

Резюме. В статье на основании теоретического исследования обобщены основные подходы 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.

Основними параметрами вибіркової сукупності були вік, рівень освіти та професійна приналежність. Професійний склад вибіркової сукупності відображено на рис.1.

Аналіз результатів дослідження. Професійна самореалізація є однією із основних сфер (поряд із сімейною) особистісної самореалізації, та пов'язана насамперед із реалізацією потреби у самоповазі, прийнятті і належності до певної соціальної групи, із здатністю задовольняти потреби більш повною мірою, ніж самореалізація у сфері сім'ї. Задоволеність роботою, професійна самореалізація є одним із найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя, а професійна самореалізація – важливим фактором становлення особистості. На думку Гупаловської В. А., "жінки, які досягли оптимального рівня професійної самореалізації, більш незалежні у думках, судженнях, діях, рішучі, здатні приймати рішення і брати на себе відповідальність за них" [5, с. 169].

Згідно теоретичним дослідженням різних дослідників (Автономова С. О. [1], Берн Ш. [5], В.Г. Горчакова, Р. Дроедж, А. Е. Чирикова та ін.) приналежність жінки до тої чи іншої професії передбачає певний рівень задоволеності професійною діяльністю. Беручи на себе більшість обов'язків у сім'ї, жінка прирікає себе на перевантаження, в результаті чого знижується її професійна активність, жінки обирають нединамічні, кабінетні професії. Але дані професії, які є продовженням типових сімейних видів діяльності жінки (педагогіка, медицина, секретарська робота, кулінарія), низькооплачувані, більшість – неprestижні [4]. Зарубіжні дослідження показують, що тенденція до традиційних професійних виборів сьогодні для обох статей, в цілому, зберігається. Жінки вважають, що професія із "чоловічим домінуванням" надає їм менше можливостей для кар'єрного росту, ніж професії із "жіночим домінуванням" [1].

Як зазначає О.Є. Байтінгер, правильний чи не правильний (такий, що не відповідає можливостям, здібностям і бажанням особистості) вибір професії визначає міру переживання осмисленості життя, задоволення ним. Включившись у сфери життєдіяльності, для яких людина володіє необхідними задатками, вона виявляється найбільш здатною до навчання. Якщо ж людина йде не "своїм" шляхом, то виникають: постійні невдачі, неприємна втома у якості постійного переживання; відсутність повноцінного задоволення при досягненні успіху, безрадність довгоочікуваних подій [4].

Виявлено декілька факторів, які визначають те, чи буде жінка прагнути до реалізації себе у професійній діяльності: вік вступання у шлюб, економічне становище чоловіка, його погляди на працюючих жінок тощо. Найбільш несприятливим вважається варіант, коли жінка перериває свою кар'єру заради сім'ї, не закінчивши освіти. Тривала перерва при неусталених професійних інтересах призводить до того, що жінці важко повернутися до отримання професійної освіти [3].

Виходячи з цього, у якості об'єктивного критерію самореалізації особистості доцільно виділити рівень освіти жінок. Розподіл за рівнем освіти зроблено наступним чином. Середній рівень освіти представляли 5% респондентів, професійно-технічна освіта – 19% респондентів, і вища освіта – 76% жінок.

Н.Г. Шевченко визначала фактори, що впливають на рівень професійної самореалізації жінки. Таким чином, досліджуваний нею феномен залежить від рівня розвитку самосвідомості, рефлексії, розвитку афективно-вольової сфери особистості, пізнавальних особливостей, характеру системи оцінок та самооцінки, рівня домагань, впевненості у собі, ціннісних орієнтацій, комунікативних навичок, а також показника, що досліджується у даній роботі – мотивації досягнення [8].

Згідно Ю.П. Поваренкову, мотиваційний компонент є одним із структурних елементів професіоналізму поряд із операційним та смисловим. Мотиваційний компонент зосереджує актуальні для особистості мотиви діяльності і локалізується у професійній спрямованості [8]. З метою встановлення існування взаємозв'язку між рівнем мотивації до успіху та задоволеністю працею, використано процедуру кореляційного аналізу (на підставі обчислення коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона), що був проведений у ході експериментального дослідження за результатами діагностування жінок зрілого віку (110 респондентів). Отримані дані засвідчили існування значимих зв'язків між даними показниками (табл. 1).

Таблиця 1

Співвідношення показників мотивації до успіху та задоволеністю працею*
(фрагмент інтеркореляційної матриці)

Показники	М мотивації на успіх/невдачу	S суб'єктивне благополуччя	Е емоційна стійкість	SP самоконтроль поведінки
ZP задоволеність працею адаптивність	400**	-	-	-

*Примітка: 1) у таблиці нулі та коми опущені; 2) рівні значимості: * - 0,05%; ** - 0,01%; 3) наведені лише значущі коефіцієнти кореляції; 4) N=110.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, під поняттям "професійна самореалізація" розуміємо складний, багаторівневий процес реалізації особистісно-професійного потенціалу з наступним його опредметненням у професійній діяльності. Самореалізація як якісний стан, характеризується узгодженістю когнітивної, емоційно-ціннісної та мотиваційно-вольової сфер, реалізацією сутнісного потенціалу особистості.

