

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 психологія
Освітня програма психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач

кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА


(підпис)

10.02.2022

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Котанова Марія Олександрівна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи «Проблеми особистісної самореалізації жінок середнього віку»

2. Науковий керівник Коваленко Тетяна Юріївна, кандидат медичних наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 14.02.2022р.

4. Мета кваліфікаційної роботи концептуалізувати та емпірично дослідити процес самореалізації жінок середнього віку.

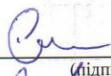
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи

1. Дослідити та проаналізувати проблеми особистісної самореалізації сучасних жінок середнього віку.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

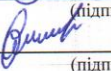
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Вступ	Жовтень 2021р.	Виконано
2	I Розділ	Листопад 2021р.	Виконано
3	II Розділ	Грудень 2021р.	Виконано
4	III Розділ	Січень 2022р.	Виконано
5	Робота в цілому	Лютий 2022р.	Виконано

Науковий керівник


(підпис)

Тетяна КОВАЛЕНКО

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Марія КОТАНОВА

Дата видавання завдання 29.09.2021р.

АНОТАЦІЯ

Котанова М.О. Проблеми особистісної самореалізації жінок середнього віку / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2022.

Зміст анотації

Актуальність теми: самореалізація особистості жінки характеризується стереотипами панування чоловіків або наявність подвійного стандарту, у підході до виховання та розподілу обов'язків у сім'ї та в професійній сфері. Жінка, що обирає спосіб самореалізації в сім'ї та кар'єрі одночасно, може відчувати перевантаження, брак часу та сил - для якісного виконання усіх обов'язків, що веде за собою почуття провини перед дітьми, невинуваті вчинки, неконструктивну поведінку.

Самореалізація особистості жінок середнього віку, особливо після довгої відпустки в професійній сфері з приводу виховання дітей або пошуку себе та реалізації в іншій сфері діяльності.

Об'єкт дослідження: самореалізація та самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: самореалізація та самоактуалізація жінки середнього віку.

Мета дослідження: концептуалізувати та емпірично дослідити процес самореалізації жінок середнього віку.

Гіпотеза: Не зважаючи на вік, сімейний стан та кількість дітей, жінка може самореалізуватися в професійній сфері. Успішна самореалізація передбачає максимально активне і творче ставлення до всіх її складових і пов'язана з використанням виборчого процесу, творчим розвитком науково-технічних ідей, творчим самовираженням та вольовою активністю, яка проявляється в високій ініціативності, активності, самостійності, автономності тощо.

Завдання дослідження: дослідити та проаналізувати проблеми особистісної самореалізації сучасних жінок середнього віку.

Методи та методики дослідження:

- теоретичні: здійснити теоретико-методологічний аналіз, системний аналіз проблем самореалізації особистості, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних;
- емпіричні: метод анкетування респондентів, для визначення сфери діяльності, сімейного стану тощо, дослідити методом діагностичного тестування - «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), «Піраміда потреб А. Маслоу», яка дозволяє зрозуміти яка потреба на цей час найважливіша для людини, «Діагностика самоактуалізації особистості «САМОАО» (А. Лазукін), «Карта інтересів» орієнтовано-діагностична анкета інтересів (А. Азбель), призначена для вивчення інтересів і схильності людини до різних сфер діяльності, методика для визначення психологічного пола особистості (Сандри Бем), метод тілесно-орієнтованої діагностики за методикою «М'язовий панцир» (В. Райха), яка дозволяє відпрацювати накопичені негативні емоції та страхи, що накопичуються не тільки в підсвідомості, але і в м'язах;
- методи математико-статистичної обробки даних: математичний аналіз, факторний аналіз.

Наукова новизна дослідження: дослідження особистісного само розвідку та самоактуалізації жінок за психологічною статтю, професійним спрямуванням та визначення нестандартних підходів до вивчення проблеми.

Теоретична значимість: дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукове уявлення про прояви та важливі етапи особистісного саморозвитку жінок.

Практична значущість: дослідження визначають реальні можливості у вирішенні проблем особистісної самореалізації жінок, пов'язані з вирішенням питання у професійній діяльності та особистій сфері, а також дозволяє здійснити диференційований підхід до вивчення особистісної самореалізації та відкривають можливість для розробки програм, що сприяють корекції до саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Полігон дослідження: дослідження проводилося на базі ТОВ «Ей Бі

Груп» серед працівників та online дослідження у форматі тестування. В дослідженні взяло участь 100 осіб.

Структура та об'єм роботи: робота складається із вступу, трьох розділів - двох теоретичних та одного практичного, висновків, списку літератури який включає 92 джерел, глосарію та додатків. Робота викладена на 108 сторінках, містить 25 таблиць, 2 малюнки та 12 діаграм.

