Юлія РЕИМОНТ,
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
ПВНЗ «Київський Медичний Університет» (м. Київ)
e-mail: julia.reymont@gmail.com

Науковий керівник:
Тетяна ГУЩИНА,
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
ПВНЗ «Київський Медичний Університет» (м. Київ)

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В КОНТЕКСТІ ОСВІТИ ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Сучасні соціальні, економічні та професійні зміни актуалізують потребу людини в безперервному розвитку та здатності переосмислювати власну життєву траєкторію на різних етапах дорослості. Особливого значення ці процеси набувають у середньому віці, коли накопичений життєвий досвід поєднується з оцінкою вже реалізованих можливостей і визначенням подальших перспектив. Для жінок цей період може супроводжуватися переглядом професійних і сімейних ролей, власних досягнень, життєвих пріоритетів та можливостей подальшого розвитку. У такому контексті одним із важливих психологічних питань стає самореалізація особистості.

У психологічному розумінні самореалізація пов’язана з активним здійсненням особистістю власних можливостей і потенціалу, її здатністю бути суб’єктом власного життя та спрямовувати особистісний розвиток відповідно до значущих для себе цілей і цінностей. С. Максименко та Л. Сердюк розглядають особистісну самореалізацію як самодетермінований процес, пов’язаний із цінністю саморозвитку, цілісним сприйняттям власного життєвого шляху, самоприйняттям, внутрішньою мотивацією, творчістю та самоспрямованістю [1, с. 92]. Таким чином, психологічний зміст самореалізації не зводиться до зовнішньої успішності чи досягнення певного соціального статусу, а передбачає усвідомлення власних можливостей, автономність у здійсненні вибору, активність та здатність визначати напрями власного розвитку.

Одним із контекстів, у якому ці процеси можуть актуалізуватися в середньому віці, є освітня діяльність. Освіта впродовж життя передбачає

можливість навчання на різних етапах дорослості та не обмежується здобуттям первинної професійної кваліфікації. У П'ятій глобальній доповіді ЮНЕСКО з навчання та освіти дорослих наголошується, що право на освіту поширюється на людей усіх вікових груп, а навчання впродовж життя є важливим ресурсом в умовах соціальної, економічної, екологічної та цифрової невизначеності [3, с. 3]. Тому освітня активність у дорослому віці може розглядатися не тільки як відповідь на професійні вимоги, а й як складова особистісного розвитку.

Для жінки середнього віку включення в освітню діяльність може мати різне психологічне значення. Навчання може бути пов'язане з потребою у професійній перепідготовці або підвищенні кваліфікації, однак його значення цим не вичерпується. Повернення до навчання створює можливість перевірити власні здібності, отримати новий досвід, розширити коло професійної та соціальної взаємодії, відкрити нові напрями діяльності та по-новому оцінити власні можливості. Відтак освіта може ставати простором не лише професійного розвитку, а й самопізнання, саморозвитку та пошуку нових можливостей для самореалізації.

Водночас психологічно значущим є не сам факт отримання освіти, а ставлення особистості до навчання та мотиви, які спонукають до нього. У межах теорії самодетермінації Р. Райан та Е. Десі показують, що автономні форми мотивації пов'язані з більшою залученістю в діяльність, навчанням і психологічним благополуччям. Важливу роль при цьому відіграє задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності з іншими [2, с. 1]. Автономія означає переживання власної ініціативи та авторства дій, а компетентність – відчуття спроможності розвиватися, опановувати нове й досягати результату [2, с. 1].

З огляду на це освітня активність може мати різний потенціал для самореалізації. Якщо рішення навчатися зумовлене лише зовнішньою необхідністю або формальними вимогами, сам факт здобуття освіти ще не свідчить про особистісну самореалізацію. Іншого психологічного змісту навчання набуває тоді, коли воно відповідає власним інтересам і цінностям жінки, пов'язане з усвідомленим вибором, готовністю до змін та прагненням реалізувати нові можливості. За таких умов освітня діяльність може

підтримувати відчуття власної компетентності й автономії та сприяти формуванню нових особистісно значущих цілей.

