найбільша кількість працюючих жінок має середній рівень самоактуалізації 41,3%, рівень вище середнього мають 40% жінок, разом з тим 18,8% жінок мають рівень нижче середнього. Це свідчить про необхідність підтримки розвитку значної частки жінок з метою сприяння їхньому саморозвитку та підвищенню рівня самоактуалізації, в тому числі в професійній діяльності.
      6. В ході дослідження нами було здійснено порівняння представниць жіночих і чоловічих професій за рівнем самоактуалізації. За жодною з одинадцяти шкал статистично достовірних розбіжностей не виявлено. Також порівнювався рівень самоактуалізації за наявністю сім’ї, за рівнем освіти та за віком. Статистично достовірні відмінності зафіксовано лише за критерієм віку. Це доводить, що самоактуалізація жінки можлива незалежно від освіти та наявності сім’ї. Розбіжності у самоактуалізації залежно від віку показують, що молодші за віком працівники мають більший потенціал до розвитку та самоактуалізації.
      7. Проведене нами емпіричне дослідження показало, що наявні статистично достовірні відмінності між представницями «чоловічих» та «жіночих» професій. Визначалися розбіжності між середніми рангами термінальних та інструментальних цінностей за методикою М. Рокіча. Виявлено, що у представниць «чоловічих» професій найбільше вираженими є цінності: вихованість ( за інструментальними цінностями), впевненість у собі ( за термінальними цінностями). Натомість у представниць «жіночих» професій найбільше вираженими є цінності: раціоналізм та терпимість ( за інструментальними цінностями), цікава робота ( за термінальними цінностями).
      8. Відсутнім є кореляційний зв’язок між рівнем освіти і самоактуалізації працюючих жінок, що свідчить про те, що жінка, не маючи можливості отримати вищу освіту, має такий же високий шанс стати самоактуалізованою особистістю, як й інші. Натомість процесу самоздійснення жінки в професійній діяльності сприяє задоволеність професійним вибором.
      9. В цілому дослідження психологічних особливостей самоактуалізованих жінок показало, що працівницям, які досягли високого рівня самоактуалізації, властива незалежність у думках та діях, рішучість, опора на себе, адекватна самооцінка, більш виражена впевненість у собі, вони є вільними від психологічного захисту, що відокремлюють особистість від власної сутності. розуміння екзистенційної цінності життя, творче ставлення до життя. Високореалізованим у професійній діяльності жінкам властиве прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, вони є менш підозрілими, образливими, злопам’ятними та схильними до сумніву у своїх діях.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Альфред Адлер. – М.: Академический проект, 2015. – 240 с.
2. Акиндинова И. А. Самоактуализация личности в различных типах организации профессиональной деятельности / Акиндинова И. А. – Режим доступу: <http://hpsy.ru/public/x1129.htm> (дата звернення: 17.11.2018). – Назва з екрана.
3. Безверхий О. С., Грабіщук С. В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – 2016. – Том 21. – Випуск 1 (39). – С. 20-30.
4. Безверхий О. С., Грабіщук С. В.. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки у професійній діяльності / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред. Н. О. Євдокимової. – 2016. – № 1 (16).– С. 46-52.
5. Безверхий О. С., Грабіщук С. В.. Моделі самоактуалізації в сучасній психології / Олег Безверхий, Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. - 2017. – № 1 (17) – С. 56-62.
6. Бендас Т. В. Гендерная психология: учебное пособие / Т. В. Бендас. – СПб.: Питер, 2008. – 431 с.
7. Бех І. Д. «Я» як джерело духовного саморозвитку особистості / Іван Бех // Педагогіка і психологія. Науково-теоретичний та інформаційний вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2011. – № 3. – С. 10-11.
8. Гасюк М. Вплив фактору сімейного стану на суб’єктно-ціннісні особливості самоактуалізації жіноцтва / М. Гасюк // Психологія особистості. – 2012. – № 1 (3). – С. 13-21.
9. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві / За ред. Ю. І. Саєнка. – К.: ВАІТЕ, 2007. – 143 с.
10. Глінка А. І. Дослідження критичних суперечностей між сімейною та професійно-організаційною ролями жінки-керівника / А. І. Глінка // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 8. – С. 77-80.
11. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В. О. Гомонюк // Психология и социология. – Режим доступу: http:// [http://www.rusnauka.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.rusnauka.com%2F%3Ffbclid%3DIwAR1i1s-8juXzZ1uy9wLLmX-rhN4Sx8a6vQPjGaR8woN3Q3XBnrTCXr3xPYI&h=AT13jXxOZVnUiCqP9Qcdo1p1ZRk9rQERacLKdmBvt4S3vWOZ6npXfNGkjbi9XChXKeN0I0O3u76OtFc2aPMQS9-U7yOZR75LWvdOjiPkbihz1CG5yV8xzwc8eYo0va26Dbw87g). (дата звернення: 17.11.2018). – Назва з екрана.
12. Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації майбутніх фахівців у сучасній психологічній літературі / Світлана Грабіщук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. – 2017. – № 2 (18).– С. 33-39