У першому розділі викладені проблеми самореалізації особистості в дослідженнях вітчизняних та закордонних вчених. Проведено аналіз поняття самореалізації на думку різних психологів. Проблеми самореалізації в межах гуманістичної психології та проведено аналіз теорій самореалізації і самоактуалізації на думку вчених. Вектори самореалізації особливості та особливості самореалізації особистості в сучасних умовах.

У другому розділі представлено особливості формування та самоактуалізації жінок її фізіологічні та психологічні особливості життєвого шляху. Вплив сімейних стосунків в професійній сфері жінок. Будова кар'єри жінки в сучасних умовах.

У третьому розділі були проведені діагностично - методичні дослідження, щодо особливостей самореалізації жінок середнього віку, їх можливості та проблем. Було використано 2 анкетних методики та 5 діагностичних методик.

Список публікацій здобувача:

1. Л. М. Пріснякова, М. О. Котанова, «ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ ЖІНОК», Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Manchester, United Kingdom 19-21 January 2022, стор. 495;

2. Л. М. Пріснякова, М. О. Котанова, «ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНИХ ЖІНОК», Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference Berlin, Germany 23-25 January 2022, стор. 485.

ЗМІСТ

ВСТУП	15
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ДОСЛІДЖЕННІ ВІДЧИЗНЯНИХ ТА ЗАКОРДОННИХ ВЧЕНИХ.....	19
1.1. Проблеми самореалізації та самоактуалізації в межах гуманістичної психології.....	23
1.2. Вектори самореалізації особистості (сім'я, кар'єра, творчість, хобі та інше	36
1.3. Особливості самореалізації особистості в сучасних умовах	46
Висновки до першого розділу.....	58
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ	59
2.1. Фізіологічні та психологічні особливості формування життєвого шляху жінки	61
2.2. Вплив сімейних стосунків на самореалізацію в професійній сфері	67
2.3. Будова кар'єри, її специфіка в сучасних умовах	71
Висновки до другого розділу	77
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	78
3.1. Організація емпіричного дослідження. Методи і методики	80
3.2. Учасники емпіричного дослідження (100 осіб, вказати вік, сімейний стан, наявність і кількість дітей, хто та в якому напрямленні бачить самореалізацію і самоактуалізацію).....	83
3.3. Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча	91
3.4. Методика «Піраміда потреб Маслоу».....	93
3.5. Методика «Діагностика самоактуалізації особистості «САМОАО» (А. В. Лазукінім).....	98
3.6. Методика для визначення психологічного пола особистості (Сандра Бем).....	104
3.7. Методика «Карта інтересів» інтересів орієнтовано-діагностична анкета інтересів.....	110
3.8. Метод тілесно – орієнтованої діагностики методика «М'язовий панцир» (В. Райх).....	113
Висновки до третього розділу.....	118
ВИСНОВКИ	119
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	122

ВСТУП

Актуальність теми: Життя - це процес постійного вибору, кожного моменту. Людина має вибір - відступити, спрямовуючи себе к ще більшим - побоюванням та страхам або йти та самореалізовуватися, щоб досягати нових дітей та духовного зростання.

Кожна людина зможе максимально самореалізуватися і відчути справжнє задоволення собою, якщо буде займатися улюбленою справою. Тільки діяльність яка приносить задоволення та матеріальну винагороду, здатна дарувати відчуття справжньої насолоди та задоволення.

Самореалізація жінки в професійній сфері та сім'ї - це дві взаємопов'язані ниточки. Коли ми смикаємо одну - друга реагує і піддається рухам. Щоб життя прекрасної половини людства було щасливим і повноцінним, необхідно тримати ці нитки на одному рівні, зберігаючи тим самим баланс.

Самореалізація може включати в себе різні напрямлення, які будуть доповнювати один одного та можуть знаходитись в гармонії, єдності. Все це :кладно в сучасному світі - боротьба за кар'єрне зростання, особливо для жінок середнього віку, фінансову незалежність та одночасно реалізацію себе в сім'ї. Наскільки це сумісно?

Самореалізація сучасної жінки майже не можлива без кар'єрного зростання. Перше до чого нас спонукає більшість батьків - треба закінчити школу з гарними відмітками, вступити до вищого навчального закладу, мати певну спеціальність, яка на їх думку гарна та затребувана в певний час. Далі відпрацювати за спеціальністю. Але це їх цілі, батьки не завжди замислюються над схильностями та бажаннями дитини. Так, дитині допомагають вибрати спеціальність, домовитися за «гарну роботу», відчуваючи задоволення, радіють за досягнення своєї дитини. Так може пройти багато років, а інколи і все життя, поки не прийде осмислення, що робота може і гарна, але не приносить задоволення. Виникає почуття незадоволення навіть при гарній заробітній платні.