Особливого значення навчання може набувати у зв'язку зі змінами професійної траєкторії. У дослідженні C. Cherrstrom та M. Alfred вивчався досвід жінок середнього віку, які здійснили кар'єрний перехід до академічної сфери. Автори визначили процес такого переходу, а також пов'язані з ним труднощі, джерела підтримки та стратегії, які використовували жінки для адаптації до нової професійної ситуації [4]. Ці результати засвідчують, що професійна зміна у середньому віці може передбачати не лише набуття нових знань і компетентностей, але й активну перебудову способів професійного функціонування та пошук нових можливостей для подальшого розвитку.

Особливо близькими до проблеми освітньої активності жінок є результати дослідження D. Shwartz-Asher та A. Raviv. Авторки дослідили тридцять жінок, які розпочали навчання за магістерською програмою з організаційної поведінки після 30 років. У дослідженні було виділено п'ять основних тематичних напрямів їхнього досвіду: навчання впродовж життя як потреба, зміна професії та перепідготовка, професійний розвиток упродовж кар'єри, поєднання кар'єри й сім'ї та ставлення до праці [5]. Учені наголошують, що для розуміння освіти дорослих жінок недостатньо орієнтуватися лише на вимоги ринку праці: важливими є також їхні суб'єктивні переживання, особистісна рефлексія, труднощі та підтримка, яку вони отримують [5].

Отримані в цьому дослідженні результати особливо важливі для розуміння зв'язку між освітою та самореалізацією. Залучення до навчання у дорослому віці може бути пов'язане як із прагненням професійної мобільності, так і з особистісною потребою в розвитку та змінах. Дослідниці встановили, що серед мотивів і результатів навчання фігурували професійна переорієнтація, подальший кар'єрний розвиток, прагнення до більшої професійної та особистої задоволеності, а також питання поєднання сімейної та професійної сфер [5]. Це дає підстави розглядати освіту як один із можливих просторів, у якому жінка може не лише отримувати нові компетентності, а й переосмислювати власні цілі та перспективи.

Разом з тим можливості самореалізації через освіту залежать від умов, у яких вона здійснюється. Для жінок середнього віку навчальна активність нерідко поєднується з професійною зайнятістю та сімейними обов'язками. Саме тому готовність до навчання реалізується в контексті наявних часових, матеріальних і соціальних ресурсів. Дослідження D. Shwartz-Asher та A. Raviv показало значущість співвідношення сімейної та професійної сфер для досвіду навчання дорослих жінок [5]. Це дає підстави стверджувати, що освітній потенціал самореалізації визначається не лише особистісною мотивацією, але й можливістю інтегрувати навчання в уже сформовану систему життєвих ролей.

Особливості самореалізації жінок середнього віку в контексті освіти впродовж життя пов'язані не стільки із самим фактом залучення до навчання, скільки з його психологічним змістом. Освітня активність може набувати значення ресурсу особистісного розвитку тоді, коли вона відповідає внутрішнім потребам і цінностям жінки, ґрунтується на усвідомленому виборі та пов'язана з прагненням до змін і реалізації власних можливостей. У такому разі навчання створює умови для самопізнання, розвитку компетентності, освоєння нових професійних і соціальних ролей та переосмислення подальших життєвих перспектив.

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що освіту впродовж життя доцільно розглядати як один із контекстів самореалізації жінки середнього віку, але не як її автоматичну умову. Її психологічне значення визначається внутрішньою мотивацією, суб'єктивним змістом навчання, готовністю особистості до змін та можливістю використовувати отриманий досвід відповідно до власних цілей і цінностей. За таких умов освітня активність може сприяти усвідомленню та реалізації власних можливостей, посиленню автономності, розширенню уявлень про себе й формуванню нових напрямів особистісного та професійного розвитку.

Список використаних джерел:

1. Maksimenko S., Serdiuk L. Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2016. Vol. 6, no. 1. P. 92–100.
2. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future

directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 61. Article 101860.

3. UNESCO Institute for Lifelong Learning. *Fifth Global Report on Adult Learning and Education: Citizenship Education: Empowering Adults for Change*. Hamburg : UNESCO Institute for Lifelong Learning, 2022. 224 p.

4. Cherrstrom C. A., Alfred M. V. Women's Midlife Career Transition to Tenured/Tenure-Track Faculty in Adult Education. *Adult Education Quarterly*. 2020. Vol. 70, no. 1. P. 44–63.

5. Shwartz-Asher D., Raviv A. Adult learning among women: career perspectives and motivation for mature working women embarking on an organizational behavior master's degree. *International Journal of Lifelong Education*. 2026. DOI: 10.1080/02601370.2026.2625326.