13. Грабіщук С. В Новітні дослідження проблеми самоактуалізації в зарубіжній психологічній науці / Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – № 2. – С. 119-123.
14. Івченко Ю. В. Гендерний підхід у професійній самореалізації особистості / Ю. В. Івченко // Філософські та методологічні проблеми права. – 2012. – № 2. – С. 72-83.
15. Ковальова Т. Теоретико-методологічне обґрунтування інтегральної концепції самоактуалізації в сучасній психології / Т. Ковальова // Психологія і суспільство. – 2010. – № 2. – С. 140-163.
16. Копець Л. В. Психологія особистості: навчальний посібник / Л. В. Копець. – К: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. – 458 с.
17. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование / С. И.  Кудинов // Ростовская электронная газета. – 2007. – № 16. – С. 45-51.
18. Лазурский А. Ф. Классификация личностей / А. Ф. Лазурский. – Л. : Образование, 1994. – 325 с.
19. Левин К. Теория поля в социальных науках / Левин К.;  пер. Е. Сурпина. — СПб.: Речь, 2000. – 324 с.
20. Малкова Т. М. Образ професії як чинник професійного самовизначення курсантів вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ / Т. М. Малкова // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 5. – С. 63-65.
21. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
22. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование / Абрахам Маслоу. – К.; Донецк: Ин-т психолоигии АПН Украины, 1994. – 52 с.
23. Мельник О. В. Почуття самодостатності як чинник професійного успіху особистості на ринку праці / О. В. Мельник // Педагогіка і психологія. Науково-теоретичний та інформаційний вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2014. – № 2. – С. 76-83.
24. Мид Дж. Г. Избранное: Сб. переводов / Джордж Герберт Мид; Центр социал. научн.-информ. исследований, отд. социологии и социал. психологии; сост. и переводчик В. Г. Николаев; отв. ред. Д. В. Ефременко. — М. : Вега, 2009. – 290 с.
25. Мірошниченко О. М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології / О. М. Мірошниченко // Соціологія. Психологія. Педагогіка. Вісник Киїського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2004. – № 20-21. – С. 36 – 38.
26. Павлик Н. В. Форми й напрями духовно-моральної самоактуалізації як чинники гармонізації характеру особистості в юнацькому віці / Н. В. Павлик // Практична психологія і соціальна робота. – 2014. – № 6. – С. 1–4.
27. Психологія праці та управління. Психологічна підтримка і допомога безробітним на ринку праці: зб. матеріалів Х Наук. практ. конф. / відп. ред. О. В. Киричук; упоряд. Г. А. Пріб, О. П. Смирнова, В. Ф. Колесникова та ін. - К.: ІПК ДСЗУ, 2014. – 230 с.
28. Рагимова Р. Гендер і професія. Урок із профорієнтації в умовах гендерної рівності / Р. Рагимова // Психолог. – 2010. – № 39. – С. 23-26.
29. Реан А. А. Психология изучения личности./ Реан А. А. Учеб. пособие. — СПб.: Изд-во Михайлова В. А.. 1999. — 288 с.
30. Самаль Е. В. Самоактуализация личности в процессе обучения в вузе : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01 / Самаль Елена Викторовна ; Ярославський государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. – Ярославль, 2008. – 245 с.
31. Сафронова О. В. Проблема самоактуализации личности в психолого-педагогической литературе / О. В. Сафронова // Вестник ЧГПУ. – 2011. – № 1. – С. 132-139.
32. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: Навч. посібник / М. Г. Ткалич. – К.: Академвидав, 2011. – 248 с.
33. Толкунова І. Кар’єра і соціальні стереотипи. – Режим доступу: [http://politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=21&c=194](http://politik.org.ua/vid/magcontent.php3?m=6&n=21&c=194&fbclid=IwAR0unmE8kk0UM5G-eL7CR9SiVhzpF-wQk7EgYrPdp7sw_rnk-i91Nv-mkL4) (дата звернення: 17.11.2018). – Назва з екрана.
34. Фрейд З. Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд // – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2015. – 480 с.
35. Фурман А. В., Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник / А. В. Фурман, О. Є. Гуменюк // – Львів: Новій Світ-2000, 2006. – 360 с.
36. Шестопалова К. Психологічні механізми взаємозв'язку антиципування та життєвої компетентності особистості / К. Шестопалова // Психологія і суспільство. – 2013. – № 4. – С. 120-127.
37. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості / Д. О. Шутько // Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - 2014. Випуск 24. – С. 752 – 762.
38. Юнг К. Г. Собрание сочинений. Психология бессознательного / Карл Густав Юнг. – Нижний Новгород: Канон – 2013. – 320 с.
39. Ященко Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации : дис. … докт. психол. наук : 19.00.05 / Ященко Елена Федоровна ; Южно-Уральский государственный университет. – Челябинск, 2006. – 453 с.
40. Rogers C. R. A way of Being / Carl Rogers. – Boston: Houghton Mifflin, 1980. – 395 р.
41. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality / Gordon Allport. – New York: Holt, Rinehart&Winston, 1961. – ХІV. – 593 р.
42. Goldstein K. The organism. - Am. Bk. Co., 1939.- 342 p. (last access: 17.03.16). – Title from the screen.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Термінологічний словник

