

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет психології, історії та соціології
Кафедра психології**

САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

Кваліфікаційна робота

Виконала: студентка 4 курсу групи 07-431
спеціальності 053 Психологія
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти

Діана МАСЮК

Керівник: к.психол.н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри
загальної та практичної психології

Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Ліана ОНУФРІЄВА

Івано-Франківськ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОСПРИЙНЯТТЯ У КОНТЕКСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Поняття «самосприйняття» у науково-психологічній літературі	6
1.2. Психологічна сутність і структура поняття самореалізації особистості	9
1.3. Соціально-психологічні чинники самореалізації особистості	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ	15
2.1. Опис та характеристика проведення емпіричного дослідження	15
2.2. Аналізування отриманих результатів дослідження самосприйняття як чинника самореалізації жінки	17
ВИСНОВКИ	25
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ДОДАТКИ	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самосприйняття грає важливу роль у самореалізації кожної особистості, включаючи жінок. Це процес усвідомлення свого власного «Я», включаючи свої характерні риси, цінності, переконання, та потенціал. Самосприйняття може бути ключовим чинником, що впливає на самореалізацію жінки, оскільки воно формує її уявлення про себе і свої можливості.

Самосприйняття включає в себе сприйняття власної зовнішності, емоційного стану, ролей, які жінка грає в різних сферах життя, та її місця у суспільстві. Позитивне самосприйняття здатне підтримувати самовпевненість і здатність до самовираження. Негативне самосприйняття може викликати невпевненість, стрес і обмежувати можливості жінки.

Самосприйняття жінки сформоване багатьма чинниками, такими як сімейне виховання, соціокультурні стереотипи, досвід, оточення та особисті переживання. Розвинене самосприйняття допомагає жінкам більше реалізувати свій потенціал, ставити чіткі завдання та досягати поставлених цілей.

Самореалізація включає в себе розвиток різних аспектів особистості, таких як інтелектуальний, емоційний, духовний і соціальний, і передбачає самостійний вибір цілей, створення здорових стосунків, розвиток талантів і здібностей, а також досягнення глибокого внутрішнього задоволення від життя.

Вивченням особливостей самосприйняття та самореалізації особистості займалися такі вчені як: Р. А. Гомоляко (вивчення розвитку та самореалізації молоді людини у соціокультурному просторі), О. Б. Давидова (виявлення особливостей самосприйняття і взаємовідносини з навколишнім світом), О. І. Донець (виокремлення особливостей самосприйняття жінок), А. Г. Зуєва (дослідження індивідуально-психологічних детермінант самосприйняття) Н.

В. Кривцова (визначення психологічних особливостей потенціалу самореалізації особистості) та ін.

Важливо пам'ятати, що самосприйняття може змінюватися протягом життя, і розвивати позитивне самосприйняття можливо через самовдосконалення, самовідкриття і підтримку від близьких людей і спеціалістів у відповідних ситуаціях.

Зазначені положення обумовлюють актуальність обрання нами тематики кваліфікаційної роботи: **«Самосприйняття як чинник самореалізації жінки».**

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити самосприйняття жінки в контексті її самореалізації.

У відповідності до мети нами були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Зазначити основні підходи до розуміння поняття самосприйняття у науково-психологічній літературі.
2. Визначити психологічну сутність і структуру поняття самореалізації особистості.
3. Вказати соціально-психологічні чинники самореалізації особистості.
4. Емпірично дослідити особливості самосприйняття як чинника самореалізації осіб жіночої статі.

Предмет дослідження: самосприйняття жінки.

Об'єкт дослідження: самосприйняття як чинник самореалізації жінки.

Методи дослідження: *теоретичні* (узагальнення та порівняння наукових концепцій для визначення понять самореалізації та самосприйняття особистості; аналізування науково-психологічних джерел для виокремлення необхідного матеріалу у відповідності до тематики); *емпіричні* (тест «Самооцінка особистості» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина), методика «Вимірювання потреби (мотиву) в досягненні» (Ю. М. Орлов), методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (О. Гаврилова, модифікація А. Іващенко, А. Іващенко).

Наукова новизна дослідження самосприйняття як чинника самореалізації жінки полягає в глибокому розумінні взаємозв'язку між сприйняттям себе жінкою і її можливістю досягнення внутрішнього потенціалу та самореалізації. Дане дослідження надає важливий внесок в розвиток наукового знання і мати важливі практичні наслідки для психології, гендерних студій та соціальних наук.

Практичне значення дослідження: вивчення самосприйняття як чинника самореалізації жінки може допомогти виокремити стереотипи та гендерні обмеження, що впливають на самосприйняття жінок, і сприяти більшому розумінню гендерної рівності, що, у свою чергу, може бути корисним для розвитку програм та політики, спрямованих на зменшення гендерних нерівностей.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 31.05.2024 року протокол № 16.

Структура кваліфікаційної роботи включає у себе вступ, два основних розділи, висновки проведеного дослідження, список використаних джерел (27 найменувань) і додатки. Обсяг роботи становить 38 сторінок, що включає 4 рисунки і 3 таблиці з емпіричними даними.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОСПРИЙНЯТТЯ У КОНТЕКСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття «самосприйняття» у науково-психологічній літературі

Сучасну особистість піддається впливу багатьох зовнішніх факторів. Вона розвивається у контексті власної сім'ї, соціального та національного оточення, а також спостерігаючи та набуваючи патерни поведінки, які сприяють її особистому самовизначенню. Під впливом суспільства та особистісних характеристик людини формується її уявлення про себе.

На думку, О. Єрохіної та Т. Серги: «Самосприйняття – найважливіша детермінанта розвитку, яка забезпечує прийняття своєї унікальності, усвідомлення себе, розвитку самоповаги та самооцінки. Воно формується на основі пізнання інших осіб, якісної взаємодії з ними, побудові зрілих відносин, його результатом виступає усвідомлення власної своєрідності та самовизначення в соціальному середовищі» [6].

У відповідності до дослідження А. Г. Зуєвої: «Самосприйняття – процес орієнтування людини у власному внутрішньому світі в результаті самопізнання і порівняння себе з іншими людьми. Одні вчені пов'язують самосприйняття з самосвідомістю, інші – з ідентичністю. Найважливішим соціальним середовищем, в якому розвивається самосприйняття дитини, є родина» [8].

О. Б. Давидова разом зі своїми колегами зазначає, що самосприйняття – це процес орієнтації людини у її внутрішньому світі, який виникає внаслідок самопізнання та порівняння самої себе з іншими людьми [4].

С. Белякова та М. Іванченко визначають: «Сприйняття як психологічний феномен, суть якого є виникненням у людини психічного утворення, накопичує в собі результати пізнання конкретного об'єкта дійсності, інтеграції всіх присутніх емоційних відгуків на цей об'єкт. Тобто,

сприйняття слід розуміти, як інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових відкликів людини на якийсь об'єкт дійсності» [1].

