

ОСОБИСТІСНА РЕФЛЕКСІЯ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Зореслава Крижановська

ст. в. кафедри загальної та
соціальної психології
ВНУ ім. Лесі Українки

Здійснений теоретико-емпіричний аналіз феномену самореалізації жінок зрілого віку, виділено її основні структурні компоненти, визначені детермінанти успішної самореалізації особистості жінки. Чинником успішної самореалізації особистості жінки визначено рефлексію. Виявлені структурні компоненти особистісної рефлексії, котрі забезпечують успішну самореалізацію жінок зрілого віку.

Ключові слова: самореалізація, компоненти самореалізації, рефлексія, професійна діяльність, сімейне життя.

Осуществлен теоретико-эмпирический анализ феномена самореализации женщин зрелого возраста, выделены ее основные структурные компоненты, определены детерминанты успешной самореализации личности женщины. Фактором успешной самореализации личности женщины определено рефлексию. Выявлены структурные компоненты личностной рефлексии, обеспечивающих успешную самореализацию женщин зрелого возраста.

Ключевые слова: самореализация, компоненты самореализации, рефлексия, профессиональная деятельность, семейную жизнь.

Have made theoretical and empirical analysis of the phenomenon of self-realization of women of mature age, to derive its main structural components identified determinants of successful self-identity of women. Of successful self-identity women defined reflection. Identified structural components of personal reflection, which ensure a successful self-realization of women of mature age.

Key words: self-realization, self-components, reflection, profession, family life.

Постановка проблеми

Проблема самореалізації особистості в зрілому віці є важливою та актуальною тому, що саме в період зрілості відбуваються суттєві перетворення особистісного простору, найбільш чітко виражається „Я”-концепція, відбувається переструктурування і переосмислення системи особистісних, професійних, соціально значущих відносин, які властиві саме цій віковій групі.

В цій роботі наша увага буде звернена на специфіку самореалізації жінки в період зрілості. Ця проблема видається нам актуальною у зв'язку з соціальними змінами, що відбуваються в Україні. Протягом останніх десятиліть ідея самореалізації жінки зазнала безліч редукцій, обумовлених її адаптацією до потреб сучасного життя. Закріплена у Конституції рівноправність жінок кардинально змінила їхнє становище в суспільстві. Жінки зайняли чільне місце в різних сферах суспільного життя, з'явилися в органах державної влади. Сьогодні жінки прагнуть утвердитися у професійній діяльності, реалізувати себе через участь в суспільно-політичному житті.

Отже, **метою** цієї статті є спроба теоретичного виокремлення структурних компонент особистісної рефлексії жінок зрілого віку, котрі забезпечують їх успішну самореалізацію та їх емпірична верифікація.

Теоретико-методологічні основи дослідження

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчує, що проблема рефлексії в останні десятиліття стала займати чільне місце в психології. До числа базових напрямків досліджень з даної проблематики можна віднести: діяльнісний напрям, суть якого полягає в тлумаченні рефлексії як компоненту діяльності (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв та ін.); дослідження рефлексії в контексті вивчення психології мислення (В.В. Давидов, Ю.М. Кулюткін, І.М. Семенов, В.Ю. Степанов та ін.); вивчення рефлексивних закономірностей організації комунікативних процесів (В.С. Біблер, С.Ю. Курганов, А. Ліпман та ін.); аналіз рефлексивних феноменів в структурі спільної діяльності (В.А. Недоспасів, А.Н. Перре-Клемон, В.В. Рубцов та ін.). Інтерес представляє прикладний напрям дослідження рефлексії в межах психології консультування. Відтак, О.С. Анісімов, М.Е. Боцманова, А.З. Зак, А.В. Захарова, Л.В. Лідака та ряд інших науковців розглядають рефлексію консультанта як інструментальний засіб організації його професійної діяльності. Важливим аспектом є особистісний напрям, де рефлексивне знання розглядається як результат осмислення своєї життєдіяльності (Ф.Є. Василюк, М.І. Гінзбург, Н.І. Гуткіна та

ін.) Рефлексія також розглядається як фундаментальний механізм самопізнання і саморозуміння (В.В. Знаків та ін.).

