

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

## **Дипломна робота**

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

Тема: «Вікові особливості професійної самореалізації жінок періоду середньої та пізньої дорослості»

Виконав: студент 2 курсу,  
групи П-2м, спеціальності  
053 «Психологія»

Стенчук Д.В.

Керівник: д. психол. н., доц. Корнієнко І.О.

Рецензент: Гошовський Я.О.

Мукачево – 2019 року

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ

САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ .....	3
1.1. Поняття самореалізація особистості у сучасній психології.....	6
1.2.Психологічні чинники професійної самореалізації особистості.....	19
1.3.Вікові особливості професійної самореалізації .....	29
Висновки до першого розділу .....	36

### РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....

2.1. Організаційно-методичне забезпечення емпіричного дослідження.....	38
2.2. Результати отриманих даних та їх інтерпретація .....	49
Висновки до другого розділу .....	60

### РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ.....

3.1. Теоретичні основи програми розвитку професійної самореалізації.....	62
3.2 Зразковий зміст розвивальної програми.....	71
3.3. Перевірка ефективності програми розвитку професійної самореалізації жінок зрілого віку .....	80
Висновки до третього розділу .....	82

### ВИСНОВКИ .....

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....

86

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Статистика останнього десятиріччя у всьому світі засвідчує, що досить часто жінки після сорока тільки розпочинають свою кар'єру. Середній дорослий вік – це не тільки період професійних досягнень, але й аналізу та оцінки трудової кар'єри, що може провокувати кризу середини життя, яка має гендерні особливості. Так, впродовж ранньої дорослості головними цінностями жінок є родина та здоров'я, але в період середньої дорослості професійна діяльність стає провідним засобом їх самореалізації. Методологічні аспекти дослідження самореалізації як психологічного феномена розкрили в своїх працях відомі вчені-психологи Б. Г. Ананьєв, К. О. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Б. С. Братусь, Дж. Бьюдженталь, Є. І. Головаха, В. П. Зінченко, С. Д. Максименко, А. Маслоу, В. П. Москалець, Т. М. Титаренко та ін., а в останні роки – О. І. Баришева, Н. В. Корчакова, Л. С. Левченко та ін. Разом з тим, недостатньо досліджень, присвячених вивченню професійної самореалізації жінок у контексті зрілого віку. За даними багатьох дослідників (О. Є. Байтінгер, Д. Левінсон, Л. Г. Почебутта ін.), обмеження діяльності жінки або нездатність здійснити фахову самореалізацію з тих чи інших причин призводить до втрати суспільної компетентності, відмови від власних планів зарادي дітей та спокою у сім'ї, наслідки чого можуть проявлятися у конфліктності, фрустрованості, схильності до депресій, психосоматичних розладах тощо. Обмеженість інформації про структурно-функціональні параметри професійної самореалізації, внутрішньо-особистісні фактори та механізми самореалізації жінки в сучасних умовах ускладнює проблему її пізнання і спонукає до здійснення відповідних досліджень.

**Мета дослідження** – теоретично з'ясувати та експериментально виявити психологічні особливості самореалізації жінок зрілого віку у професійній діяльності; розробити та апробувати психотренінгову програму її оптимізації.

Обрана мета зумовила такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самореалізації особистості у зрілому віці, дослідити структуру, механізми та динаміку процесу самореалізації.
2. Експериментально дослідити психологічні особливості та чинники професійної самореалізації жінок зрілого віку.
3. Розробити й апробувати психотренінгову програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку.

**Об'єкт дослідження:** професійна самореалізація особистості.

**Предмет дослідження:** чинники самореалізації жінок зрілого віку у професійній сфері.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* теоретико-методологічний аналіз проблем самореалізації особистості, узагальнення, систематизація теоретичних даних; *емпіричні:* психодіагностичне тестування із використанням комплексу методик: особистісний опитувальник 16 PF Р. Кеттелла; «Рівень особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха; «Мотивація успіху-невдачі» А. Реана; «Маскулінність-фемінність» С. Бем; «Рівень самоактуалізації особистості» Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Кроза); «Інтегральна задоволеність працею»; *методиматематико-статистичної обробки даних:* t-критерій Стьюдента; критерій Манна-Уїтні.