Деякі науковці визначають кілька груп чинників, що впливають на формування самосприйняття особистості. Перша група чинників пов'язана з особливостями взаємодії особистості з батьками та іншими значущими дорослими на ранніх стадіях її розвитку [25].

Позитивні чи негативні оцінки, які надають дорослі, та їхнє ставлення сприймаються їхньою дитиною і стають частиною її внутрішнього сприйняття себе. Суперечливість вимог батьків та їхня нестійка позиція стосовно дитини може негативно впливати на формування її самосприйняття, викликаючи амбівалентність, що може призвести до внутрішнього конфлікту та нерозуміння самої себе, а також до відхилення окремих аспектів власної особистості [25].

Соціально-психологічні характеристики самої родини відносяться до другої групи чинників. Серед них гармонійність чи дисгармонійність сімейних відносин, стиль виховання батьків (авторитарний або демократичний), відкритість/закритість стосунків у родині, а також наявність конфліктів, асоціальності, зловживання наркотиками чи алкоголем, фізичного чи психологічного насильства стосовно дитини. У разі деструктивних соціально-психологічних чинників, що присутні в родині, може сформуватися негативне самосприйняття дитини, яка зростає в такому оточенні [25].

Ще одним важливим фактором впливу на самосприйняття є травматичні або кризові ситуації, з якими людина може зіткнутися в житті. Дослідниця О. І. Донець вказує на можливість зміни самосприйняття, зокрема, жінок, у кризових ситуаціях, таких як розлучення. Вона виділяє фактори, які можуть позитивно вплинути на самосприйняття жінки у таких ситуаціях (відповідність її поведінки гендерним стереотипам і підтримка оточуючих у випадку невідповідності цим стереотипам; ініціативні дії жінки в складній ситуації, її здатність до прийняття рішень та дій), а також фактори,

які можуть поглибити негативне самосприйняття (пасивність і бездіяльність жінки в умовах кризи) [5].

Проаналізувавши низку наукових джерел, О. В. Педченко та А. З. Ісаєва, доходять висновку, що є різні детермінанти, які впливають на самосприйняття суб'єкта [16]:

1. Родинне середовище, в якому дитина виростає, грає важливу роль у формуванні її самосприйняття. Відносини в сім'ї, стиль виховання батьків, наявність конфліктів або гармонії впливають на сприйняття себе дитиною.

2. Ставлення батьків та інших значущих дорослих впливає на самосприйняття дитини. Позитивне чи негативне ставлення відображається у формуванні характерологічних особливостей дитини та впливає на її соціальну взаємодію з іншими людьми.

3. Засоби масової інформації, такі як телебачення, Інтернет, та інші, можуть нав'язувати певні соціальні та психологічні еталони, з якими людина порівнює себе, що безпосередньо може впливати на її самосприйняття.

4. Особистість упродовж життя переживає кризи та ситуації фрустрації, які впливають на її самосприйняття. Негативні досвіди можуть поглиблювати негативне самосприйняття, або навпаки, спонукати до позитивних змін у сприйнятті себе.

5. Попередній досвід також визначення ставлення особистості до себе та оточуючих. Особливості впливу цього фактора можуть залежати від того, які події та стосунки мали місце на попередніх етапах життя суб'єкта.

О. Пустомитенко та О. Авраменко зазначають: «Основною небезпекою у формуванні самосприйняття є навіювання дитині негативного образу себе, який вона приймає, як істину. У результаті – неповноцінність, залежність від чужих оцінок, неспроможність створювати власні внутрішні критерії для формування позитивного «Я», або створювати їх, маючи власне розуміння позитивного» [22].

Отже, поняття «самосприйняття» у науково-психологічній літературі визначається як спосіб, яким особистість бачить і розуміє себе; як внутрішнє

уявлення про власну ідентичність, власні характеристики, якості, цінності, а також своє місце в соціальному та культурному контексті. Самосприйняття включає в себе сприйняття власного тіла, емоцій, думок, цінностей та ставлення до себе.

1.2. Психологічна сутність і структура поняття самореалізації особистості

Самореалізація є невід'ємною частиною нашого життя, що визначає рівень особистісних та професійних досягнень людини.

Г. О. Нестеренко вказує, що самореалізація є результатом фундаментальної потреби особистості у розвитку та самовираженні. Зазначений процес відбувається завдяки власній діяльності особистості, включаючи різні аспекти її життя, такі як освіта, кар'єра, стосунки, творчість та інше. Самореалізація приводить до об'єктивації сутнісних сил особистості, тобто виявлення її внутрішнього потенціалу та можливостей [14].

Даний процес включає в себе включення особистості до ієрархічно вищих систем, що можуть включати сім'ю, суспільство, культуру та інші соціокультурні контексти. Самореалізація сприяє розвитку особистості та її адаптації до змін у навколишньому середовищі, а також досягненню більш високого ступеня гармонії і задоволення в житті [14].

Згідно з висновками Л. П. Москалець, самореалізація передбачає здатність особистості перевести те, що вона актуалізувала або бажає досягти, у дійсне життя. Зазначена здатність полягає в здійсненні конкретних кроків, дій та рішень, спрямованих на досягнення своїх цілей та реалізацію свого потенціалу. Важливою частиною процесу самореалізації є не лише усвідомлення власних бажань і цілей, але й їх втілення в реальному житті через певні дії та ініціативу [13].

На думку В. Зарицької: «Самореалізація особистості – це процес і результат застосування особистістю у повсякденному житті і праці набутих компетенцій, удосконалення і розвиток їх включенням у творчу особистісно

значущу діяльність і отримання від неї не тільки користі для себе і для інших, а й внутрішнього задоволення» [7].

М. Чекаліна вважає, що самореалізація – це процес реалізації потенціалу особистості у конкретному напрямку, включаючи ідентифікацію себе в суспільстві та вибір професії, що включає у себе розвиток власних здібностей, навичок та інтересів з метою досягнення особистих цілей та задоволення власних потреб. Процес самореалізації допомагає особистості виявити свою ідентичність та знайти власне місце в суспільстві, включаючи вибір професії, яка відповідає її інтересам і здібностям [24].

О. І. Пенькова зазначає, що цінності, характерні для особистості, що самоактуалізується, становлять основу для її самореалізації. Такі цінності визначають те, що є важливим та значущим для даної особистості, і вони забезпечують їй психологічне благополуччя та задоволеність життям. Характер та зміст цих цінностей визначають загальну спрямованість особистості, її активність та соціальний напрямок [18].

У дослідженні Н. В. Кривцової зазначена психологічна структура самореалізації особистості, що складається з трьох основних компонентів [10]:

1. Ціннісно-цільовий компонент включає в себе цінності, цілі та установки, які визначаються в різних сферах життєдіяльності особистості. Дані цінності та цілі визначають, що важливо для особистості, і допомагають визначити її орієнтацію у житті.

2. Мотиваційно-смісловий компонент включає когнітивні, мотиваційні та рефлексивні оцінні характеристики, що впливають на вибір пріоритетної зони для самореалізації і визначають ефективність цього процесу; особистості зорієнтуватися у своїх мотиваціях та знайти смисл у своїх діях.