У свою чергу, проблема самореалізації у вітчизняній психології виявляє себе під час звернення до феноменологічного плану вивчення особистості, до її ціннісно-сислової сфери. Тут, перш за все, необхідно відзначити роботи, виконані в руслі гуманістично орієнтованої психології (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Б.С. Братусь, В. Брушлинский, Ф.Е. Василюк, В.В. Знакова, В.П. Зінченко, Д.О. Леонт'єв, В.І. Слободчикова та ін.). Згідно постулатів феноменологічного підходу, кожна людина має унікальну здатність по-своєму сприймати та інтерпретувати світ.

Аналіз основних підходів присвячених проблемі самореалізації особистості дозволяє виділити ряд основних аспектів у сучасному її розумінні: самореалізація розуміється як особливий спосіб автентичного існування особистості. Автентичність, конгруентність, самототожність, справжність – це відповідність буття-в-світі внутрішній природі особистості (Дж. Бугенталь, К. Роджерс, Г. Олпорт, А. Маслоу та ін.); самореалізація розглядається, як змістовний, ціннісно-сисловий вимір простору особистості, котрий представлений поняттями моральності, духовності, свободи, відповідальності (Л.І. Анциферова, Б.С. Братусь, Л. Голубєва, В.В. Знаків, С.Б. Кримський, В.Е. Чудновський та ін.).

Ряд дослідників ставить акцент на вивченні умов та причин самореалізації: особистісна рефлексія як механізм самопізнання (В.І. Слободчиков, М.В. Лук'янова, Є.Є. Рукавішнікова та ін.); ціннісне самоставлення, самоприйняття, саморозуміння (В.В. Знаків, І.А. Романова, В.Ф. Шаповалов, Б. Соколов та ін.); „суб'єктивний контроль” (Т.Н. Щербакова), особистісні смисли та цінності, актуалізуючі перехід на новий рівень відносин зі світом – рівень самодетермінації (Б.С. Братусь, В.Е. Чудновський, Д.О. Леонт'єв, В.В. Шаронов, Є.В. Баранова, А.О. Кіреєва та ін.), „ставлення”, „взаємоставлення”, „співпричетність”, „співіснування”, (В.Н. М'ясищев,

К. Роджерс, Я.Л. Коломінський, А.В. Петровський, В.А. Петровський, І.Б. Котова, Є.М. Шиянов та ін.).

Теоретичний аналіз психологічної літератури дозволив виокремити психологічні риси успішної жінки зрілого віку: виражене прагнення до творчості, прояв творчого начала в найрізноманітніших сферах життя; висока чутливість до широкого кола явищ соціального життя; висока інтелектуальна активність в ключі постановки життєвих проблем, готовність їх вдумливо зрозуміти та вирішити; достатня емоційна чутливість до певної сфери явищ навколишнього світу, соціальних феноменів, людських відносин; мобільність здібностей; рефлексія на свій духовний вигляд, що служить завданням самоорганізації. Цілі такої самоорганізації досить різноманітні і широкі – тут і моральне самовдосконалення, і інтелектуальне зростання, і естетичний розвиток і т. д.

Аналіз основних теоретичних підходів до дослідження самореалізації особистості, дозволив визначити її успішну і неуспішну форму. Так, успішна самореалізація може бути визначена як цілеспрямований процес і результат позитивних змін у ціннісно-смісловій сфері особистості, внаслідок позитивної динаміки ставлення жінки зрілого віку до себе, до інших, до професійної діяльності та світу в цілому. Неуспішна самореалізація є процес і результат неузгодженості внутрішнього і зовнішнього змісту, внаслідок недостатнього розвитку рефлексивних можливостей жінки зрілого віку в плані осмислення, критичного оцінювання і відсутності чіткого планування майбутньої діяльності.

