

8. Мухина В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина – М.: Академия, 2000. – 142 с.
9. Молодший школяр у моральному вимірі міжособистісних відносин / Р.В. Павелків // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти: Збірник наукових праць. Наукові записки РДГУ. – Рівне, 2003. – Вип. 26. – С. 6-10.

#### References

1. Avdulova T.P. Predposylki formirovaniya moral'nogo soznaniya v starshem doshkol'nom vozraste: Diss...kand. psihol. Nauk / T.P. Avdulova – M., 2001. – 283 s.
2. Bezljudna V.I., Korchakova N.V. Determinacija moral'noi' povedinky ditej kognityvno-motyvacijnymu zminamy moral'noi' svidomosti / V.I. Bezljudna, N.V. Korchakova // Onovlennja zmistu, form ta metodiv navchannja i vyhovannja v zakladah osvity: Zbirnyk naukovykh prac'. Naukovi zapysky RDGU. – Rivne: RDGU, 2004. – Vyp. 30. – S. 26-30.
3. Beh I.D. Molodshyj shkoljar u vyhovnomu prostori mizhosobystisnyh vzajemyn / I.D. Beh // Pochatkova shkola. – 2000. – №5. – S. 1-3.
4. Bozhovich L. Problemy formirovaniya lichnosti / L. Bozhovich – M., – 1995. – 468 s.
5. Vygotskij L.S. Voprosy detskoj psihologii / L.S. Vygotskij – SPb.: Sojuz, 1997. – 221 s.
6. Leont'ev A.N. Izbrannye psihologicheskie proizvedenija.: V 2 t. / A.N. Leont'ev – M., 1983.
7. Makarenko A.S. O vospitanii: Sbornik. – 2-e izd., pererab. i dop. / A.S. Makarenko – M.: Politizdat, 1990. – 414 s.
8. Muhina V.S. Vozrastnaja psihologija / V.S. Muhina – M.: Akademija, 2000. – 142 s.
9. Molodshyj shkoljar u moral'nomu vymiri mizhosobystisnyh vidnosyn / R.V. Pavelkiv // Onovlennja zmistu, form ta metodiv navchannja i vyhovannja v zakladah osvity: Zbirnyk naukovykh prac'. Naukovi zapysky RDGU. – Rivne, 2003. – Vyp. 26. – S. 6-10.

**Резюме.** Стаття посвящена дослідженню особливостей формування відношення к своєму Я у младших школьників, аналізу своєобразия самооценки учеников младшего школьного возраста, причин несоответствия поведения и сформированных в их сознании нравственных представлений, раскрытию разногласий в восприятии и осознании моральных норм, требований со стороны взрослых и индивидуальным восприятием ребенка. В статье исследуется вопрос интеграции детского воображения и его производного – поведения, которое соответствует общественной морали, осуществляется теоретический анализ этой проблемы. Раскрыта сущность представлений учащихся младшего школьного возраста о собственном поведении, учитывая поступки, анализируется уровень внутреннего стремления ребенка действовать согласно требованиям морали. Причем поступок рассматривается в качестве индикатора действительности личности, внешнего воплощения эмоциональных переживаний. Также автор исследует целенаправленность формирования у младших школьников самостоятельности и умения, а главное желания ставить в подчинение нравственным нормам собственное поведение. Соответствующее нравственным нормам поведение рассматривается как непринужденное выполнение моральных норм, если даже их нарушения человеку выгодно и он уверен, что его действия не будут наказаны.

**Ключевые слова:** отношение, самосознание, Я-образ, самооценка, нравственные нормы, поведение, младший школьник.

**Summary.** The article deals with research of peculiarities of forming attitude of own “self” of junior pupils the analysis of junior pupils self-appraisal originality, the reasons of non-conformity of behavior and moral presentations which were formed in their consciousness, revealing of divergences in perception and realization of moral norms, adult requirements and individual perception of a child. In this article the issues concerning the integration of the childish ideas with their derivatives (behavior which corresponds to the norms) are investigated, and the theoretical analysis of the stated problem is carried out. Moreover, the author reveals the essence of ideals of the junior schoolchildren about their own behavior through their deeds, the level of the inner aspiration of the children to act in accordance with moral demands is analyzed. Furthermore, the doings are represented as the indicator of the efficient personality, outer realization of the emotional feelings. The author also examines the purposefulness of forming the junior pupils independence and skills, moreover the desire to subordinate the pupils behaviour according to the social standarts is also examined standarts of human conduct is interpreted as an observance of moral standart, even if people break them down being sure in their impunity to get some benefits.