3. Інструментально-стильовий компонент включає у себе єдність конативних, емоційних та регуляторних змінних; забезпечує регуляторно-енергетичні функції активності і визначає, як особистість взаємодіє з оточуючим світом для досягнення своїх цілей.

М. А. Садова, аналізуючи роботи психологів гуманістичного напрямку, виділила три головних типи самореалізації особистості [23]:

- екзистенційна самореалізація – тип самореалізації спрямований на власне буття та ідентичність особистості. Він включає усвідомлення власного існування та прагнення до розвитку своєї індивідуальності.

- соціальна самореалізація – тип спрямований на міжособистісні стосунки. Особистість реалізує себе через взаємодію з іншими людьми, прагнення до побудови стосунків, емпатію та соціальну адаптацію.

- саморозвиток – тип самореалізації спрямований на власне зростання та розвиток. Особистість прагне до постійного вдосконалення, навчання та досягнення свого потенціалу.

Зазначається, що у психологічній науці прийнято виокремлювати такі види самореалізації [3;27]:

1. Особистісна самореалізація – процес розвитку та реалізації власного потенціалу як особистості. Включає в себе розуміння власних цінностей, ідентичності, самоусвідомлення і здійснення внутрішнього росту.

2. Творча самореалізація – вид самореалізації орієнтований на виявлення і вираження творчого потенціалу особистості; може включати у себе художню творчість, літературну діяльність, музику, наукову роботу тощо.

3. Професійна самореалізація – форма самореалізації спрямована на розвиток у сфері роботи і кар'єри, що включає в себе досягнення професійних цілей, розвиток навичок та компетенцій, збільшення кар'єрного потенціалу.

4. Соціальна самореалізація – форма самореалізації пов'язана зі взаємодією та стосунками з іншими людьми та соціальним середовищем, що включає в себе розвиток емпатії, співпрацю, взаєморозуміння та інші аспекти, пов'язані з соціальною адаптацією та взаємодією.

Отже, психологічна сутність самореалізації особистості полягає в процесі досягнення власного потенціалу, розвитку внутрішніх можливостей

та досягнення внутрішньої гармонії та задоволення власним життям. Самореалізація означає активний процес, в якому особистість розвивається, виявляє свої здібності, вдосконалює навички та досягає своїх особистих та професійних цілей.

1.3. Соціально-психологічні чинники самореалізації особистості

Особистість, а особливо її прагнення та процес самореалізації, піддаються значному впливу з боку соціальних та індивідуальних характеристик людини.

Р. Я. Яремко зазначає, що професійне самовизначення грає ключову роль у самореалізації особистості і впливає на її успіх та задоволення життям. Постійний процес пошуку власної професійної та життєвої позиції дозволяє особистості знайти та реалізувати свій потенціал [26].

На думку О. І. Пенькової, самореалізація особистості залежить від її унікальних особистісних рис, способу, яким вона сприймає свій внутрішній світ, глибини та інтенсивності процесу пізнання себе, а також інших факторів. Однак однією з суттєвих впливових складових, яка може сприяти продуктивному процесу самореалізації особистості, є її система цінностей [17].

Процес самореалізації пов'язаний з явищем потреби у самовдосконаленні, яка є однією з найвищих потреб особистості. Зазначена потреба не тільки спрямована на виявлення та розвиток своїх сил і здібностей, а також на постійне підвищення власних можливостей та удосконалення якості своєї діяльності.

Проаналізувавши низку науково-психологічних джерел, ми можемо виокремити наступні чинники самореалізації особистості [11;12]:

1. Соціальне оточення. Інтеракція з родиною, друзями, колегами, та іншими членами соціуму впливає на сприйняття себе та можливості самореалізації. Підтримка та ставлення навколишніх може стимулювати чи гальмувати цей процес.

2. Культурні норми і цінності. Суспільні норми та цінності визначають те, як особистість сприймає свої можливості та цілі. Культурний контекст встановлює, які шляхи самореалізації вважаються прийнятними та бажаними.

3. Емпатія та міжособистісні стосунки. Спілкування з іншими людьми, особливо тісні та підтримуючі стосунки, сприяє самореалізації через взаємне розуміння, підтримку та надання можливостей для виразу власної особистості.

4. Соціальна підтримка та визнання. Підтримка від інших, а також визнання досягнень та унікальності особистості може позитивно впливати на самореалізацію.

5. Самосвідомість та рефлексія. Вміння аналізувати свої дії, думки та почуття, а також розвивати самосвідомість, є важливими чинниками для самореалізації, що дозволяє особистості краще розуміти себе та свої потреби.

6. Мотивація та цілі. Маючи чіткі цілі та мотивацію досягти їх, особистість сприяє власній самореалізації, бо це стимулює до вдосконалення та досягнення важливих досягнень.

7. Особистісні ресурси. Здібності, навички, таланти та інші особистісні ресурси грають важливу роль у процесі самореалізації, оскільки вони надають можливість виразити себе та розвивати свій потенціал.

Зазначається, що вплив сучасних норм суспільства на формування самореалізації особистості є значущим та складним. Сучасне суспільство має свої власні цінності, ідеали, стереотипи та очікування, які можуть визначати способи, якими люди сприймають себе та власні можливості [19].

Один з аспектів цього впливу пов'язаний зі стандартами краси та ідеалами, які суспільство пропонує. Невідповідність цим стандартам може призводити до відчуття недостатності у людей та заважати самореалізації. Також, сучасні цінності суспільства визначають, які цілі та завдання вважаються важливими у соціумі, через особистість може відчувати себе примушеною пристосовувати свої цілі до соціальних очікувань, що може обмежити її можливості для самореалізації [21].

Гендерні ролі та стереотипи також впливають на самореалізацію. Особистості, які відхиляються від традиційних ролей статевої тотожності, можуть стикатися з ускладненнями у процесі самореалізації [20].

Отже, вплив сучасних норм суспільства на самореалізацію особистості є складним та суперечливим. Однак важливо для кожної особистості зберігати свою унікальність та намагатися знаходити баланс між соціальними очікуваннями та власними потребами для самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЯК ЧИННИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

2.1. Опис та характеристика проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося дистанційно за допомогою платформи ZOOM, основним критерієм формування вибірки було бажання жінок взяти участь в опитуванні, зазначивши сферу власної самореалізації. На основі чого, нами було сформовано вибірку з 48 жінок (середній вік 32 роки), що було об'єднані у чотири основні групи (по 12 осіб у кожній) у відповідності до їхньої сфери реалізації (I група – самореалізація у родині, сімейному затишку; II – професійне становлення, кар'єра; III – творчість, принесення задоволення собі; IV – праця на благо оточуючих, волонтерство).