Людині дуже важко досягти успіху та самореалізуватися в справі, яка собі не до душі.

Самореалізація сучасної жінки припускає відкриття творчого потенціалу, схильності до певної сфери. Вона може займатися танцями, альюванням, фотографією та іншим, що дозволить їй реалізуватися в улюбленій справі. Що дасть можливість виключити цю перешкоду до : амореалізації та самоактуалізації. Яких і так дуже багато у жінок, особливо з період середнього віку.

Об'єкт дослідження: самореалізація та самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: самореалізація та самоактуалізація жінки і середнього віку.

Мета дослідження: концептуалізувати та емпірично дослідити процес самореалізації жінок середнього віку.

Гіпотеза: Не зважаючи на вік, сімейний стан та кількість дітей, жінка може самореалізуватися в професійній сфері. Успішна самореалізація передбачає максимально активне і творче ставлення до всіх її складових і пов'язана з використанням виборчого процесу, творчим розвитком науково-нехнічних ідей, творчим самовираженням та вольовою активністю, яка проявляється в високій ініціативності, активності, самостійності, автономності тощо.

Завдання дослідження: дослідити та проаналізувати проблеми психістичної самореалізації сучасних жінок середнього віку.

Методи та методики дослідження: теоретичні: здійснити теоретико-методологічний аналіз, системний аналіз проблем самореалізації особистості, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних; емпіричні: метод анкетування респондентів, для визначення сфери діяльності, сімейного стану тощо, дослідити методом діагностичного тестування - «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіча), «Піраміда потреб А. Маслоу», яка дозволяє зрозуміти яка потреба на цей час найважливіша для людини, «Діагностика самоактуалізації особистості «САМОАО» (А. Лазукін), «Карта інтересів»

орієнтовано-діагностична анкета інтересів (А. Азбель), призначена для вивчення інтересів і схильності людини до різних сфер діяльності, методика для визначення психологічного пола особистості (Сандри Бем), метод лгсно-орієнтованої діагностики за методикою «М'язовий панцир» (В. 7 айха), яка дозволяє відпрацювати накопичені негативні емоції та страхи, що тхопичуються не тільки в підсвідомості, але і в м'язах; методи математико-статистичної обробки даних: математичний аналіз, факторний аналіз.

Наукова новизна дослідження: дослідження особистісного само розвідку та самоактуалізації жінок за психологічною статтю, професійним :прямуванням та визначення нестандартних підходів до вивчення проблеми.

Теоретична значимість: дослідження полягає в тому, що його результати розширюють наукове уявлення про прояви та важливі етапи хюбістісного саморозвитку жінок.

Практична значущість: дослідження визначають реальні можливості вирішені проблем особистісної самореалізації жінок, пов'язані з вирішенням питання у професійній діяльності та особистій сфері, а також дозволяє здійснити диференційований підхід до вивчення особистісної самореалізації та відкривають можливість для розробки програм, що сприяють корекції до саморозвитку та самовдосконалення особистості.

Полігон дослідження: дослідження проводилося на базі ТОВ «Ей Бі Груп» серед працівників та online дослідження у форматі тестування. В дослідженні взяло участь 100 осіб.

Особистий внесок: по темі магістерської роботи було зроблено наступні публікації: Л. М. Пріснякова, М. О. Котанова, «Гендерні особливості самореалізації сучасних жінок», Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Manchester, United Kingdom 19-21 January 2022, стор. 495; Л. М. Пріснякова, М. О. Котанова, «Цілеспрямованість та самореалізація сучасних жінок», Proceedings of VIII International Scientific and Practical Conference Berlin, Germany 23-25 January 2022, стор. 485.

Ключові слова: «цілеспрямованість жінки», «жінка, як особистість»,

«самореалізація», «бажання жінки», «перспектива жінки», «самоактуалізація», «гендерні особливості».

Структура та об'єм роботи: робота складається із вступу, трьох розділів - двох теоретичних та одного практичного, висновків, списку літератури який включає 92 джерел, глосарію та додатків. Робота викладена на 108 сторінках, містить 25 таблиць, 2 малюнки та 12 діаграм.

У першому розділі викладені проблеми самореалізації особистості в дослідженнях вітчизняних та закордонних вчених. Проведено аналіз поняття самореалізації на думку різних психологів. Проблеми самореалізації в межах гуманістичної психології та проведено аналіз теорій самореалізації і самоактуалізації на думку вчених. Вектори самореалізації особистості та особливості самореалізації особистості в сучасних умовах.