Таким чином, здійснений аналіз категорії самореалізації жінок зрілого віку та обґрунтування факторів, що визначають її, дозволив нам визначити характеристики успішної та неуспішної самореалізації, компонентами якої є: ціннісно-смісловий, змістовними корелятами якого є ціннісна насиченість, усвідомленість життя, спрямованість особистості і просторово-часовий, критеріями якого є суб'єктна активність, результативність.

Особистісну рефлексію, таким чином, можна визначити як інтегративне утворення, що дозволяє жінці зрілого віку на основі аналітичної, пізнавальної

та контролюючої функції індивідуальної самосвідомості досягти успішної самореалізації в професійній діяльності та сімейному житті. Структурними компонентами особистісної рефлексії є: когнітивний (суб'єктна активність), оцінний (ступінь задоволеності собою) і конотативний (сформованість способів і прийомів рефлексії) компоненти. Проведений аналіз дозволив перейти до експериментального вивчення змістовних корелят особистісної рефлексії, що забезпечують успішну самореалізацію жінок зрілого віку.

Методика та процедура дослідження

Метою дослідження було вивчення особистісної рефлексії як чинника успішної самореалізації жінок зрілого віку. Поставлена мета вимагала поетапного вирішення низки завдань відповідно до логіки дослідження.

Експериментальна база дослідження і контингент досліджуваних: жінки, які досягли значних успіхів у діяльності (керівники організацій та власники підприємств). На першому етапі в дослідженні взяли участь 67 жінок, на другому і третьому – 47 успішних жінок.

Дослідження самореалізації жінок на етапі зрілості, зумовлене в першу чергу тим, що цей віковий період є періодом найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей людини.

Серед емпіричних методів в дослідженні були використані: біографічний метод (автобіографічна анкета); тест смисложиттєвих орієнтацій М. Рокича; методика граничних смислів Д.О. Леонтьєва; методика визначення рівня самоактуалізації (САТ), методика визначення рівня розвитку рефлексивності (О.В. Карпов), методика визначення локусу контролю (УСК) Дж. Роттера; методики особистісного диференціалу (ОД), методи кількісної та якісної обробки отриманих даних.

Отримані результати та їх аналіз

Комплексне вивчення життєвих програм і сценаріїв розвитку особистості, просторово-часової організації, її професійної, сімейної, духовної та інших сфер життя жінки здійснювалось за допомогою формалізованої біографічної анкети. Дані анкети піддавалися якісній та кількісній обробці.

На підставі даних біографічної формалізованої анкети було складено узагальнений портрет сучасної успішної жінки. Це, як правило, жінка від 30 до 45-ти років, у неї є своя робота, вона прагне добре її виконувати і отримує від цього задоволення, вона відповідальна і надійна, з вищою освітою, заміжня має одну або двох дітей. Окрім того, біографічний метод дозволив нам отримати інформацію про фактори, що вплинули на вибір професійної діяльності та на досягнення успіху в ній.

Аналіз бажаних цінностей та тих, що ігноруються за методикою М. Рокича і результатів інших методик, що застосовувалися під час емпіричного дослідження, свідчить про те, що специфіка ціннісно-сміслового аспекту самореалізації успішної жінки пов'язана з вираженою прагматичною спрямованістю. Зокрема, виділяючи в якості значущих такі цінності-засоби, як освіченість і раціоналізм, учасники дослідження не включають в число цінностей-цілей пізнання та інтелектуальний розвиток. В уявній невідповідності цінностей-цілей і цінностей-засобів виявляється не стільки суперечливість, скільки цілісність ціннісно-сміслової сфери успішної жінки. Не сприймаючи знання та інтелект самостійними цінностями, жінки бачать в них важливий засіб досягнення успіху в діяльності.