**Key words:** attitude, self-consciousness, Self-image, self-appraisal, moral norms, behaviour, junior pupil.

УДК 159.944

Н.О. ХУПАВЦЕВА

#### ВПЛИВ СТРЕСУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

*У статті на основі теоретичного аналізу узагальнено основні підходи до визначення стресу, виокремлено основні причини його виникнення, охарактеризовано вплив стресу на організм людини. Крім того*

визначено низку психокорекційних методів, що допомагають гармонізувати психоемоційний стан людини, яка страждає не стільки від стресів, скільки від їх наслідків.

**Ключові слова:** стрес, дистрес, еустрес, стресор, патогенний вплив, методи профілактики стресу.

**Постановка проблеми.** Традиційно у психології значна увага приділяється питанням, які пов'язані з проблемами психоемоційної напруги, особливостями діяльності, активності особистості та стресовими ситуаціями, які виникають у процесі її здійснення. Це пов'язано з тим, що сучасна людина знаходиться у стані постійної готовності до змін, до сприйняття нової інформації, до необхідності швидкого прийняття рішення. Це призводить до виснаження адаптаційних можливостей і є передумовою виникнення стресового стану.

У загальнопсихологічному плані ця проблема висвітлена у рамках теорій гомеостазу та стресу (Г. Сельє, У. Кенон), теорії темпераменту та індивідуальних властивостей нервової системи (І. Павлов, В. Мерлін, В. Денисов, К. Судаков, Ю. Щербатих), теорій надійності діяльності та працездатності (Н. Наєнко, Т. Немчин).

Фундаментом аналізу проблеми стала також сукупність психологічних підходів та концепцій психічного здоров'я (В. Бехтерев, Б. Ананьєв, Г. Нікіфоров), психічної саморегуляції організму та самоконтролю особистості, (П. Анохін, К. Анциферова, О. Конопкін, В. Степанський, Л. Дика, Г. Гребенюк та ін.), психологічної стійкості та психологічної готовності (А. Куликов). Поєднання цих підходів дає змогу досліджувати стресові явища в тій множині зовнішніх і внутрішніх відносин, в яких організм існує як цілісна система, а людина постає як складна жива структура, життєдіяльність якої забезпечується на різних, проте взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування. Проте питання залишається актуальним, і не лише у сфері загальної та вікової психології, а й психотерапії. **Метою статті** є аналіз впливу стресу на особистість.

**Результати теоретичного дослідження.** З огляду на вище зазначене, перш ніж звернутися до обговорення впливу стресу на особистість, доречно визначитися з тим, що таке стрес і який він буває. У сучасній психологічній літературі визначення категорії стрес є різноплановим. Цим терміном визначають як стресові явища, які мають вираження в дезорганізації поведінки, так і тимчасові стани психічної напруженості особистості. Стрес (з англ. «тиск», «напруга») – це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації [7].

Так як основоположником теорії стресу є канадський вчений, лікар Ганс Сельє, то варто розглянути дану концепцію, яка була революційною для науки середини ХХ століття. До появи робіт цього автора вважалось, що реакція організму на холод і тепло, рух і тривалу нерухомість діаметрально протилежні, однак Гансу Сельє вдалося довести, що у всіх цих випадках кора наднирників виділяє одні і ті ж «антистресорні» гормони, що допомагають організму адаптуватися до будь-якого стресора [7]. Так, Г. Сельє визначає стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу [6].

Таким чином, феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні шкідливі впливи він назвав адаптаційним синдромом, або тим же стресом, і виділив три стадії цього процесу: реакція тривоги; стадія резистентності (адаптації); стадія виснаження. На першій стадії організм стикається з певним фактором середовища, що викликає певні відчуття та намагається до нього пристосуватися. На другій стадії відбувається адаптація до нових умов. Однак, якщо стресор продовжує діяти тривалий час, відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і зрив системи адаптації, в результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитись хворобою чи смертю індивіда [2].

