

Міністерство освіти і науки України

Бердянський державний педагогічний університет
кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри

«_____» _____ 202__

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО
ВІКУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи М207П-з

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи

Михайлова Марина Володимирівна

Керівник: Сердюк Н.І.

Рецензент: Черезова І.О.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	6
1.1. Самореалізація як психологічний феномен.....	6
1.2. Особливості психосоціального розвитку жінок середнього віку.....	13
1.3. Аналіз чинників самореалізації жінок середнього віку.....	20
Висновки до першого розділу.....	28
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	29
2.1. Організація та методи дослідження.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження самореалізації жінок середнього віку.....	34
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	50
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми сприяння самореалізації жінок середнього віку.....	50
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми сприяння самореалізації жінок середнього віку.....	55
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Життя – це безперервний процес постійного вибору. Індивід має вибір – відступити, направляючи самого себе до ще більших страхів чи побоювань, або, навпаки, самореалізовуватися для того, щоб досягати нових життєвих цілей та зростання власної духовної сфери.

Кожна людина, а особливо жінка середнього віку зможе максимально самореалізуватися та відчувати дійсне задоволення сама собою, якщо буде займатися своєю улюбленою справою. Лише робота, що приносить значне задоволення та винагороду матеріальну, спроможна подарувати дійсне відчуття задоволення й насолоди.

Власне, самореалізація жінок зрілого віку може в себе включати різноманітні напрямки, що будуть доповнювати один другого та можуть перебувати у єдності і гармонії. Все це є досить складним для жінок середнього віку у нинішньому світі – боротьба за зростання в кар'єрі, фінансова незалежність та разом із тим, реалізація себе у сімейних відносинах.

В сучасному швидкозмінному світі, світоглядні проблеми відносно самореалізації, певною мірою нівелювалися і, як результат, досить невіддале професійне самовизначення, а також недостатня самореалізація в шлюбі можуть бути основною причиною значної кількості не лише життєвих проблем, а й психологічних. Саме тому, звернення до проблем самореалізації в сімейному житті та професії є однією із найбільш вагомих в психологічній науці. Як свідчить світова статистика останнього десятиріччя, саме жінки середнього віку найбільш часто зазнають чималих труднощів відносно самореалізації у професійному та сімейному житті. Це відбувається через те, що ще в наш час, у світі існують стереотипи про певну нездатність жінок поєднувати власні досягнення у професійній діяльності із вдалим шлюбом та створенням повноцінної сім'ї.

Власні праці дослідженню особливостей самореалізації жінок середнього віку у професійній діяльності присвятили свої роботи такі дослідники, як В.А.Гупаловська, Д. Сьюпер, К. А. Абульханова-Славська, К. В. Федосенко, Л.І.Анциферова, Н. Г. Шевченко, О. М. Мірошніченко та інші.

У переліку загальновизнаних досліджень, які були присвячені гендерним особливостям професійної та сімейної самореалізації особистості, знаходяться відомі класичні роботи таких вчених, як А. Фейнгольд Е. Іглі, К. Гілліган, Ф.Л.Джес, та ін.

Самореалізація жінки безпосередньо у професійній діяльності та сімейному житті має власну специфіку, що досить тісно пов'язана із питаннями її соціального призначення, соціальної ролі, права на творчість. Особливості відповідного перебігу процесу соціалізації жінки на етапі середнього віку, специфіка усвідомлення та самосприйняття нею своєї індивідуальності окреслюють загальний характер її професійної та сімейної самореалізації.

Об'єкт дослідження: самореалізація жінок середнього віку.

Предмет дослідження: психологічні умови самореалізації жінок середнього віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні умови самореалізації жінок середнього віку та розробити та запровадити тренінгову програму.

У відповідності до мети було визначено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічних умов самореалізації жінок середнього віку.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження умов самореалізації жінок середнього віку.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити умови самореалізації жінок середнього віку.

4. Розробити тренінгову програму із психологічного супроводу самореалізації жінок середнього віку.