Першочергово опитуваним були надані інструкції та матеріали обраних нами психодіагностичних методик, після детального ознайомлення респонденти розпочали заповнення опитувальників. Всі етапи відбувалися під нашим супроводом задля надання зворотного зв'язку у разі необхідності допомоги. Підрахунок та інтерпретація результатів відбувалися у відповідності до визначених ключів методик.

Для проведення емпіричного дослідження самосприйняття як чинника самореалізації жінки нами було використано наступні методики:

1. Тест «Самооцінка особистості» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина) (Додаток Б).

Даний тест використовується для оцінки різних аспектів самосприйняття та характеристик особистості. Методика має на меті визначення трьох рівнів прояву самосприйняття та самоставлення особистості: I – адекватне сприйняття, самокритичність, відсутність переоцінки власних можливостей; II – недооцінка власних досягнень, упереджене ставлення до самого себе; III – переоцінка своїх сил та можливостей, відсутність критичності до власного «Я» [15].

Тест складається з переліку якостей особистості, які респонденту пропонується поділити на дві категорії: «Мій ідеал» і «Мій не ідеал». На основі визначення притаманних респонденту рис з обох категорій вираховується коефіцієнт, що слугує показником прояву того чи іншого рівня самооцінки.

2. Методика «Вимірювання потреби (мотиву) в досягненні» (Ю. М. Орлов) (Додаток В).

Методика, розроблена Ю.М. Орловим в 1978 році, призначена для вивчення особливостей мотивації досягнень. Вона представляє собою опитувальник, який може бути використаний для визначення впливу мотивації досягнення на результативність діяльності, а також під час індивідуальних консультацій.

У цій методиці є 23 твердження, і дослідникам пропонується відповісти «так» або «ні» поруч із номером кожного твердження. Потребу в досягненні цілей можна розглядати як бажання завжди досягати поставлених завдань і досягати успіху у своїй діяльності. Дана методика допомагає вивчити рівень мотивації досягнень та оцінити ступінь прагнення особи до власного розвитку та успішної реалізації [2].

3. Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (О. Гаврилова, модифікація А. Іващенко, А. Іващенко) (Додаток Г).

Психодіагностична методика, розроблена О. Гавриловою, модифікована А. Іващенко та А. Іващенко, призначена для визначення рівня професійної самореалізації суб'єкта професійної діяльності. Методика може бути використана для оцінки рівня професійної самореалізації у фахівців різного віку, трудового стажу, освіти та кар'єрного потенціалу [9].

Методика включає 51 твердження, які стосуються професійної діяльності та різних життєвих ситуацій і станів, пов'язаних із самореалізацією, саморозвитком та самовдосконаленням.

2.2. Аналізування отриманих результатів дослідження самосприйняття як чинника самореалізації жінки

Проведення дистанційного емпіричного дослідження передбачало використання високого рівня організованості процесу, задля цього опитування проводилося у декілька онлайн сесій. У першу чергу було надано інструкції та ознайомлено респондентів з текстами опитувальників, психологічний супровід було надано протягом усього процесу заповнення бланків.

Для зручності підрахунків та аналізування даних отримані результати були представлені у вигляді діаграм та таблиць.

За результати тесту «Самооцінка особистості» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина) було визначено, що більша частина жінок із кожної групи мають адекватну самооцінку (див. табл. 2.1.)

Таблиця 2.1.

Результати дослідження самооцінки жінок

Номер групи	Низька самооцінка	Адекватна самооцінка	Завищена самооцінка
I	33,3%	58,3%	8,4%
II	16,7%	50%	33,3%
III	41,7%	33,3%	25%
IV	16,7%	66,6%	16,7%

Як ми можемо спостерігати, що три групи жінок мають адекватну самооцінку, що виявляється у здатності реально оцінювати свої сильні та слабкі сторони, уникаючи перебільшень чи занижень своїх можливостей. Він базується на об'єктивності, де особа може ретельно аналізувати свої досягнення, не перебільшуючи чи не занижуючи їх значення. Адекватна самооцінка включає у себе прийняття власних помилок, відданість виправленню їх та використання їх для власного навчання і зростання.

Важливою рисою є стабільність у сприйнятті себе, яка не піддається раптовим змінам під впливом зовнішніх факторів чи думок інших людей.

У групі жінок, що знаходять власну реалізацію у творчості, мають переважно занижену самооцінку (41,7% респондентів), що проявляється у постійному недооціненні власних здібностей та цінності. Особа із низькою самооцінкою постійно критикує себе, фокусуючись лише на власних недоліках і ігноруючи позитивні сторони. Особа з низькою самооцінкою уникає нових викликів, оскільки вірить у власну непродуктивність та некомпетентність. Також вона часто вибирає залишатися в тіні, уникаючи уваги і приховуючи свої досягнення. Внутрішній критик переважає конструктивне сприйняття себе, що призводить до відчуття невпевненості та безсилля.

З метою визначення схильності досліджуваних жінок до здобуття досягнень нами було проведено методичку «Вимірювання потреби (мотиву) в досягненні» (Ю. М. Орлов) (див. табл. 2.2.)

Таблиця 2.2.

Результати потреби в досягненні жінок

Номер групи	Загальні середні значення досліджуваних жінок
I	9
II	15
III	7
IV	7

Враховуючи, що за обраною методикою максимальний бал становить 23, то можна вважати, що високі показники потреби у досягненні виявлено у II групи жінок (орієнтація на професійне становлення, кар'єра), що відзначаються вираженим бажанням ставити перед собою високі цілі і активно долучатися до завдань, які передбачають виклики та конкретні результати. Особа із високими показниками цієї потреби володіє амбітністю, постійно ставить перед собою високі стандарти і намагається досягти їх,

навіть у складних умовах. Така людина володіє внутрішньою мотивацією, здатною стимулювати до праці над завданнями і досягненням цілей, навіть без зовнішнього тиску чи винагороди. Її прагнення до вдосконалення виявляється у постійному саморозвитку і бажанні покращити свої навички та знання.

Середні показники виявлено у I групі жінок (самореалізація у родині, сімейному затишку), що вказують на збалансований підхід особи до постановки цілей та досягнення результатів. Така людина визначає конкретні завдання, але не завдає себе надмірними амбіціями. Вона виявляє цілеспрямованість, проте не штурмує екстремальності у ставленні до поставлених завдань. Особистість з середніми показниками в потребі у досягненні володіє самостійністю, здатністю працювати над завданнями без значного тиску ззовні. Вона обирає реалістичний підхід до визначення цілей, уникає перебільшення або заниження власних можливостей.

Найнижчі результати спостерігаються у групі III (творчість, принесення задоволення собі) і IV (праця на благо оточуючих, волонтерство) жінок, що характеризуються менш вираженим бажанням встановлювати великі цілі та працювати активно для досягнення конкретних результатів. Людина з низьким рівнем цієї потреби може виявляти байдужість до ставлення перед собою амбіційних завдань, не виявляючи суттєвого інтересу до їх планування чи виконання.