1. Андрогі́нність — одночасна присутність в однієї людини стереотипних для даного суспільства ознак [чоловіка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%BA) і [жінки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0) (необов'язково у рівній мірі).
2. Ґендер - поняття, що увійшло у вжиток з соціології і визначає соціальну стать людини на відміну від біологічної статі, соціально-рольовий статус, який визначає соціальні можливості кожної статі в освіті, професійній діяльності, доступ до влади, сімейній ролі та репродуктивній поведінці і є одним з базових вимірів соціальної структури суспільства.
3. Ґендерний стереотип - це стійкі, повторювані, загальноприйняті уявлення (думки) про місце та виконувані ролі того чи іншого [гендеру](http://a-z-gender.net/ua/%d2%91ender.html) в суспільстві, а також про особистість людей тієї чи іншої [гендерної ідентичност](http://a-z-gender.net/ua/%d2%91enderna-identichnist.html)і.
4. Ґендерна ідентичність - це переживання власної відповідності [ґендерним ролям](http://a-z-gender.net/ua/gr.html), тобто сукупностям суспільних норм і стереотипів поведінки, характерних для представників певної [статі](http://a-z-gender.net/ua/stat.html) (або таким, що приписуються представникам певної статі суспільно-історичною чи соціокультурною ситуацією).
5. Ґендерна роль - нормативний різновид поведінки людини в суспільстві, що очікується та вимагається від неї як від представника конкретної [статі](http://a-z-gender.net/ua/stat.html).
6. Маскулінність — комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як чоловічі.
7. Професійна самоактуалізація - це складний, багаторівневий процес спрямованого прогресивного професійного розвитку зрілої особистості, який характеризується реалізацією особистісно-професійного потенціалу, що надає можливість досягнути найвищого рівня – професійного «акме».
8. Самоактуалізація – процес, постульований А. Маслоу, включає в себе здоровий розвиток здібностей людей, щоб вони могли стати тим, ким можуть стати, а значить – жити усвідомлено і досконало.
9. Тенденція самоактуалізації – тенденція людини до розвитку у напрямку зростаючої складності, самодостатності, зрілості і компетенції.
10. Фемінність — комплекс тілесних, психічних і поведінкових особливостей, що розглядаються як жіночі.
11. Я-концепція – загальний патерн або конфігурація самосприйняття: концепція людини про те, якою вона є.