Засновник вчення про неспецифічний адаптаційний синдром виділяв дві його форми: стрес корисний – еустрес і шкідливий – дистрес. Однак частіше під стресом розуміють реакції організму саме на негативні впливи зовнішнього середовища, що знаходить своє відображення у визначеннях, які дають цьому феномену різні дослідники. Так, на думку В. Суворової, стрес – це «функціональний стан організму, що виникає в результаті зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів» [7, 12-13]. Близьким за змістом є визначення П. Горизонтова, який розглядав стрес як «загальну адаптивну реакцію організму, що розвивається у відповідь на погрозу порушення гомеостазу» [2].

Тим не менше, згідно погляду самого Ганса Сельє, стрес може бути також і корисним, і в цьому випадку він «тонізує» роботу організму та сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему). Для того, щоб стрес набув характеру еустресу, необхідна наявність певних умов таких, як: позитивний емоційний фон, досвід вирішення подібних проблем у минулому і позитивний прогноз на майбутнє, схвалення дій індивіда з боку спеціального середовища, наявність достатніх ресурсів для подолання стресу.

У той же час, при відсутності цих умов або ж при значній силі негативного впливу на організм первинний стрес переходить у його шкідливу форму – дистрес. Цьому може сприяти ряд факторів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. Це емоційно-когнітивні фактори: недостатньо необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, відчуття беззахисності перед проблемою і т. д.; надмірна сила стресу, що перевищує адаптаційні можливості організму; велика тривалість стресорного впливу, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

Стрес має подвійну природу: з одного боку, він допомагає у роботі, так як швидко мобілізує сили людини до активних дій, але з іншого боку може й зашкодити людині, призвести до небажаних і, навіть, небезпечних наслідків. Вчені-дослідники звертали особливу увагу на цей «пост-стрес», який виникає при наявності тривалого впливу стресора. Тому, необхідно бути добре обізнаним з причинами стресу, щоб, по можливості, керувати собою у складних ситуаціях і зменшити ризик.

Загалом, люди, знайомі зі словом «стрес», найчастіше вживають його з епітетами «емоційний», «психічний». Дійсно, емоційний, або психічний стрес розвивається згідно закону загального адаптаційного синдрому. Емоційні подразники – найпоширеніші стресори людини. Тому при психічному, емоційному стресі на перший план виступатиме не виснаження фізіологічних можливостей організму, як це буває при інших видах стресу, а можливостей психологічного захисту особистості. В цьому і є відмінність психічного стресу від всіх інших його варіантів. Тут не доходить до третьої стадії. Рано чи пізно психологічний захист спрацює, особистість змінить режим свого життя, змінить установки, власне ставлення до ситуації, що викликала дистрес. Якщо ж цього не відбувається, є всі підстави очікувати хвороби особистості, неврозу або інших психогенних [3].

Науковці [2; 5; 8] виділяють суб'єктивні та об'єктивні причини виникнення стресу. Серед суб'єктивних причин виділяють дві групи: перша група пов'язана з відносно постійною складовою особистості людини, тоді як друга група причин стресу носить динамічний характер. В обох випадках стрес може викликатись розмежованістю очікуваних подій і реальністю, хоча програми поведінки людини можуть бути тривалими чи короткочасними, жорсткими чи динамічними. Об'єктивні причини стресів сучасної людини можна розділити на чотири групи: умови життя і роботи; взаємодія з іншими людьми; політичні та економічні фактори; надзвичайні обставини.

В. Калошин до найпоширеніших причин стресу відносить вплив навколишнього середовища (шум, забруднення, спека, холод тощо); навантаження підвищеної інтенсивності; фізичні (м'язові); фізіологічні (хвороба, розлад, травма); інформаційні (надмірний обсяг інформації, яку потрібно запам'ятати, переробити); емоційні; виробничі (значні зміни на роботі, труднощі і конфлікти); монотонність у трудовій діяльності, в емоційних контактах; повсякденні подразники: відсутність необхідних зручностей, сварки з оточуючими, напружена психологічна атмосфера, чекання, запізнення; відсутність значимих, бажаних соціальних зв'язків, соціальна ізоляція, порушення емоційно значимих міжособистісних відносин; важкі життєві ситуації: хвороба, смерть близьких людей, труднощі, пережиті близькими, втрата роботи або загроза її, стрімкі зміни умов життя; переломні етапи життя: розлучення, народження дітей, початок і закінчення навчання, перехід на нову роботу, вихід на пенсію; особистісна дисгармонія: внутрішньо особистісні конфлікти, кризи невідповідності реального і бажаного, кризи розвитку особистості; незадоволеність матеріальним забезпеченням; невизначеність, або конкретна загроза; соціальні і соціально-психологічні чинники (безробіття, соціальна незахищеність) [1].