Наступним етапом було проведення методики «Тип та рівень професійної самореалізації» (О. Гаврилова, модифікація А. Іващенко, А. Іващенко). Професійна самореалізація – це процес виявлення та розвитку власного потенціалу та здібностей в сфері професійної діяльності. Отримані дані щодо прояву щодо різних типів і рівнів у I групі жінок виражені у вигляді діаграми (див. рис. 2.1.)

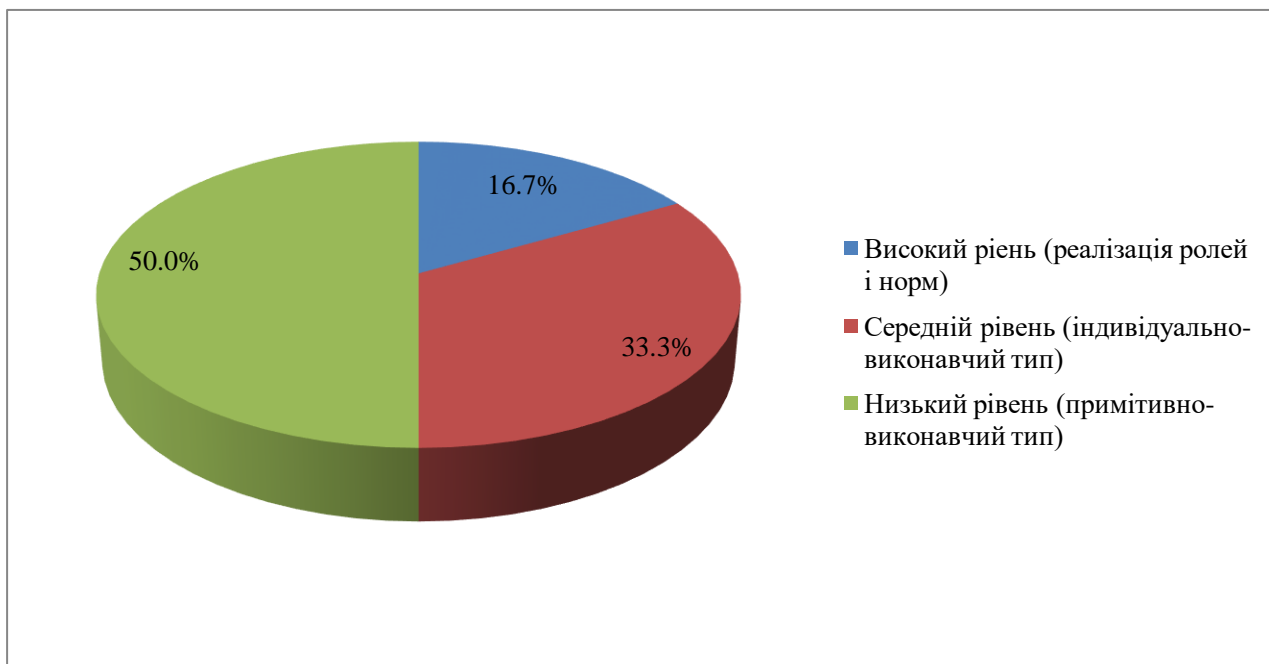


Рис. 2.1. Результати професійної самореалізації жінок у групі I

Можемо спостерігати, що у даній групі домінує низький рівень (примітивно-виконавчий тип) (50% респонденток), що відзначається обмеженим інтересом та розвитком в сфері професійної діяльності. Люди цього типу часто відзначаються рутинною роботою, виконуючи завдання без бажання покращити свої навички або зростати професійно. Вони проявляють брак інтересу до самовдосконалення, виявляючи мінімальну готовність набувати нові знання чи поглиблювати свою експертність.

Отримані дані щодо прояву щодо різних типів і рівнів у II групі жінок продемонстровані у вигляді діаграми (див. рис. 2.2.)

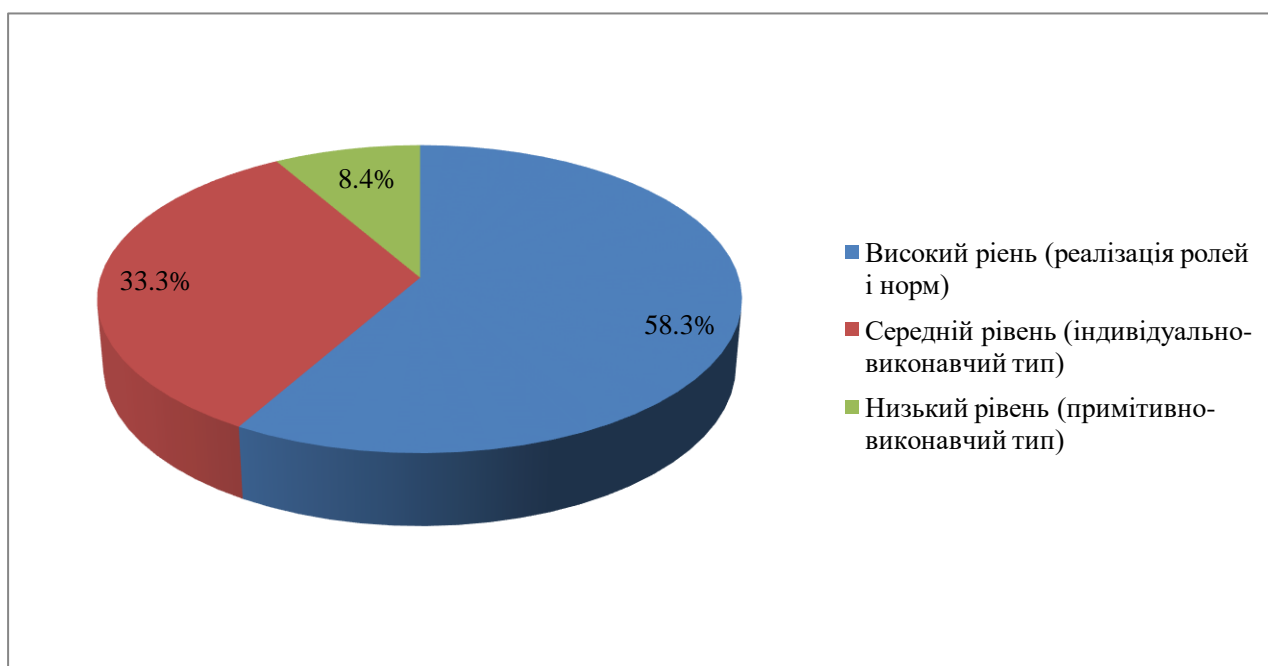


Рис. 2.2. Результати професійної самореалізації жінок у групі II

Виявлено, що даній групі жінок більш властивим є високий рівень (реалізація ролей і норм) (58,3% опитуваних), що включає в себе свідоме та ефективне виконання різноманітних ролей у професійному житті, а також відповідальне дотримання етичних та соціальних норм. Особа, що досягла цього рівня, визначає свої професійні цілі з урахуванням загальної соціальної відповідальності, самостійно визначає свої ролі та завдання, беручи на себе відповідальність за їх виконання. Така особа володіє високим рівнем комунікативних навичок, чітко та конструктивно виражає свої думки, а також вміє ефективно слухати та розуміти інших у професійному оточенні. Гнучкість та здатність адаптуватися до змін, приймати нові ролі та впроваджувати інновації є характеристиками цього рівня.