Отже, аналіз отриманих даних є підставою для висновку про значущу кореляцію ціннісно-сміслового і просторово-часового компонентів самореалізації жінок зрілого віку, тобто при відносному збереженні ціннісно-сміслового компоненту самореалізації спостерігається гнучкість і варіативність просторово-часового. Так, при зміні соціально-економічних умов у країні, жінки, зберігаючи цінності юнацького періоду, переглядають і коректують життєві плани і здійснюють повторну професійну самореалізацію. Виявлена обставина дозволяє стверджувати про внутрішню цілісність і високу адаптивність жінок.

Аналіз емпіричних даних підтвердив теоретичні узагальнення щодо того, що рівень успішності жінки залежить від рівня розвитку її самосвідомості, рефлексії (тільки звертаючись до минулого, організовуючи взаємозв'язок між

новим знанням і вже наявним, можна зберегти старе, краще зрозуміти і вчасно використовувати нове), від індивідуально-психологічних особливостей особистості, від розвитку її афективно-вольової сфери, пізнавальних здібностей, від ставлення до власного „Я”, від міри довіри до світу і до себе, від характеру системи оцінок і самооцінок, від рівня домагань, мотивації досягнення, від інтернальності локусу контролю, від системи ціннісних орієнтацій, комунікативних вмінь, від впевненості в собі, від розвитку здібностей до самоствердження.

Отримані результати дозволили перейти до емпіричного вивчення змістовних корелят особистісної рефлексії, що забезпечують успішну самореалізацію жінок зрілого віку.

Діагностика індивідуальної міри вираженості особистісної рефлексії, жінок зрілого віку проводилася за допомогою методики визначення рівня розвитку рефлексивності О.В. Карпова та врахування показників окремих шкал методики САТ (шкали самоповаги (Сп), самоприйняття (Спр), сензитивності (Сз), прийняття агресії (А), природи людини (П), креативності (Кр), шкали суб'єктної активності (Ак)), а також методики особистісного диференціалу Ч. Осгуда. Як компоненти особистісної рефлексії нами були визначені: когнітивний, оцінний і конотативний.

Результати кореляційного аналізу засвідчили тісний взаємозв'язок параметрів особистісної рефлексії жінок зрілого віку з їх здатністю до планування і здійснення успішної самореалізації. Це підтверджується високими коефіцієнтами кореляції всіх показників, що характеризують різні параметри особистісної рефлексії, з інтегральним показником успішної самореалізації жінок зрілого віку. Таким чином, результати кореляційного аналізу з високим ступенем достовірності ($p=0,01$) підтверджують припущення про взаємозв'язок особистісної рефлексії жінок зрілого віку з їх здатністю планувати і здійснювати успішну самореалізацію. Емпіричне дослідження дало змогу виявити, що: існує взаємозв'язок між розвитком особистісної рефлексії у жінок зрілого віку і рівнем успішної самореалізації; жінки, які мають найвищі

показники сформованості особистісної рефлексії, планують і здійснюють професійну діяльність і вибудовують сімейні взаємини на найбільш високому – творчому рівні; жінки з середньою вираженістю змістовних корелят особистісної рефлексії в більшості своїй здійснюють самореалізацію на пізнавально-пошуковому рівні; для жінок з низьким рівнем розвитку особистісної рефлексії характерна відсутність чи хаотичність професійної діяльності, або її виконання на низькому репродуктивному рівні.

Процес підвищення рівня особистісної та професійної рефлексії є специфічною частиною самореалізації жінок зрілого віку. Він знаходиться під впливом загальних як об'єктивних, так і суб'єктивних умов та факторів професійного та особистісного становлення.

Об'єктивні умови, що визначають професійне та особистісне становлення жінок зрілого віку пов'язані з реальною системою професійної підготовки фахівців у вищому навчальному закладі. До їх числа можна віднести: професійну спрямованість підготовки; зміст освітнього процесу у ВНЗ; єдність теоретичного і практичного аспектів підготовки.

Суб'єктивні умови, що впливають на формування професійної та особистісної рефлексії у жінок зрілого віку – це особистісні передумови оволодіння способами і прийомами рефлексії. До них можна віднести наступні: професійна спрямованість особистості; інтелектуальні здібності; власна активність жінок у професійному розвитку та особистісному становленні; ціннісне ставлення до сім'ї.