ДОДАТОК Б

Основні характерні риси особистості, котра самоактуалізується, в гуманістичній психології

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Г. Олпорт | В. Франкл | А. Маслоу | К. Роджерс |
| 1. володіє розширеним «відчуттям Я», не замикаючись у вузькому просторі власних потреб і бажань; 2. виявляє тепле ставлення до інших людей, незважаючи на відмінності у цінностях й установках; 3. приймає себе як особистість, володіє позитивним образом Я, що дозволяє без внутрішньої гіркоти перенести невдачі, дратівливі події; 4. реалістично сприймає світ і володіє уміннями, важливими для вирішення об’єктивно існуючих проблем; вона може «втрачати себе» у роботі; 5. здатна об’єктивно оцінювати себе, розуміючи відмінності між тим, яка вона насправді, якою вона хотіла б бути і якою її бачать інші; виявляє стосовно себе почуття гумору, що запобігає зарозумілості (гумор, за Г. Олпортом, - це здатність сміятися над речами, які ти любиш, і при цьому, як і раніше, любити їх); 6. відрізняється ясним, цілісним підходом до життя, володіє такою системою цінностей, яка робить життя осисленим | 1. вільно вибирає свій курс дій; 2. не спричинюється зовнішніми силами; 3. бере на себе відповідальність за перебіг свого життя і визначення власної долі; 4. знайшла у житті відповідний для неї сенс; 5. свідомо контролює перебіг власного життя; 6. здатна виявляти цінності, що стосуються творчості, переживань та установок; 7. здолала занепокоєння про себе та у собі | 1. простота, природність, невимушеність як у поведінці, так і у внутрішньому житті, думках, спонуканнях; не діє ради зовнішнього ефекту; 2. виражена здатність до любові, до глибокого особистого зв’язку з іншими людьми, готовність до довгого щасливого життя у шлюбі; 3. переваги у спілкуванні, що надаються людям із привабливими рисами вдачі безвідносно до зверхніх характеристик; 4. свіжість сприйняття, здатність насолоджуватися навколишнім світом; 5. повага до себе і пов’язана з нею здатність поважати інших; схильність до філософського гумору; 6. низька ступінь внутрішніх конфліктів, і тому зберігає більше енергії для продуктивних цілей; 7. переважання інтересу до світу, а не до себе, відсутність егоцентризму; 8. наявність справи,в яку вірить, заняття, якому віддана, для не «робота» і «задоволення» - це одне і те ж; 9. об’єктивний погляд на життя, на людей; надає перевагу об’єктивним, а не емоційним оцінкам; 10. Джерелом страху і тривоги є справжні, об’єктивно зумовлені, проблеми, а не невротична уява; 11. готова вносити зміни до своїх поглядів і своєї поведінки, не випробовуючи зайвих стресів; невідоме зазвичай приваблює її; 12. творчі здібності у тій чи іншій сфері суспільного виробництва; 13. більша, ніж в інших людей, здатність переживати радість і щастя, повніше усвідомлює красу світу; 14. вміння отримувати максимум задоволення від сьогодення, вірить у відкрите майбутнє, що дає змогу легко переносити труднощі; 15. демократичність, відчуття своєї ідентичності з людством; 16. чітка відмінність між добром і злом (зазвичай у поєднанні з терпимим ставленням до недоліку такого розрізнення в інших людей); 17. відсутність підвищеного інтересу до негативних явищ у житті або мистецтві, бажання поліпшити й удосконалити світ, конструктивна критичність | 1. відкритість світу (зовнішньому і внутрішньому), новому досвіду, новим поглядам та ідеям, новому способу життя; 2. прагнення до інтимності, до тісного духовного зв’язку з іншими люльки, пошук нових форм вербального і невербального спілкування; 3. екзистенцій-ність, тобто здатність до повнокровного життя кожного моменту існування; 4. відчуття суб’єктивної свободи, віра у свою здатність здійснити життєві плани, реалізувати свій вибір; 5. прагнення до аутентичності, що охоплює правдивість у спілкуванні, відмову від лицемірства і хитрості; 6. прагнення до цілісності, до подолання розриву тіла і духу, думки і почуття, знання і здорового глузду, роботи і гри; 7. ставлення до життя як до процесу, завжди перебуває у русі, у зміні, готова до ризику, їй подобається такий спосіб життя; 8. турбота про людей, готовність надати допомогу (за умови, що її дійсно потребують) без оцінок і моралізаторства; 9. Відчуття близькості до природи, вияв турботи про неї, відчуває задоволення від об’єднання із природними силами; 10. довіра до власного досвіду у поєднанні з недовірою до нав’язуваних ззовні авторитетів, готовність виносити самостійні етичні думки; 11. здатність жити у суспільстві і відігравати в нім конструктивну роль, не перетворюючись на його полоненого; 12. антипатія стосовно жорстко організованих бюрократичних організацій; 13. скептичне ставлення до науки і техніки , використовуваних нині для придушення природи і маніпулювання людьми, у поєднанні з підтримкою вживання науково-технічних досягнень у гуманних цілях; 14. байдуже ставлення до багатства і привілейованого матеріального становища; 15. перевага надається духовним цінностям, так само як і духовним особистостям |

ДОДАТОК В

Теоретичні підходи до вивчення професійної самоактуалізації особистості

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Підхід | Сутність професійної самоактуалізації | Автори концепцій |
| Суб’єктно-діяльнісний | Професійна діяльність – центральна нива самоактуалізації особистості, яка наповнена низкою суперечностей та протиріч, складнощів, вирішення яких визначає рух особистості в напрямку самоактуалізації у професії. | К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, О.І. Артемова, Є.В. Галажинський, Н.М. Казієва, В.Є. Клочко, С.І. Кудінов, Є.А. Максимова, Л.М. Ожигова, З.І. Рябікіна, Н.В. Самоукіна, І.В. Толкунова, Б.А. Ясько |
| Особистісно- розвиваючий | Професійна самоактуалізація призводить до постійних змін глибинних особистісних характеристик, формує високий рівень професійної зрілості. | Г.О. Балл, Н.М. Дідик, В.П. Зінченко, Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, І.Є. Реуцька, В.О. Татенко, М.Г. Ткалич, М.К. Худишева, В.Є. Чудновський, О.П. Щотка, І.Г. Юркова |
| Акмеологічний | Професійна самоактуалізація – це реалізація себе у професійній діяльності, досягнення найвищого ступеня особистісної та діяльнісної зрілості – «акме». | В. С. Агапов, А.О. Деркач, В.Г. Зазикін, А.О. Реан, А.О. Ткаченко, Д.І. Фельдштейн, Л.Б. Шнейдер |

ДОДАТОК Г

Методика “Визначення рівня самоактуалізації особистості САМОАО»

Инструкция: Из двух вариантов утверждений, выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваши мнения. Здесь нет хороших или плохих, правильных или неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Текст опросника

1.

а) Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.

б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.

2.

а) Я очень увлечен своим хобби.

б) Не могу сказать, что мне нравится мое хобби и то, чем я занимаюсь.

3.

а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.

б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.

4.

а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.

б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.

5.

а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.

б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.

6.

а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.

7.

а) Способность к творчеству — природное свойство человека.

б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.

8.

а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.

б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.

9.

а) Я часто принимаю рискованные решения.

б) Мне трудно принимать рискованные решения.

10.

а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным.

б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.

11.