Отримані дані щодо прояву щодо різних типів і рівнів у III групі жінок продемонстровані у вигляді діаграми (див. рис. 2.3.)

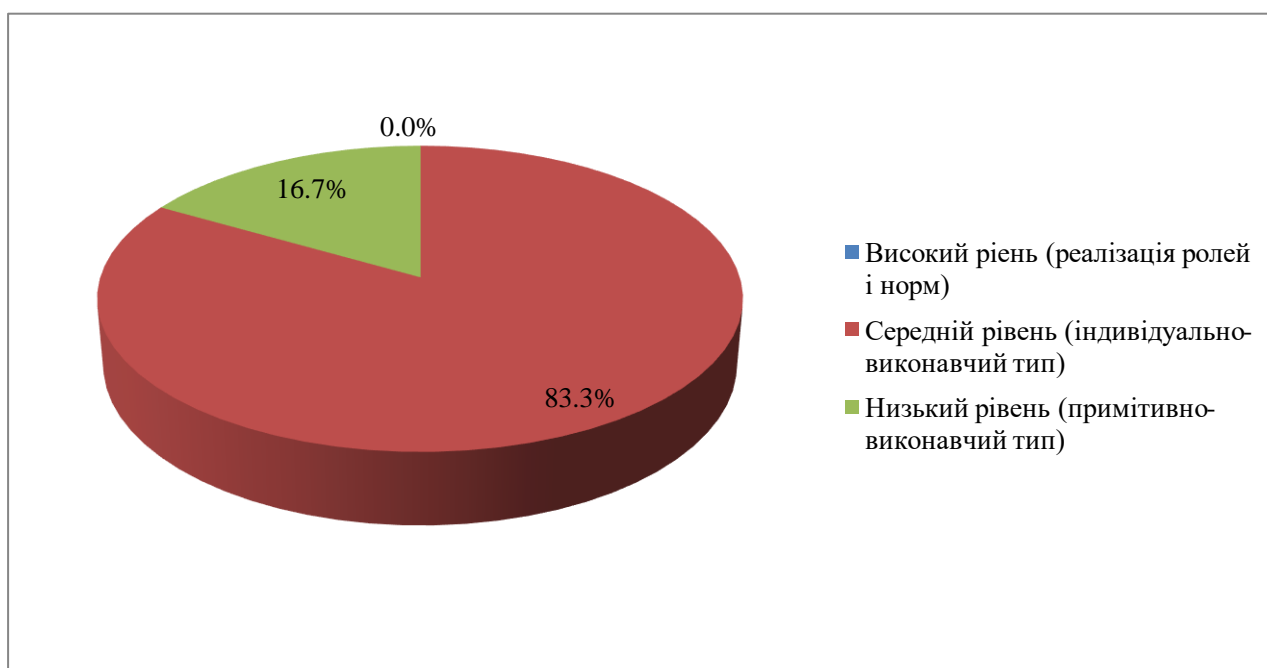


Рис. 2.3. Результати професійної самореалізації жінок у групі III

Визначено, що даним жінкам є переважно властивим середній рівень (індивідуально-виконавчий тип) (83,3% жінок), що визначається розумним підходом до поставлених цілей та балансом між особистими та професійними аспектами життя. Особа з цим типом демонструє

цілеспрямованість, встановлюючи конкретні мети, проте уникає перебільшень чи надмірних амбіцій. Самостійність у роботі є важливою характеристикою, але разом із тим, особа може виявляти меншу бажаність приймати ініціативу чи ризикувати визначати власний шлях розвитку. Вона уникає екстремальних ситуацій, обираючи золоту середину між амбіціями та реалістичністю.

Отримані дані щодо прояву щодо різних типів і рівнів у IV групі жінок продемонстровані у вигляді діаграми (див. рис. 2.4.)

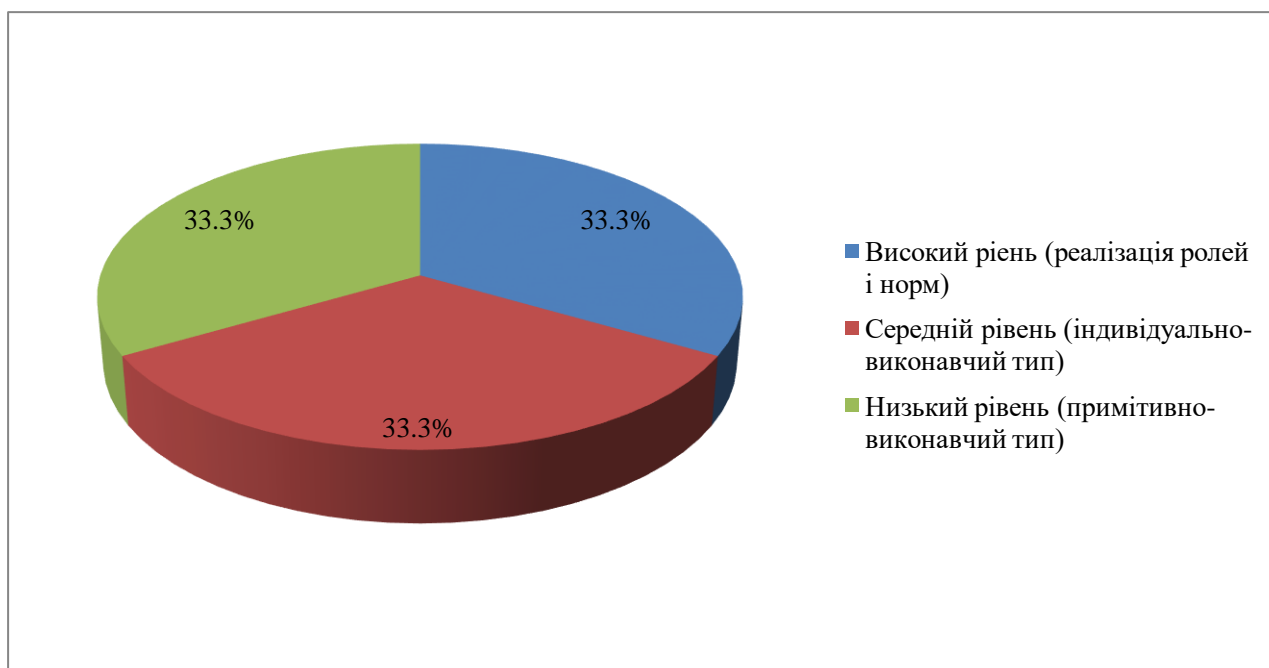


Рис. 2.4. Результати професійної самореалізації жінок у групі IV

За отриманими даними ми можемо спостерігати, що у даній групі жінок спостерігаються усі типи і рівні професійної самореалізації в однаковому співвідношенні.