**База дослідження.** Дослідно-експериментальна робота проводилась упродовж 2018-2019 років на базі Мукачівського державного університету, персонал шкіл №1, №4, №6 міста Мукачево, 45 осіб.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що на основі змісту психологічного конструкту професійної самореалізації особистості дібрано діагностичний комплекс методик, визначено критерії оцінювання показників професійної самореалізації. Розроблено, апробовано та впроваджено програму оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (96 найменувань) і додатків. Основний зміст викладено на 85 сторінках тексту. Загальний обсяг – 94 сторінки.

## ВИСНОВКИ

Системний опис самореалізації особистості як цілісного об'єкта та побудова психологічного конструкту дозволили визначити його провідні психологічні чинники: особистісний потенціал, цілепокладання, активність, рефлексія; та чотири відносних виміри прояву: суб'єктний, нереалізованості (кризи самореалізації), самовідчуження та саморозвитку/самоствердження.

В межах концепції життєтворчої активності особистості професійна самореалізація розглядається нами як частковий випадок самореалізації особистості, як частина життєвого проекту, спрямована на реалізацію професійних цілей. Побудова психологічного конструкту поняття дозволила визначити його як вид суб'єктної активності, що виявляється у професійній діяльності, спрямована на досягнення професійних цілей на підставі професійної компетентності та професійної самосвідомості в процесі втілення життєвого проекту. На рівні структури, в ній виокремлено такі компоненти: мотиваційно-цільовий: професійна спрямованість (цілі, мотивація); ціннісно-смысловий: професійна самосвідомість (Я-концепція, самооцінка, рефлексія, особистісна зрілість); операційний: професійна компетентність (сукупність задатків, здібностей, емоційно-вольового потенціалу та професійних навичок, знань, умінь, навичок та досвіду).

Одним з соціальних показників успішності професійної самореалізації є кар'єра, яка може бути співвіднесена з виміром саморозвитку/самоствердження самореалізації особистості: за наявності рефлексії та незадоволення професійною компетентністю особистість прагне реалізуватися як висококласний фахівець (стратегія професійного розвитку), за відсутності рефлексії та низької професійної компетентності реалізується стратегія самоствердження, що здебільшого виявляється у спрямованості на досягнення

статусного положення. Таке розуміння дозволяє постулювати два типи професійної самореалізації – з акцентом на саморозвиток або самоствердження.

На етапі констатувального експерименту визначено вихідний рівень професійної самореалізації респондентів, який в цілому може бути охарактеризований як середній. При цьому відзначено такі особливості вибірки: рівень особистісної зрілості респондентів характеризується високими показниками емоційної стійкості на тлі низьких значень самоконтролю поведінки та емоційної зрілості; зафіксовано високий рівень задоволеності працею і мотивації на успіх в цілому по виборці; значення показника суб'єктивного благополуччя переважно знаходяться у зоні середніх значень; рівень особистісної зрілості респондентів визначений високими показниками громадянського обов'язку та мотивації досягнень; діагностовано недостатній рівень розвитку таких показників, як ставлення до свого Я та психологічної близькості з іншими; значення більшості показників самоактуалізації в цілому по виборці коливаються в межах середніх значень.

Результати констатувального етапу емпіричного дослідження дозволили стверджувати про необхідність запровадження програми психологічної оптимізації професійної самореалізації жінок зрілого віку. Мета розробленої тренінгової програми полягала у створенні психологічних умов для підвищення здатності кожної учасниці до реалізації особистісно-професійного потенціалу у процесі його опредметнення у професійній діяльності.

На підставі використання t-критерію Стьюдента ( $p \leq 0,05$ ) встановлено достовірність відмінностей результатів експериментальної групи до та після формування впливу. Означені результати контрольного етапу експериментального дослідження засвідчили ефективність проведеної тренінгової програми.







# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>