а) Я люблю оставлять приятное "на потом".

б) Я не оставляю приятное "на потом".

12.

а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.

б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.

13.

а) Я стремлюсь к достижению внутреннего спокойствия.

б) Состояние внутреннего спокойствия, скорее всего, недостижимо.

14.

а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.

б) Я себе нравлюсь.

15.

а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.

б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.

16.

а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.

б) Интересное, творческое дело, само по себе награда.

17.

а) Довольно часто мне скучно.

б) Мне никогда не бывает скучно.

18.

а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради добрых дел.

б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.

19.

а) Иногда мне трудно быть искренним.

б) Мне всегда удается быть искренним.

20.

а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.

б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.

21.

а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.

б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.

22.

а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.

б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удается.

23.

а) Эгоизм — естественное свойство любого человека.

б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

24.

а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.

б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь со временем.

25.

а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

26.

а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

27.

а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

28.

а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

29.

а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают беспардонны.

б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую беспардонность.

30.

а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

31.

а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32.

а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других.

б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33.

а) Усилия, затраченные на познание чего-то нового, стоят того, т.к. приносят пользу.

б) Усилия, затраченные на познание чего-то нового, стоят того, т.к. доставляют удовольствие.

34.

а) В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами — это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

35.

а) Люди редко раздражают меня.

б) Люди часто меня раздражают.

36.

а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.

б) Я доволен своим прошлым и не хочу 'в нем ничего менять.

37.

а) Главное в жизни — приносить пользу и нравиться людям.

б) Главное в жизни — делать добро и служить правде.

38.

а) Иногда я боюсь показаться слишком чувствительным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком чувствительным.

39.

а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не узнав ситуации.

40.

а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

41.

а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимной выгодой.

б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственной выгоде.

42.

а) Меня интересуют все новинки в сфере моих интересов и увлечений.

б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей области интересов и увлечений.

43.

а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.

б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.

44.

а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.

б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.

45.

а) Сексуальные отношения без любви не является ценностью.

б) Даже без любви сексуальные отношения — очень значимая ценность.

46.

а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.

б) Я не чувствую себя ответственным за это.

47.

а) Я легко мирюсь со своими слабостями.

б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.

48.

а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому.

б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.

49.

а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг.

б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.

50.

а) Большинство людей привыкли действовать "по линии наименьшего сопротивления".

б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.

51.

а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.

б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным в знаниях.

52.

а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.

б) В жизни очень важно приносить пользу людям.

53.

а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.

б) Я не люблю спорить.

54.

а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.

б) Подобные вещи меня не интересуют.

55.

а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.

б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.

56.

а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.

б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.

57.

а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.

б) Главное назначение воли — подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.

58.

а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.

б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.

59.

а) Человеку свойственно стремиться к новому.

б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.

60.

а) Я думаю, что неверно выражение "век живи — век учись".

б) Выражение "век живи — век учись" я считаю правильным.

61.

а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.

б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.

62.

а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.

б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.

63.

а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.

б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.

64.

а) Талантливому человеку непростительно пренебрегать своим долгом.

б) Талант и способности значат больше, чем долг.

65.

а) Мне хорошо удается "использовать" людей в своих целях.

б) Я полагаю, что "использовать" людей неприлично.

66.

а) Я стараюсь избегать неприятностей.

б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными неприятностями.

67.

а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.

б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.

68.

а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.

б) Критика практически не влияет на мою самооценку.

69.

а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обманули.

б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.

70.

а) Выбирая для себя работу, человек должен учитывать ее общественную полезность.

б) Человек должен заниматься прежде всего тем, что ему интересно.

71.

а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в конкретной области.

б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.

72.

а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.

б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.

73.

а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.

б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.

74.

а) Я пытаюсь найти объяснение даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.

б) Я не ищу объяснений для своих действий и поступков.

75.

а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.

б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.

76.

а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.

б) Обычно оценить человека очень легко.

77.

а) Для творчества нужно очень много свободного времени.

б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.

78.

а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.

б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.

79.

а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко.

б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.

80.

а) Я считаю себя творцом своего будущего.

б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.

81.

а) Выражение "добро должно быть с кулаками" я считаю правильным.

б) Вряд ли верно выражение "добро должно быть с кулаками".

82.

а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.

б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.

83.

а) Иногда я боюсь быть самим собой.

б) Я никогда не боюсь быть самим собой.

84.

а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.

б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.

85.

а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.

б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.

86.

а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.

б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.

87.

а) Я стараюсь не быть "белой вороной".

б) Я позволяю себе быть "белой вороной".

88.

а) В доверительной беседе люди обычно искренни.

б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.

89.

а) Бывает, что я стыжусь проявлять своих чувства.

б) Я никогда этого не стыжусь.

90.

а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.

б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.

91.

а) Я проявляю свое хорошее отношение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.

б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.

92.

а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство

другими.

б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.

93.

а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.

б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.

94.

а) Я стремлюсь открыто выражать свои чувства.

б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.

95.

а) Я уверен в себе.