Для відображення взаємозв'язку між самооцінкою та самореалізацією жінок нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона (див. табл. 2.3.)

Таблиця 2.3.

Результати взаємозв'язку самооцінки та самореалізації жінок

Самооцінка	Висока потреба у досягненні	Середня потреба у досягненні	Низька потреба у досягненні	Високий рівень (реалізація ролей і норм)	Низький рівень (примітивно- виконавчий тип)
Адекватна	0,73	0,65			
Занижена			0,55		
Висока потреба у досягненні				0,49	
Низька потреба у досягненні					0,51

Дане дослідження дало нам змогу охарактеризувати групи жінок у відповідності до сфери їхньої самореалізації, а саме показники самооцінки, потреби у досягненні та особливості типів їхньої професійної самореалізації. Також було встановлено взаємозв'язки самооцінки та самореалізації жінок, що полягають у тому, що адекватна самооцінка особистості характеризується високим прагнення досягати цілей та поставлених завдань і визначаються високим рівнем (реалізація ролей і норм) професійної самореалізації, у той час як занижена самооцінка пов'язана з низькими показниками потреби у досягненні та низьким рівнем (примітивно-виконавчим типом) самореалізації.

Отже, проведене дослідження дало змогу визначити вплив самооцінки на самореалізацію жінки, так і навпаки становлення особистості дає їй змогу почувати впевненість у собі та власних силах. Самооцінка впливає на самореалізацію жінок, тобто на їхню здатність виявляти та розвивати свій власний потенціал, досягати особистих та професійних цілей, а також

реалізовувати себе у різних сферах життя. Зворотній вплив також важливий: низька самооцінка може стати перешкодою для ефективної самореалізації, обмежуючи жінок у виявленні їхнього потенціалу та досяганні цілей. Тому важливо активно розвивати позитивне сприйняття себе та сприяти зміцненню самооцінки для підтримки жінок у реалізації свого потенціалу та досягненні поставлених цілей.

ВИСНОВКИ

Дослідження обраної тематики кваліфікаційної роботи дало змогу виявити, що самосприйняття – це індивідуальний спосіб, яким людина розуміє та сприймає саму себе; комплексне уявлення про власні характеристики, особистість, здібності, а також взаємодію з оточуючим світом. Самосприйняття включає у себе такі аспекти, як фізичні властивості, емоції, рольові стереотипи, аспекти ідентичності та самооцінка.

Усвідомлення власної ідентичності та місця у світі, визначене тим, як людина розглядає себе, свої цінності, вміння, навички та особисті якості. Самосприйняття може бути формоване взаємодією з іншими людьми, соціальними нормами, освітою та різноманітними життєвими досвідами.

Самореалізація особистості – це процес розвитку та досягнення власного потенціалу, що призводить до задоволення від життя та відчуття внутрішньої гармонії. Соціально-психологічні чинники мають визначальний вплив на процес самореалізації особистості. Одним з ключових аспектів є сприятливе оточення, яке включає підтримку від родини, друзів та колег. Здатність приймати себе і визначати власні цілі та цінності грає важливу роль у самореалізації, сприяючи формуванню позитивного самоприйняття та впевненості.

Саморозвиток і навчання, а також жага до постійного вдосконалення, є ще одним фактором, що сприяє особистісному росту. Внутрішня мотивація та здатність приймати самостійні рішення грають важливу роль у вдосконаленні внутрішніх ресурсів та забезпечують незалежність у життєвих ситуаціях.

Проведене емпіричне дослідження за допомогою обраного діагностичного інструментарію (тест «Самооцінка особистості» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина), методика «Вимірювання потреби (мотиву) в досягненні» (Ю. М. Орлов), методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (О. Гаврилова, модифікація А. Іващенко, А. Іващенко) дало

змогу описати групи жінок згідно з різними аспектами їхньої самореалізації, зокрема в оцінці самооцінки, потреби у досягненні та особливостях професійної самореалізації. Також були виявлені взаємозв'язки між самооцінкою та самореалізацією жінок. Зазначено, що належна самооцінка характеризується високою мотивацією досягати цілей та виконання завдань, проявляючи високий рівень професійної самореалізації, зокрема реалізацією ролей і відповідності нормам. Знижена самооцінка, натомість, пов'язана із низькими показниками бажання до досягнень та низьким рівнем самореалізації, особливо у вигляді примітивно-виконавчого типу.

Дана тема важлива для психології та розвитку особистості, оскільки впливає на різні аспекти життя, такі як вибір кар'єри, взаємодія з іншими, рішення у стресових ситуаціях та загальний стан емоційного благополуччя. Розуміння власного самосприйняття може бути важливим етапом у розвитку особистості та досягненні психологічного благополуччя.

Майбутні вивчення можуть передбачати визначення впливу різних культурних факторів на самосприйняття жінок і їхню можливість досягнення самореалізації, що може включати в себе аналіз гендерних стереотипів, соціокультурних традицій і норм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белякова С., Іванченко М. Гендерні особливості сприйняття власної зовнішності у підлітковому віці. *Перспективи та інновації науки*. №8 (13) (2022). С. 365-377.
2. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посібник. К.: Академвидав, 2009. 464 с.
3. Гомоляко Р. А. Розвиток та самореалізація молодшої людини у соціокультурному просторі молодіжного центру. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Випуск 37 (том 1). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2021. С. 140
4. Давидова О. Б., Солнцев М. І., Зозульов О. В. Споживач у сучасному світі: проблеми ідентифікації, самосприйняття і взаємовідносини з навколишнім світом. використання в маркетингу. *Актуальні проблеми економіки та управління*. №12. 2018. 10 с.
5. Донець О. І. Особливості самосприйняття жінок після розлучення. *Молодий вчений*. № 2. 2015. С.384-387.
6. Єрохіна О., Серга Т. Психологічний зміст феномену самосприйняття як чинника соціально-психологічної адаптації молодшої людини. *Перспективи та інновації науки*. №11 (16). 2022). С. 313-324.
7. Зарицька В. Феномен самореалізації у психологічному дискурсі. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. №68. 2023. С. 47-57.
8. Зуєва А. Г. Індивідуально-психологічні детермінанти самосприйняття у підлітковому віці. *Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : тези доп. Міжнар. наук.-теор. конф. студ. і аспір.*, Харків : НТУ «ХП», 2016. С. 195-197.
9. Іващенко А. В., Іващенко А.І. Модифікація методики розробленої О. Гавриловою «Тип та рівень професійної самореалізації». *Науковий вісник*

Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. № 2. С. 126-131.

10. Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. дис. канд. псих. наук. Одеса, ОНУ ім. П Мечникова. 2018. 288 с.

11. Купрєєва О. І. Особливості часової перспективи в просторі самореалізації студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості.* 2019. С. 144-153.

12. Купрєєва О. І. Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України.* 2020. С. 167-176.

13. Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. *Імідж сучасного педагога.* №5 (188). 2019. С. 51-56.