У емпіричному дослідженні психологічних умов самореалізації жінок середнього віку використовували методику тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв), методику «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г. М. Казанцевою); методику визначення рівня сформованості рефлексії (Є. Є. Рукавишнікова) та методику «Дослідження гендерної ідентичності» (Л. Шнейдера).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Запорізького міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. В дослідження взяло участь 40 жінок у віці від 45 до 60 років.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту феномену «самореалізації», визначення особливостей психосоціального розвитку жінок середнього віку; встановлення чинників самореалізації жінок середнього віку.

Практичне значення роботи визначається виявленням психологічних умов самореалізації жінок середнього віку; розробкою тренінгової програми, яка може бути використана психологами для психологічного супроводу самореалізації жінок.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, з них 2 іноземною мовою) і 8 додатків (на 32 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 106 сторінок, з них основного тексту – 70 сторінок. Робота містить 5 таблиць і 9 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було встановлено наступні важливі висновки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми психологічних умов самореалізації жінок середнього віку. Визначено, що саме самореалізація як деякий процес реалізації самого себе – це справжнє здійснення самого себе у своєму житті та щоденній діяльності, утвердження та пошук свого власного особливого шляху життя у світі, власних цінностей та сутності свого існування у кожен момент часу. Також було з'ясовано, що хронологічно середній вік охоплює період від 40 до 60 років у жінок. Основна характеристика ситуації психосоціального розвитку у даний період у жінок пов'язана із досить активним її включенням у всі без виключення сфери життєдіяльності, а саме в продуктивну, креативну та прокреативну. Для зрілості психосоціальної жінок середнього віку характерною являється поява саме такої важливої особистісної якості як волевиявлення у соціумі, як рівноправної його учасниці. Також були виділені та описані такі основні чинники самореалізації жінок середнього віку, як самооцінка, рефлексія, гендерна ідентичність, професійні досягнення, задоволеність собою, соціальним статусом.

2. Теоретично обґрунтовано методичну процедуру дослідження умов самореалізації жінок середнього віку. Мета дослідження полягала в з'ясуванні стану самореалізації жінок середнього віку. У дослідженні безпосередньо взяло участь 40 жінок віком від 45 до 60 років. Для реалізації поставленої мети дослідження було розроблено модель дослідження, яка включала в себе такі основні етапи: проведення підбору та аналіз джерел наукової психологічної літератури, побудову дослідницької моделі, організацію, а також подальше проведення дослідження, проведення обробки отриманих результатів та

інтерпретація отриманих результатів дослідження, а також їх якісне оформлення.

3. За допомогою емпіричного дослідження виявлено умови самореалізації жінок середнього віку. Низький рівень самооцінки було зафіксовано у 65% жінок середнього віку, що є значним фактором, який обмежує їх здатність до ефективної самореалізації. У 50% жінок виявлено низький рівень самовпевненості, самосприйняття та самоцінності, що вказує на проблеми зі сприйняттям себе і перешкоди в реалізації життєвих цілей. Виявлений низький рівень рефлексії у 60% респонденток обмежує їхній професійний та особистісний розвиток, адже рефлексія є важливою складовою самореалізації. Нестабільна ідентичність у 90% жінок свідчить про труднощі із самовизначенням, що ускладнює постановку життєвих цілей та їх досягнення, суттєво знижуючи можливості для самореалізації. Загалом, отримані дані підкреслили необхідність роботи з підвищенням самооцінки, самовпевненості, рефлексії та формуванням стабільної ідентичності для поліпшення здатності жінок середнього віку до самореалізації.