Особистісні особливості жінки детермінують напрям та стійкість професійного вибору і дають можливість прогнозувати кар'єрні досягнення, задоволеність та успішність у тій чи іншій професії. Дані суб'єктивної оцінки жінками рівня інтегральної задоволеності працею підтверджуються об'єктивним критерієм рівня освіти жінок зрілого віку. Задоволеність роботою, професійна самореалізація є одним із найважливіших

чинників суб'єктивного благополуччя, а професійна самореалізація – важливим фактором становлення особистості.

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

Список використаних джерел

1. Автономова С.А. Современное предпринимательство в России : гендерный аспект [Текст] : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Автономова Светлана Алексеевна. □ Новочеркасск, 1999. □ 23 с.
2. Анциферова Л.И. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу / Л.И. Анциферова // Вопросы психологии. □ 1973. □ № 4. □ С. 173-180.
3. Арсанукаева М.С. Профессиональная деятельность женщин и её влияние на выполнение функций материнства [Текст] : автореф. дис. ... канд. эконом. наук: / Малика Султановна Арсанукаева. □ М. : ИСИ АН СССР, 1982.
4. Байтингер О.Е. Психологические детерминанты переживания будущего как проблемы в юношеском возрасте : дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Байтингер Оксана Евгеньевна. □ СПб., 2006. □ 117 с.
5. Берн Ш. М. Гендерная психология : [монография] / Ш. М. Берн. □ СПб. : Прайм □ЕВРОЗНАК, 2001. □ 320 с.
6. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Гупаловська Вікторія Анатоліївна ; Львівський національний ун-т ім. Івана Франка. □ Л., 2005. □ 191 с.
7. Профессиональная самореализация личности в современном обществе : [монография] / Под науч. ред. Е.В. Федосенко. □ СПб. : Речь, 2009. □ 121 с.
8. Шевченко Н.Г. Личностная рефлексия как фактор успешной самореализации женщин зрелого возраста : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / Шевченко Наталья Геннадьевна ; Черноморская гуманитарная академия. □ Сочи, 2007. □ 209 с.

References

1. Avtonomova S.A. Sovremennoe predprinimatel'stvo v Rossii : gendernyj aspekt [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. sociol. Nauk : 22.00.04 / Avtonomova Svetlana Alekseevna. □ Novocherkassk, 1999. □ 23 s.
2. Anciferova L.I. Psihologija samoaktualizirujushhejsja lichnosti v rabotah Abrahama Maslou / L.I. Anciferova // Voprosi psihologii. □ 1973. □ № 4. □ S. 173-180.
3. Arsanukaeva M.S. Professional'naja dejatel'nost' zhenshhin i ejo vlijanie na vypolnenie funkcij materinstva [Tekst] : avtoref. dis. ... kand. jekonom. nauk: / Malika Sultanovna Arsanukaeva. □ M. : ISI AN SSSR, 1982.
4. Bajtinger O.E. Psihologicheskie determinanty perezhivaniya budushhego kak problemy v junosheskom vozraste : diss. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01 / Bajtinger Oksana Evgen'evna. □ SPb., 2006. □ 117 s.
5. Bern Sh. M. Gendernaja psihologija : [monografija] / Sh. M. Bern. □ SPb. : Prajm □EVROZNAK, 2001. □ 320 s.
6. Gupalov's'ka V.A. Profesijnna samorealizacija jak chynnyk stanovlennja osobystosti zhinky [Tekst] : dys. ... kand. psyhol. Nauk : 19.00.01 / Gupalov's'ka Viktorija Anatolii'vna ; L'viv's'kyj nacional'nyj un-t im. Ivana Franka. □ L., 2005. □ 191 s.
7. Professional'naja samorealizacija lichnosti v sovremennom obshhestve : [monografija] / Pod nauch. red. E.V. Fedosenko. □ SPb. : Rech', 2009. □ 121 s.
8. Shevchenko N.G. Lichnostnaja refleksija kak faktor uspeshnoj samorealizacii zhenshhin zrelogo vozrasta : dis... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / Shevchenko Natal'ja Gennad'evna ; Chernomorskaja gumanitarnaja akademija. □ Sochi, 2007. □ 209 s.

Резюме. В статье исследован феномен самореализации личности, в частности особенности развития личности женщины в русле профессиональной деятельности на современном этапе развития и трансформации украинского общества. Изучение самореализации как фактора становления зрелой личности позволит разработать рекомендации по оптимизации этого процесса как у старшего, так и у молодого поколения женщин.

Ключевые слова: личностное развитие, профессия, уровень образования, профессиональная самореализация, зрелый возраст, удовлетворенность трудом, субъективное благополучие, мотивация достижения.