б) Не могу сказать, что я уверен в себе.

96.

а) Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений.

б) Достижение счастья — главная цель человеческих отношений.

97.

а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.

б) Меня любят, потому что я сам способен любить.

98.

а) Несчастная любовь способна сделать жизнь невыносимой.

б) Жизнь без любви хуже, чем несчастная любовь.

99.

а) Если разговор не удался, я пробую построить его по-иному.

б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника.

100.

а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.

б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

ДОДАТОК Д

Опитувальник С. Бем «Маскулінність - фемінність»

Инструкция. Отметьте в нижеследующем списке те качества, которые, по вашему мнению, есть у Вас.

1. Верящая в себя
2. Умеющая уступать
3. Способная помочь
4. Склонна защищать свои взгляды
5. Жизнерадостная
6. Угрюмая
7. Независимая
8. Застенчивая
9. Совестливая
10. Атлетическая
11. Нежная
12. Театральная
13. Напористая
14. Падкая на лесть
15. Удачливая
16. Сильная личность
17. Преданная
18. Непредсказуемая
19. Сильная
20. Женственная
21. Надежная
22. Аналитичная
23. Умеющая сочувствовать
24. Ревнивая
25. Способная к лидерству
26. Заботящаяся о людях
27. Прямая, правдивая
28. Склонная к риску
29. Понимающая других
30. Скрытная
31. Быстрая в принятии решений
32. Сострадающая
33. Искренняя
34. Полагающаяся только на себя (самодостаточная)
35. Способная утешить
36. Тщеславная
37. Властная
38. Имеющая тихий голос
39. Привлекательная
40. Мужественная
41. Теплая, сердечная
42. Торжественная, важная
43. Имеющая собственную позицию
44. Мягкая
45. Умеющая дружить
46. Агрессивная
47. Доверчивая
48. Малорезультативная
49. Склонная вести за собой
50. Инфантильная
51. Адаптивная, приспособляющаяся
52. Индивидуалистка
53. Не любящая ругательств
54. Не систематичная
55. Имеющая дух соревнования
56. Любящая детей
57. Тактичная
58. Амбициозная, честолюбивая
59. Спокойная
60. Традиционная, подверженная условностям

ДОДАТОК Ж

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Инструкция:«Сейчас Вам будет предъявлен набор из 18 потребностей с обозначением ценностей. Ваша задача – расписать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни.

Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поставьте напротив нее первое место (цифру 1). Затем выберите вторую по значимости ценность и поставьте напротив нее цифру «2». Затем проделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место.

Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Список А (терминальные ценности):

|  |  |
| --- | --- |
| – активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни); |  |
| –жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом); |  |
| – здоровье (физическое и психическое); |  |
| – интересная работа; |  |
| – красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве); |  |
| – любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком); |  |
| – материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений); |  |
| – наличие хороших и верных друзей; |  |
| – общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе); |  |
| – познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие); |  |
| – продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей); |  |
| – развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование); |  |
| – развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей); |  |
| – свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках); |  |
| – счастливая семейная жизнь; |  |
| – счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом); |  |
| – творчество (возможность творческой деятельности); |  |
| – уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений). |  |

Список Б (инструментальные ценности):

|  |  |
| --- | --- |
| – аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах; |  |
| – воспитанность (хорошие манеры); |  |
| – высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания); |  |
| – жизнерадостность (чувство юмора); |  |
| – исполнительность (дисциплинированность); |  |
| – независимость (способность действовать самостоятельно, решительно); |  |
| – непримиримость к недостаткам в себе и других; |  |
| – образованность (широта знаний, высокая общая культура); |  |
| – ответственность (чувство долга, умение держать свое слово); |  |
| – рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения); |  |
| – самоконтроль (сдержанность, самодисциплина); |  |
| – смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов; |  |
| – твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями); |  |
| – терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения); |  |
| – широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки); |  |
| – честность (правдивость, искренность); |  |
| – эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе); |  |
| – чуткость (заботливость). |  |

ДОДАТОК З

Результати проведеного опитування за методикою «Ціннісні орієнтації»