Крім того, як відмічає сам В. Калошин, організм людини по-різному реагує на стрес: по-перше, це пасивність. Вона виявляється у людини, адаптаційний резерв якої недостатній і її організм не може ефективно протистояти стресові. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Інша реакція, це активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більш корисне для досягнення рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я. Третя реакція – це активна релаксація. Підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, так і фізичну. Ця реакція є найбільш дієвою [1].

Хоча на першій стадії стрес ще залишається конструктивним і може підвищити ефективність діяльності, все-таки, у людини поступово слабшає самоконтроль. Вона втрачає здатність свідомо і розумно регулювати власну поведінку. Друга стадія розвитку стресового стану передбачає повну або часткову втрату ефективного і свідомого самоконтролю. Вичерпавши свої енергетичні ресурси, людина відчуває спустошення і втому. На третій стадії людина зупиняється і повертається «до самої себе», часто переживаючи почуття провини і налаштованість, що це більш не повториться. Проте, проходить певний час, і стрес повторюється за індивідуальним сценарієм стресової поведінки для кожної людини, що виражається у частоті і формі прояву стресових реакцій.

Стрес охоплює людину дуже швидко, одразу бере контроль над фізіологічною та психічною сферами. На фізіологічному рівні стрес означає мобілізацію сил організму – симпатико-адреналінової системи та напруження усіх м'язів, що означає своєрідну готовність до активного реагування на зовнішній подразник. Адреналін з неймовірною швидкістю поширюється по організму, і за секунду ми готові дати опір будь-кому і будь-чому.

На психологічному рівні – постійно зростаюче напруження, що пов'язане також і з постійною готовністю організму до дій. Але тривала готовність може негативно відбитися на здоров'ї людини, так як тривалий стрес призводить до виснаження, розвитку типових психосоматичних розладів; до зміни всього характеру людини, в якому з'являються нові риси чи підсилюються наявні: інтроверсія, схильність до самообвинувачення, занижена самооцінка, підозрлість, агресивність, що може свідчити також і про посттравматичний стресовий розлад [3].

Патогенний вплив надмірного стресу на здоров'я людини відбувається за такими трьома основними напрямками:

- розлад опорно-м'язового апарату (постійне напруження м'язів призводить до порушення іннервації тканин внаслідок чого розвивається запалення у м'язах, зв'язках, суглобах; людина може відчувати болі в спині, ший, плечах, ногах, головний біль через порушення кровопостачання мозку);
- порушення обміну речовин (підвищене вироблення глюкози порушує регуляцію обміну речовин: у людей може зникати або зростати потреба у їжі, виникати надмірний потяг до солодкого, хтось може набирати вагу, навіть якщо не переїдає, а хтось – відчувати знесилення, сонливість, хронічну втому тощо);
- порушення психоемоційної регуляції (надмірна активізація організму не тільки спричиняє безсоння, а й знижує якість сну, людина не висипається, навіть якщо вона проспала вісім годин, неповноцінний сон підвищує нервозність, збудливість, дратівливість, знижує уважність, пам'ять, самоконтроль).

Клінічна симптоматика, що виявляється при гострому і хронічному стресах, багато в чому схожа: виражене безсоння, відчуття болю і тиск в потилиці, шиї, животі, спині, а також в області грудної клітки і очних яблук, рясний піт, утруднене дихання, втома і потреба у відпочинку, нудота, блювота, тремтіння в колінах і т.д. Проте, у окремих людей незначний стрес може викликати приплив сил, активізацію діяльності, особливу ясність і чіткість думки [6]. Для хронічного стресу характерні також і деякі інші симптоми, що не зустрічаються при гострому стресі: порушення нічного сну, підвищення або пониження статевої потенції тощо [6].

У стресовому стані важко або неможливо здійснювати цілеспрямовану діяльність, утруднені переключення і розподіл уваги, може наступити навіть загальне гальмування або повна дезорганізація діяльності. При цьому навички і звички залишаються без змін і можуть замінити собою усвідомлені дії. При стресі можливі помилки сприйняття, пам'яті (забуває добре відоме), неадекватні реакції на несподівані подразники і т.д. [4].