Summary. The article investigates the phenomenon of personal self-fulfillment, in particular, the development of women identity in terms of professional activities at the modern stage of development and transformation of Ukrainian society. The article analyzes such notions as "personal development", "professional self-realization", "job satisfaction", "subjective well-being", and "achievement motivation". The level of overall job satisfaction and subjective well-being was defined through the prism of professional staff of the sample basing upon the experimental research that involved women of mature age. A direct correlation between the prestige of the profession and job satisfaction index and subjective well-being of the respondents was discovered. During the experiment the level of education and the level

of job satisfaction among women of mature age were related. The level of education is directly proportional to the level of job satisfaction of mature women. The high degree of interdependence between the level of motivation for success and job satisfaction using Pearson's linear correlation coefficient was determined. Research into self-realization as a major factor in the formation of a mature personality enables to offer recommendations for optimizing this process for both older and younger generation of women.

Key words: personal development, profession, level of education, professional self-realization, mature age, job satisfaction, subjective well-being, achievement motivation.

УДК 159.922.73:159.942

М.М. ШПАК

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ

У статті розкрито змістові і методичні аспекти та шляхи розвитку емоційного інтелекту молодших школярів. Визначено, що цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту учнів може здійснюватись у процесі соціально-психологічного тренінгу. Теоретично обґрунтовано авторську програму тренінгових занять, спрямовану на розвиток внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту молодших школярів. Охарактеризовано її зміст, завдання, принципи організації та структуру.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціально-психологічний тренінг, молодші школярі.

Постановка проблеми. Сьогодні проблема розвитку емоційного інтелекту особистості привертає увагу багатьох науковців у галузі психології, соціології, педагогіки та інших гуманітарних наук, відтак набуває міждисциплінарного характеру та вивчається вітчизняними і зарубіжними дослідниками. Учені, психологи-практики наголошують на важливості розвитку емоційного інтелекту особистості з метою забезпечення ефективності спілкування, міжособистісної взаємодії, успішності життєдіяльності людини загалом, у тому числі і професійної, шляхом розвитку здібностей людини до розуміння, контролю і регуляції власних емоцій та емоцій інших людей.

Зважаючи на те, що розвиток емоційного інтелекту особистості – це досить складна і багатоаспектна проблема, нами зроблена спроба виокремити шляхи його формування у молодшому шкільному віці.

Ми вважаємо, що розвиток емоційного інтелекту молодших школярів може здійснюватися як прямим, так і опосередкованим шляхом. Прямий – передбачає цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту учнів у процесі активного соціально-психологічного навчання через виконання системи завдань і вправ, спрямованих на розвиток здатності розуміти емоції та управляти ними. Ефективним у зазначеному аспекті вважаємо такий метод як соціально-психологічний тренінг, який націлений на розвиток у молодших школярів внутрішньоособистісного та міжособистісного емоційного інтелекту.

Опосередкований шлях передбачає створення психолого-педагогічних умов для розвитку емоційного інтелекту учнів у процесі навчальної діяльності як провідної у молодшому шкільному віці (В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін) з опорою на психологічні новоутворення, які виникають і розвиваються на цьому віковому етапі (довільність, рефлексія, внутрішній план дій) [8]. Він реалізується через спільну взаємодію учнів, їхніх учителів, батьків та шкільних психологів, а саме: підбір емоціогенного змісту навчального матеріалу, способи організації навчальної діяльності учнів на уроці та забезпечення емоційно-позитивного психологічного клімату в школі та сім'ї. Важливим засобом опосередкованого впливу на учнів є суб'єкт-суб'єктна педагогічна взаємодія та особистісно орієнтоване спілкування.

Конкретизуємо більш детально наші дослідницькі міркування.

Результати теоретичного дослідження. Розвиток емоційного інтелекту розглядається дослідниками переважно в двох аспектах, з одного боку, як онтогенетичні зміни у здатності до розуміння та управління емоціями (Д. Карузо, Дж. Мейер, П. Селовой та ін.); з іншого – як цілеспрямований вплив на розвиток окремих складових емоційного інтелекту, так і з метою підвищення його загального рівня (С.П. Дерев'янка, С.М. Забаровська, М.О. Манойлова, І.М. Матійків, К. Саарні та ін.).

У вітчизняних і зарубіжних джерелах вже висвітлено результати наукових досліджень [3, 5, 12], які засвідчують продуктивність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту особистості шляхом організації зовнішнього (тренінгового) впливу. При цьому ми поділяємо думку вчених та психологів-практиків [3, 9], які наголошують на тому, що розробка і впровадження тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту повинні мати наукове підґрунтя, бути теоретично обґрунтованими та технологічно розробленими.

Заслужують на увагу вимоги до програм розвитку емоційного інтелекту особистості, які розробили Дж. Метьюс, М. Зайднер і Р.Д. Робертс [11]. Учені переконливо доводять, що такі програми мають бути теоретично обґрунтованими і спрямованими на розвиток основних компонентів емоційного інтелекту. Вони повинні базуватися на принципах науковості, системності, урахування вікових та індивідуальних особливостей. При цьому включати перелік ключових умінь та компетентностей, якими повинні оволодіти учасники тренінгу.

Слід зазначити, що саме сферу освіти визнано науковцями однією із пріоритетних галузей розвитку емоційного інтелекту особистості [9], а одним із найважливіших її завдань – формування в учнів емоційної компетентності, що забезпечує «емоційну освіченість» школярів [11].