представників керівних професій

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондентки, № п/п | Професійна самореалізація | | | | | Особисте життя | | | | |
| *активне діяльне життя* | *цікава робота* | *суспільне визнання* | *продуктивне життя* | *розвиток* | *любов* | *наявність хороших і вірних друзів* | *Розваги* | *свобода* | *щасливе сімейне життя* |
| 1 | 8 | 3 | 17 | 4 | 5 | 2 | 15 | 11 | 12 | 6 |
| 2 | 14 | 2 | 8 | 11 | 15 | 4 | 13 | 18 | 9 | 1 |
| 3 | 5 | 2 | 16 | 9 | 13 | 7 | 11 | 4 | 15 | 3 |
| 4 | 15 | 3 | 11 | 17 | 16 | 2 | 4 | 7 | 13 | 5 |
| 5 | 9 | 3 | 12 | 10 | 16 | 4 | 8 | 14 | 6 | 2 |
| 6 | 5 | 4 | 7 | 8 | 13 | 3 | 12 | 14 | 9 | 2 |
| 7 | 3 | 7 | 4 | 13 | 9 | 1 | 16 | 14 | 15 | 5 |
| 8 | 5 | 7 | 13 | 16 | 4 | 1 | 15 | 17 | 10 | 2 |
| 9 | 3 | 2 | 11 | 14 | 16 | 5 | 8 | 12 | 9 | 4 |
| 10 | 2 | 7 | 17 | 13 | 10 | 5 | 11 | 9 | 8 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 | 14 | 12 | 2 |
| 12 | 9 | 7 | 10 | 15 | 16 | 3 | 8 | 11 | 12 | 2 |
| 13 | 4 | 2 | 6 | 11 | 8 | 3 | 12 | 18 | 15 | 5 |
| 14 | 15 | 7 | 9 | 11 | 13 | 3 | 8 | 18 | 6 | 2 |
| 15 | 10 | 7 | 12 | 8 | 15 | 3 | 6 | 17 | 13 | 2 |
| 16 | 7 | 1 | 15 | 10 | 12 | 2 | 16 | 17 | 13 | 4 |
| 17 | 8 | 1 | 10 | 4 | 11 | 9 | 18 | 15 | 13 | 3 |
| 18 | 8 | 4 | 16 | 10 | 6 | 5 | 9 | 12 | 7 | 2 |
| 19 | 6 | 3 | 16 | 8 | 9 | 11 | 7 | 18 | 4 | 1 |
| 20 | 6 | 5 | 7 | 9 | 11 | 3 | 8 | 10 | 17 | 2 |
| 21 | 11 | 4 | 14 | 5 | 6 | 3 | 17 | 15 | 18 | 2 |
| 22 | 18 | 2 | 12 | 13 | 7 | 3 | 8 | 14 | 15 | 5 |
| 23 | 6 | 3 | 16 | 8 | 9 | 11 | 7 | 18 | 4 | 1 |
| 24 | 10 | 1 | 18 | 4 | 3 | 14 | 13 | 12 | 11 | 7 |
| 25 | 7 | 6 | 5 | 9 | 10 | 2 | 4 | 15 | 11 | 3 |
| 26 | 10 | 4 | 5 | 6 | 12 | 8 | 3 | 18 | 14 | 2 |
| 27 | 8 | 6 | 12 | 9 | 10 | 2 | 7 | 14 | 5 | 3 |
| 28 | 16 | 3 | 11 | 4 | 5 | 12 | 8 | 18 | 6 | 2 |
| 29 | 9 | 4 | 11 | 7 | 18 | 5 | 13 | 16 | 12 | 3 |
| 30 | 13 | 6 | 11 | 8 | 15 | 3 | 12 | 7 | 9 | 1 |

ДОДАТОК И

Результати проведеного опитування за методикою «Ціннісні орієнтації»

представників підлеглих професій

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Респондентки, № п/п | Професійна самореалізація | | | | | Особисте життя | | | | |
| *активне діяльне життя* | *цікава робота* | *суспільне визнання* | *продуктивне життя* | *розвиток* | *Любов* | *наявність хороших і вірних друзів* | *Розваги* | *свобода* | *щасливе сімейне життя* |
| 1 | 18 | 9 | 17 | 14 | 8 | 2 | 6 | 13 | 12 | 3 |
| 2 | 6 | 9 | 8 | 12 | 13 | 2 | 4 | 16 | 18 | 3 |
| 3 | 10 | 8 | 16 | 7 | 13 | 2 | 5 | 12 | 11 | 1 |
| 4 | 18 | 5 | 16 | 13 | 8 | 2 | 7 | 15 | 11 | 3 |
| 5 | 15 | 3 | 14 | 16 | 11 | 4 | 13 | 8 | 10 | 1 |
| 6 | 16 | 3 | 10 | 11 | 14 | 7 | 4 | 13 | 8 | 2 |
| 7 | 8 | 7 | 16 | 13 | 17 | 2 | 17 | 11 | 5 | 1 |
| 8 | 4 | 5 | 8 | 12 | 15 | 6 | 11 | 18 | 9 | 2 |
| 9 | 8 | 9 | 6 | 10 | 14 | 3 | 4 | 17 | 13 | 5 |
| 10 | 15 | 4 | 13 | 11 | 12 | 5 | 7 | 17 | 14 | 2 |
| 11 | 14 | 8 | 16 | 11 | 7 | 4 | 6 | 18 | 15 | 1 |
| 12 | 5 | 10 | 18 | 11 | 7 | 1 | 3 | 12 | 8 | 2 |
| 13 | 5 | 3 | 14 | 15 | 8 | 4 | 7 | 9 | 10 | 2 |
| 14 | 12 | 6 | 9 | 10 | 7 | 3 | 8 | 13 | 16 | 2 |
| 15 | 7 | 6 | 17 | 12 | 8 | 3 | 5 | 10 | 9 | 1 |
| 16 | 11 | 5 | 14 | 7 | 8 | 4 | 15 | 9 | 10 | 1 |
| 17 | 2 | 5 | 13 | 6 | 16 | 4 | 14 | 10 | 11 | 7 |
| 18 | 2 | 7 | 12 | 11 | 15 | 8 | 5 | 14 | 16 | 4 |
| 19 | 16 | 3 | 10 | 11 | 14 | 7 | 4 | 13 | 8 | 2 |
| 20 | 9 | 10 | 8 | 12 | 13 | 2 | 11 | 15 | 6 | 5 |
| 21 | 3 | 2 | 6 | 9 | 7 | 15 | 13 | 10 | 11 | 5 |
| 22 | 5 | 4 | 11 | 8 | 14 | 2 | 7 | 15 | 9 | 3 |
| 23 | 1 | 3 | 8 | 12 | 10 | 4 | 16 | 11 | 14 | 5 |
| 24 | 5 | 4 | 6 | 8 | 7 | 2 | 12 | 18 | 9 | 3 |
| 25 | 15 | 3 | 16 | 7 | 9 | 17 | 18 | 12 | 14 | 6 |
| 26 | 2 | 4 | 13 | 9 | 15 | 11 | 12 | 8 | 16 | 1 |
| 27 | 3 | 2 | 10 | 7 | 15 | 9 | 14 | 18 | 12 | 4 |
| 28 | 16 | 3 | 10 | 6 | 14 | 4 | 5 | 7 | 17 | 2 |
| 29 | 15 | 4 | 16 | 9 | 2 | 8 | 7 | 18 | 10 | 1 |
| 30 | 6 | 1 | 11 | 4 | 10 | 3 | 12 | 18 | 7 | 2 |