Профілактика негативного впливу стресу на організм полягає у зменшенні часу або сили дії стресових факторів на людину за допомогою низки психокорекційних методів, що допоможуть гармонізувати її психоемоційний стан [2; 5; 8]:

- методи контролю дихання (вправи «Ритмічне дихання», «Дихання через рухи», «Комбіноване дихання»);
- релаксаційні методи (вправи «Релаксація на контрасті», «Розслаблення у ритмі дихання»);
- методи саморегуляції емоційного стану через активність ;
- імаженативні методи (вправи «Повітряна мандрівка», «Джерело енергії»);
- методи розподілу уваги (вправи «Суперувага», «Ковток води»);
- методи нормалізації сну (вправа «Зниження надмірної активації», «Режисюра сновидінь»);
- методи роботи з болем (вправи «Розуміння болю», «Проникнення всередину болю»).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведений аналіз проблеми впливу стресу на організм людини дає підстави зробити такі висновки: у рамках психофізіологічного підходу до проблеми патогенних впливів середовища на людину основним об'єктом вивчення і корекції є стрес як неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму на зовнішні екстремальні впливи; сила стресу постає як похідна від характеру стресора (непередбачуваність, неконтрольованість і тривалість) та вроджених особливостей ендокринної регуляції, властивої індивіду. Додатковими чинниками, які зумовлюють специфіку реагування людини на стрес, відзначають досвід дитинства, особистісні риси та доступність соціальної підтримки; профілактика і корекція патогенного впливу стресу на людину полягає у проведенні низки психокорекційних методів, завдяки яким людина зможе регулювати силу та тривалість стресового стану.

#### Список використаних джерел

1. Калошин Б.Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / Б.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2004. – № 8, 9. – С. 58-67, 60-66.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
3. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. – Л. : Наука, 1978. – 271 с.
4. Маришук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский Дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
5. Панок В. Г. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів і студентів / За ред. В. Г. Панка, І.І. Цушка. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье – М.: Прогресс, 1992. – 523 с.
7. Суворова В.В. Психофизиология стресса. / В.В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 254 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых / 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

#### References

1. Kaloshyn B.F. Jak dolaty stres u pedagogichnij dijal'nosti / B.F. Kaloshyn // Praktychna psihologija ta social'na robota: Naukovo-praktychnyj osvितno-metodychnyj zhurnal. – 2004. – № 8, 9. – S. 58-67, 60-66.
2. Kitaev-Smyk L.A. Psihologija stressa. Psihologicheskaja antropologija stressa / L.A. Kitaev-Smyk. – M.: Akademicheskij Proekt, 2009. – 943 s.
3. Korolenko C.P. Psihofiziologija cheloveka v jekstremal'nyh uslovijah / C.P. Korolenko. – L. : Nauka, 1978. – 271 s.
4. Marishhuk V.L. Povedenie i samoreguljacija cheloveka v uslovijah stressa / V.L. Marishhuk, V.I. Evdokimov. – SPb.: Izdatel'skij Dom «Sentjabr'», 2001. – 260 s.
5. Panok V. G. Social'no-psyhologichna profilaktyka stresiv ta stresovyh rozladiv v uchniv i studentiv / Za red. V.G. Panka, I.I. Cushka. – K. : Nika-Centr, 2007. – 164 s.
6. Sel'e G. Stress bez distressa. / G. Sel'e – M.: Progress, 1992. – 523 s.
7. Suvorova V. V. Psihofiziologija stressa. / V. V. Suvorova. – M.: Pedagogika, 1975. – 254 s.
8. Shherbatyh Ju. V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju. V. Shherbatyh / 2-e izd. – SPb.: Piter, 2012. – 256 s.

**Резюме.** В статті на основі теоретичного дослідження обобщені основні підходи к определению стресса, выделены основные причины его возникновения, определено влияние стресса на организм человека. Кроме того, представлено ряд психокоррекционных методов, которые помогут гармонизировать психоэмоциональное состояние человека, который страдает не столько от стрессов, сколько от его последствий.