У другому розділі представлено особливості формування та самоактуалізації жінок її фізіологічні та психологічні особливості життєвого шляху. Вплив сімейних стосунків в професійній сфері жінок. Будова кар'єри жінки в сучасних умовах.

У третьому розділі були проведені діагностично - методичні дослідження, щодо особливостей самореалізації жінок середнього віку, їх можливості та проблем. Було використано 2 анкетних методики та 5 діагностичних методик.

ВИСНОВКИ

Жінки дуже відрізняються одна від іншої вчинням протистояти різним важливим обставинам та в супереч їм - здійснювати свої наміри та в першу чергу собі чого вони варті як індивіди, як особистості та діяльності.

Сучасна жінка, як творча істота, постійно створює свій світ самій собі, її «Я» - це світ розвитку її сутнісних сил. В світі жінки знаходиться глибокий зміст її родової сутності. Цей світ - не середовище і умова існування жінки, а сама жінка в її об'єктивному бутті. Дійсно реальною людиною істотою вона є у своєму світі, який вона сама створює. Саме в юсті з перетворення світу, перш за все, і виявляється індивідуальна горність і незамінність сучасної жінки.

Розвиток особистісної характеристики жінки, у її розвитку, як суб'єкта, а також у зв'язках між ними та відношеннях її до когось.

Самореалізація жінок середнього віку у професійній діяльності, її кар'єри - здійснюється в умовах динамічної технологізації та систематизації соціально-економічних відносин, що зумовлює необхідність постійного удосконалення професійних знань та вмінь відповідних до вимог сучасних умов праці. Можна виділити низку психологічних проблем, пов'язаних із професійним становленням сучасної жінки, як особистості. До перш за все належать: неадекватне сприйняття умов успішного розвитку, незацікавленість обраною сферою діяльності, розмитість перспектив елегійного майбутнього, відсутність конкретних цілей щодо реалізації перспективних особистісних і професійних планів, неадекватна самооцінка своїх здібностей і можливостей. Кар'єра завжди зумовлена бажанням жінки реалізувати власний професійний потенціал з зацікавленістю вника організації в просуванні саме цього працівника. Кар'єра - динамічне явище, процес, що постійно змінюється і розвивається через проходження етапів розвитку жінки в основних для неї сферах як особистісних, так і професійних. Аспекти розвитку жінки як людини - це цілеспрямоване зростання, поступове просування службовим сходами, зміна навичок, здібностей, кваліфікаційних можливостей і розмірів винагороди, які

пов'язані з якістю діяльності жінки. Такі типові схеми до успіху, а також особливості їх реалізації в житті впливають на оцінку суспільством кар'єр індивідів, і є, певною мірою, еталоном для порівняння.

Більшість психологів вважають першочерговим та обов'язковим розроблення плану, як у саморозвитку професійному так і у інших сферах розвитку (творчому, сімейному). Це може бути розроблення оперативного плану побудови кар'єри, як послідовність певних проектів обмежених часом та ресурсами, завдяки яким жінка зможе вистроїти логічну послідовність завдань та конкретних кроків. У ході виконання плану передбачається контроль за виконанням кожного із завдань, перегляд досягнутих результатів, аналіз власних дій, вибір найбільш ефективних та відома від нерезультативних.

У кожної жінки є мета та методи, які вона використовує для досягнення цієї мети. І зрозуміло, що шляхи до вершини та сфери, в яких жінка самовдосконалюється та саморозвивається, будь-то розвиток в професійній сфері або сім'ї та дітях неважливо, головне отримувати від цього задоволення та енергію щоб досягати нові вершини.

Головне мати реальну мету та поступово йти до неї не зважаючи проблеми які нас випробовують та загартовують для того щоб дійти до мети і ми змогли нею насолоджуватися.

Таким чином, сучасна жінка є соціальною за своєю сутністю, але індивідуальною за способом свого існування. Вона являє собою єдність соціального і індивідуального, сутність і існування. Особистість жінки середнього віку визначається не «індивідуальним світом» а тим, якою мірою індивідуальний, особистий світ вміщує в собі «світ жінки». Особистість є своєрідним зв'язком унікальності та індивідуальності сучасної. У ній передбачають одне одного і протидіють різні «Я», що ться в бік унікальності, неповторності, самостійності окремого «Я» і в універсальності, звернення до безкінечного світу. Світ набуває форм зного життя, яке будується на діяльній основі і включає в себе суб'єктивні потенції і

здібності сучасної жінки.