Проведений теоретичний аналіз та емпіричне вивчення особистісної рефлексії у жінок зрілого віку дозволили зробити висновок, що здатність до рефлексії формується на етапі професійної підготовки і в подальшому трансформується в період зрілості. Відповідно, необхідною є розробка програми психологічної допомоги жінкам зрілого віку, спрямованої на підвищення рівня рефлексії на різних етапах особистісної та професійної самореалізації.

Висновки

1. Самореалізація жінки зрілого віку – складний психологічний феномен, що представляє собою цілеспрямований процес і результат позитивних змін у ціннісно-смісловій сфері особистості, і залежить від позитивної динаміки ставлення жінки до себе, до своєї сім'ї, до інших людей, до професійної діяльності та світу в цілому. Структурними компонентами самореалізації є ціннісно-смісловий компонент і просторово-часовий. Критеріями ціннісно-сміслового виступає ціннісна насиченість діяльності, наявність усвідомленості життя, спрямованість особистості. Критеріями просторово-часового компоненту виступає суб'єктна активність і результативність діяльності.

2. Детермінантами успішної самореалізації жінок є: індивідуально-психологічні особливості (особистісна рефлексія, автентичність, відповідальність, потреба в самоактуалізації, позитивна самооцінка, самовизначення, життєві плани, особистісні смисли, прогностичні здібності, впевненість у собі, самоприйняття) і соціально-психологічні особливості (соціальний оптимізм, безоціночне прийняття іншої людини, об'єктивність в усвідомленні минулого соціального досвіду).

3. Особистісна рефлексія – інтегративне утворення, котре дозволяє жінці зрілого віку на основі аналітичної, пізнавальної та контролюючої функцій індивідуальної самосвідомості досягти успішної самореалізації в професійній діяльності і сімейному житті. Структурними компонентами особистісної рефлексії, котрі визначають успішну самореалізацію жінок, є: когнітивний (суб'єктна активність, сформованість образу „Я”, гармонійне поєднання „Я-реального” та „Я-ідеального” успішної жінки), оцінний (позитивне самоприйняття, задоволеність собою і зовнішнім змістом власної життєдіяльності) і конотативний (сформованість прийомів і способів рефлексії, навичок планування діяльності).

4. Успішна самореалізація жінок зрілого віку здійснюється за допомогою професійної діяльності як джерела реалізації свого „Я” в різних формах діяльності.

5. Високий рівень особистісної рефлексії дозволяє здійснювати професійну діяльність і вибудовувати сімейні відносини на високому творчому рівні.

6. Аналіз наукових розробок з досліджуваної теми засвідчив, що психологічні практики не мають досвіду роботи з успішними жінками. Ця обставина вимагає формування у студентів психологічних навичок організації психологічної підтримки жінок, що може слугувати перспективою цього дослідження.

Література

1. Акмеологические основы профессионального самосознания личности : учеб. пособ. / А. А. Деркач, О. В. Москаленко, В. А. Пятин, Е. В. Селезнева. – Астрахань : Изд-во Астраханского гос. пед. ун-та, 2000. – 329 с.

2. Анцыферова, Л.И. Новые аспекты развития личности в процессе целостного жизненного пути Текст. / Л.И. Анцыферова // Принцип системности в современной психологической науке и практике. – Т.2. – М.: ИП РАН, 1996. – С.4-6.

3. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека Текст. / А.А. Бодалев.– М., 1998.– 167с.

4. Вірна Ж. П. Адаптаційні ресурси професійної часової компетентності / Ж. П. Вірна // Вісн. Харків. нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди. – Психологія. – Вип. 25. – Х. : ХНПУ, 2008. – С. 28–34.

5. Виткин Дж. 14 мифов о женщине Текст. / Дж. Виткин. – СПб.: Питер, 1996. – 314с.

6. Карпов, А.В. Психология рефлексии Текст. / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: ИП РАН, 2002. – 213с.