**Ключевые слова:** стресс, дистресс, эустресс, стрессор, патогенное влияние, методы профилактики стресса.

**Summary.** A concept "stress" can be referred to the basic scientific categories, which at present is the studying subject of some scientific disciplines: psychology, medicine, political science, physiology, biology, jurisprudences and others. In modern psychological literature the determination of stress category is given from various standpoints. This term is used to determine both the stress phenomena which are revealed in disorganization of behavior, and the temporal states of psychical tension of personality. The conception of stress was offered by the Canadian physiologist Hans Selye. The scientist named the phenomenon of unspecific response of organism to various influences that it undergoes, a general adaptation syndrome, or stress, which can produce both positive (eustress) and negative (distress) influences. The duration of the process of the corresponding reacting on a stress event is defined by the meaningfulness for an individual, related to this event information. Pathogenic influence of excessive stress on human's health takes place in such three basic directions: disorder of jointed structures, metabolism, violation of the psycho-emotional regulation. The prophylaxis of negative influence of stress on the body is connected with reduction of time or force of stress factors action on an individual by means of a few offered psychological corrective methods which will help to harmonize his psycho-emotional state.

**Key words:** stress, distress, eustress, stressor, pathogenic influence, methods of stress prophylaxis.

УДК 159.922.6+[159.923.2]

І.А. ШЕСТОПАЛ

### ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ У РУСЛІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

*У статті досліджено феномен самореалізації особистості, зокрема особливості розвитку особистості жінки у руслі професійної діяльності на сучасному етапі розвитку і трансформації українського суспільства. Вивчення самореалізації як чинника становлення зрілої особистості дозволить розробити рекомендації щодо оптимізації цього процесу як у старшого, так і в молодого покоління жінок.*

**Ключові слова:** особистісний розвиток, професія, рівень освіти, професійна самореалізація, зрілий вік, задоволеність працею, суб'єктивне благополуччя, мотивація досягнення.

**Постановка проблеми.** Професійна діяльність є однією з найважливіших сфер діяльності людини і тому самореалізація в професії є одним з найважливіших атрибутів реалізованої особистості. Необхідно відзначити, що саме представниці "слабкої" статі частіше зазнають труднощів у процесі професійної самореалізації, оскільки ще на сьогоднішній день існують стереотипи про неможливість жінок успішно поєднувати досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом та повноцінною сім'єю.

Статистика останнього десятиріччя у всьому світі показує, що з кожним роком зростає відсоток жінок зрілого віку, які тільки розпочинають свою кар'єру. Така тенденція є закономірною та легко пояснюється наявною реалізацією жінки у ролі матері та дружини, а також можливістю застосування накопиченого з роками професійного та соціального досвіду.

**Мета статті** – визначити особливості особистісного розвитку жінок зрілого віку у руслі професійної діяльності шляхом співставлення рівня освіти, і показника задоволеності працею, рівня суб'єктивного благополуччя та мотивації на успіх сучасної жінки-професіонала.

**Результати теоретичного дослідження.** Внесок у дослідження особливостей самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності зробили такі вчені, як О.Є. Байтінгер [4], В.А. Гупаловська [5], Е.Ф. Зеєр, Л.О. Коростильова, О.М. Мірошніченко, Ю.П. Поваренков, О.М. Разумнікова, Д. Сьюпер, К.В. Федосенко [6], С.М. Чистякова, Н.Г. Шевченко [8] та ін.

Самореалізація особистості у розумінні К.А. Абульханової-Славської, Л.І. Анциферової [2], С.Л. Рубінштейна – це реалізація діяльності особистості, спрямована досягнення життєвих цілей. "Вміння ставити та утримувати цілі (починаючи від сенсожиттєвих до ситуативно-тактичних) забезпечує вищу форму зміни особистості – її розвиток і творчість" [2, с. 10].

Е.В. Федосенко під професійною самореалізацією розуміє безперервний гетерохронний процес розвитку потенціалів людини в діяльності протягом усього її життєвого шляху [6].

**Методика і процедура дослідження.** Упродовж 2014-2015 рр. автором було проведено експериментальне дослідження на базі Рівненського державного гуманітарного університету, Здолбунівського дошкільного навчального закладу № 5 "Усмішка" та Здолбунівської ЗОШ № 3, а також соціальних мереж VKontakte і Facebook у психологічно орієнтованих спільнотах. У ньому взяли участь 110 жінок зрілого віку.