4. Розроблено тренінгову програму із психологічного супроводу самореалізації жінок середнього віку. Розроблена програма ефективно покращила здатність жінок середнього віку до самореалізації, що підтверджено результатами анкетування. Учасниці відзначили підвищення рівня самовпевненості, самокерівництва, самосприйняття та самоцінності, а також покращення стану рефлексії та ідентичності. Завдання програми були успішно виконані, що підтверджує загальний позитивний вплив тренінгу на самореалізацію жінок. Таким чином, тренінгова програма показала свою ефективність у вирішенні проблем самореалізації серед жінок середнього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*, 2017. № 2. С. 16–32.
2. Бондарчук О. Модель особистісного зростання майбутніх фахівців. *Особистісне зростання: теорія і практика*. №2. 2016. С. 9-12.
3. Боришевський М.Й., Шевченко О.В. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2011. 200 с.
4. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с.
5. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах : навч.-метод. посіб. Київ: НАДУ, 2017. 271 с.
6. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис. канд. психол. наук. Львів, 2005. 191 с.
7. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Полтава, 2013. 172 с.
8. Долинська Л. В. Самореалізація особистості як соціально-психологічний феномен. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 18-25.
9. Злочевська Л. С. Самооцінка особистісних якостей-як чинник професійного становлення. інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/4389/1/Ст._Самооцінка_...професійного_становлення.pdf (дата звернення: 10.08.2024).

10. Колодяжна А. В. Самосвідомість особистості та проблеми її вивчення. *Scientific Journal*. 2021. С. 51 – 55.
11. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 115-123.
12. Коханова О. П., Савицька О.В. Історія психології: від античності до початку ХХ століття: навчальний посібник. 2016. НВП «Інтерсервіс». 235 с.
13. Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса. 2018. 260 с.
14. Крошка О.І. Сучасна психологічна наука про емоційно-оцінне ставлення до себе і життєво-ціннісні орієнтації. *Науковий вісник ПДПУ імені К.Д. Ушинського*. Вип. 6–7, 2008. С. 48–52.
15. Кудерміна О. І., Казміренко Л. І., Власенко С.Б. Соціальна психологія. Київ: 2020. 243 с.
16. Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.
17. Лісун С.Л. Становлення цінностей особистості працівника в системі правоохоронних органів. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ: НУОУ, 2011. Вип. 6(25). С.192-196.
18. Луценко В. А. Психологічний зміст поняття «самореалізація» особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. 6 (25). 2011. С. 197-201.
19. Максименко С.Д. Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. № 8, 2010. С. 145 – 157.

20. Міщенко М. С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Випуск 6 (1). 2016. С. 78-82.
21. Неграш О. І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. *Габітус*. 2023. № 56. С. 179-182 .
22. Пенькова О. І. Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. -Вип. 2(1). С. 114-118.
23. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Монографія. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 295 с.
24. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. Київ: Кафедра, 2013. 381 с.
25. Продан О.О. Особливості структури самосвідомості особистості: самопізнання, самоствердження, саморегулювання. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Актуальні проблеми психології. 2012. С. 179 – 184.
26. Прядко Н. О. Особливості професійної самооцінки особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. С. 131-133.
27. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.
28. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Психологія. Вісн. Одес. нац. ун-ту*. 2009. Вип. 17. С. 102-109.
29. Сватенкова Т. І., Тимошенко О. А. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посіб. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя. 2018. 143 с.
30. Сохань Л.В. Життєвий шлях особистості: Питання теорії та методології соціально-психологічних досліджень. Київ: Наукова думка. 1987. 281 с.

31. Срібна О. В. Соціально-психологічні особливості самоусвідомлення власної жіночності. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць. №1 (48) 2019. С. 227 – 238.

32. Ставицька С. О., Кутішенко В. П. Теоретичне обґрунтування розвитку структури самосвідомості особистості. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2016. Вип. 4. С. 140-147.

33. Сухобська Г.С. Поняття «зрілість соціально-психологічного розвитку людини» в контексті андрагогіки. *Нові знання*. 2002. № 4. С. 17-20.

34. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості: навч. посіб. Київ: Главник, 2006. 144 с.

35. Титаренко Т., Панок В., Чепелева Н. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь. 1999. 536 с.

36. Тищенко І. А. Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121(2). С. 169-172.

37. Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 123-127.

38. Школьна М. С. Виховання соціальної зрілості студентів аграрних коледжів у позааудиторній діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії)/ Київ, 2018. 314 с.

39. Horaci B. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a guide to usage. New York; London; Toronto, 1958. 1589 p.

40. Simpson J. A. Oxford English Dictionary. Second edition. Vol. XI. Oxford, 1989. 1879 p.