ДОДАТОК І

Опис методики «САМОАО»

Методика «САМОАО» має ряд переваг, серед яких наявність шкал, що дозволяють всебічно дослідити не лише рівень самоактуалізації, але і її структуру. Це дозволяє забезпечити високу дослідницьку цінність результатів та значно розширити можливості інтерпретації. Методика має 11 шкал, кожна з яких діагностує рівень прояву окремого аспекту самоактуалізації.

*1. Шкала орієнтації в часі* показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя "на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому.

*2. Шкала цінностей.*  Перевага цих цінностей, до яких А. Маслоу відносив істину, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, самодостатність тощо, вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

*3. Погляд на природу* *людини*.  Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

*4. Висока потреба в пізнанні.* Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.

*5. Прагнення до творчості, або креативність*  – неодмінний атрибут самоактуалізації, який можна назвати творчим ставленням до життя.

*6. Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість і самопідтримка у Ф. Перлза, спрямованість зсередини у Д. Рисмена, зрілість у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується - автономна, незалежна і вільна.

*7. Спонтанність*  – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими.

*8. Саморозуміння.*  – Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами.

*9. Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я і цілісності особи. Це просто добре усвідомлена "Я-концепція”, що слугує джерелом сталої адекватної самооцінки.

*10. Шкала контактності* вимірює  товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими.

*11. Шкала гнучкості в спілкуванні* співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні.

ДОДАТОК Й

Опис методики «Маскулінність-фемінність» С. Бем

Якщо величина індексу маскулінності-фемінності знаходиться в межах від -1 до +1, то робиться висновок про андрогінність. Якщо даний індекс становить менше -1, то робиться висновок про маскулінність, якщо більше +1 – про фемінність. Якщо ж значення індеку менше за -2,025, то робиться висновок про яскраво виражену маскулінність, якщо більше +2,025 – про яскраво виражену фемінність.

Крім того, важливою для процесу самоактуалізації жінок є система ціннісних орієнтацій, яка визначає змістову сторону направленості особистості і складає основу її відношення до навколишнього світу, інших людей, самої себе, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і «філософії життя». Найбільш поширеною в цій галузі є методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, що будується на прямому ранжуванні списку цінностей, серед яких дослідник виділяє дві категорії:

1. Термінальні цінності, які складаються з переконань в тому, що мета індивідуального існування коштує шляху, пройденого до неї. Наприклад, активне діяльне життя, наявність друзів, цікава робота, матеріальна забезпеченість, здоров'я тощо.
2. Інструментальні цінності, що включають в себе переконання, що певна властивість особистості або спосіб дій кращий у будь-якій ситуації. Наприклад, нетерпимість до своїх і чужих недоліків, самоконтроль, вихованість, незалежність тощо.

Для проведення тесту респонденту пропонуються два переліки цінностей по 18 позицій у кожному. Досліджуваний повинен проранжувати цінності за ступенем значущості для себе.

За результатами тестування робиться висновок про «життєву філософію» людини. Причому проводиться угруповання цінностей за різними ознаками, щоб вловити індивідуальну закономірність життєвих принципів респондента. Якщо ж таких закономірностей встановити не вдається, то це може свідчити про несформованість системи життєвих цінностей у людини або про її нещирість. Тому для тестування такого роду необхідно наявність довірчих відносин між респондентом і психологом.