14. Нестеренко Г.О. Особистість у нелінійному суспільстві: Монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2004. 140 с.

15. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум. Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, Т. В. Первушина. Вінниця : ВНТУ, 2010 139 с.

16. Педченко О. В., Ісаєва А. З. Детермінанти позитивного самосприйняття суб'єкта. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XI-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції,* 2022. С. 34

17. Пенькова О. І. Психологічні чинники процесу саморегуляції особистості у системі суспільних взаємин. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2019. С. 290.

18. Пенькова О. І. Ціннісні характеристики самореалізації особистості. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (в авторській редакції)*. 2019. С. 265-267.

19. Пінська О. Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномену. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. №1. 2018. С. 36-41.

20. Просенюк Я. Дослідження професійної самореалізації сучасної людини. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи»*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. С. 126- 130.

21. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.

22. Пустомитенко О., Авраменко О. Феномен ціннісного самосприйняття особистості у наукових дослідженнях. *Вісник Науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки*. Вип. 9 : Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика : матеріали 9-ої Всеукр. наук.-практ. конф. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2023. С. 137.

23. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості : дис...канд.психол.наук, 19.00.01. Луцьк, 2010. 198 с.

24. Чекаліна М. Самореалізація сучасної української молоді. *Південноукраїнські наукові студії : Програма та матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених із міжнародною участю*. Одеса, 2023. С. 63-66.

25. Щербан Т. Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. № 20. 2016. С.153-162.

26. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. ...канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

27. Ярмольчик М. О. Зв'язок самореалізації з копінг-стратегіями військовослужбовців збройних сил України. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. - Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.*, 2021. С.318-329.

ДОДАТКИ

Додаток А

КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Гришко (Масюк) Діана Олександрівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

● вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

● принципів та правил академічної доброчесності;

● нульової толерантності до академічного плагіату;

● моральних норм та правил етичної поведінки;

● толерантного ставлення до інших;

● дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

● безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

● оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

● використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;


– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

29.09.2020

(дата)


(підпис)

Діана Гришко (Масюк)

(ім'я, прізвище)

Тест «Самооцінка особистості» (Л. Мацко, М. Прищак, Т. Первушина)

1. Якості особистості поділити на дві колонки В першу колонку вписати якості, які притаманні Вашому ідеалу (перелік «Мій ідеал»). Решту якостей вписати в колонку (перелік «Неідеал»).

Перелік якостей особистості

1. Акуратність	11. Заздрість		31. Сором'язливість
2. Безтурботність	12. Захопленість	21. Нестриманість	32. Стриманість
3. Боягузливість	13. Злопам'ятство	22. Образливість	33. Терпимість
4. Вередливість	14. Легковір'я	23. Обережність	34.
5. Вишуканість	15. Мрійливість	24. Педантичність	Турботливість
6. Гордість	16.	25. Повільність	35. Упертість
7. Грубість	Наполегливість	26. Поміркваність	36. Холодність
8. Жалісливість	17. Ніжність	27. Поступливість	37. Чарівність
9. Жвавість	18.	28. Рішучість	38. Чуйність
10. Життєрадісність	Невимушеність	29. Розв'язність	39. Щирість
	19. Нервовість	30. Самозабуття	40. Ентузіазм
	20. Нерішучість		

Короткий словник:

Вишуканий – той, хто вирізняється добрим естетичним смаком, приділяє велику увагу зовнішнім проявам.

Чарівний – той, хто викликає позитивні почуття, приємний, звабливий.

Ентузіазм – завзятість, емоційність при виконанні справи.

Розв'язність – нестриманість, некоректна поведінка, ігнорування інших.

Жалісливість – схильність до почуття жалості, співчуття.

Самозабуття – діяльність, що відрізняється великою захопленістю, при якій людина максимально занурюється в справу, яка викликає її інтерес, до того, що забуває про себе.

Невимушеність – здатність розкуто почувати себе в будь-якій ситуації, природність в поведінці.

Педантизм – «сліпе» дотримання встановлених норм, дріб'язкова точність.

Методика «Вимірювання потреби (мотиву) в досягненні» (Ю. М. Орлов)

Інструкція. Пропонується ряд положень. Якщо ви з положенням згодні, то поряд з його номером на опитувальному аркуші напишіть «так», якщо не згодні - «ні».

Текст опитувальника

1. Думаю, що успіх у житті залежить скоріше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюблене заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливе виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене ледачою людиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто строго контролюють мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
14. Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнена у собі людина,
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.

17. Я не старанна людина.
18. Коли все йде гладко, моя енергія підсилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.
22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.

**Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (О.
Гаврилова, модифікація А. Іващенко, А. Іващенко)**

Інструкція: Вашій увазі пропонується 51 твердження. Вкажіть, будь ласка, наскільки Ви згодні чи не згодні з кожним із них, для цього оберіть у бланку відповідний варіант і поставте знак «V». Стимульний матеріал:

1. У житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою.
2. Люди, які гарно знають мене, кажуть, що я легко втрачаю самовладання.
3. Моя майбутня робота – це те, чим я завжди хотів (-ла) б займатись.
4. Якби у мене завжди була необхідна сума грошей, я б вважав (-ла) за краще не працювати.
5. Зазвичай я гарно сплю.
6. Наразі я не володію глибокими професійними знаннями в галузі психології.
7. Для мене улюблена справа важливіша за гроші.
8. Я завжди відчуваю в собі сили долати життєві негаразди.
9. Друзі вважають, що я буду професіоналом у своїй справі.
10. Я помилився(-лась) у виборі професії та профіля діяльності.
11. Я гостро переживаю моменти, коли не роблю нічого значущого.
12. Мабуть моя робота буде обтяжувати мене.
13. Людина завжди має займатись лише тим, що її цікавить.
14. Здійснивши якийсь прорахунок, я швидко відволікаюся від думок про нього.
15. Я буду прагнути займати високі посади в своїй організації.
16. Я можливо зміню роботу, якщо будуть з'являтися вигідніші варіанти.
17. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую її подумки, наводячи все нові докази для захисту своєї точки зору.
18. Я не задоволений (-а) своїм матеріальним становищем.

19. Я можу захопитись роботою так, що забуваю про час і про себе.
20. Конфлікти та суперечки з одногрупниками забирають у мене багато сил та емоцій.
21. Як правило, мій навчальний день проходить спокійно та легко.
22. Відсутність грошей– велика перепона для мене.
23. Я точно знаю, якими якостями мені необхідно володіти, щоб стати кращим(-ою) у своїй справі.
24. Перші роки, я не досягну особливих успіхів у своїй майбутній професії.
25. Мені приносить задоволення не лише результат, але і процес моєї роботи під час педагогічної практики.
26. У моєму житті невдач набагато більше, ніж успіхів.
27. Я працюю краще за інших студентів під час практичних, лабораторних занять, педагогічних практик.
28. У майбутньому, я вважаю, отримати високий дохід важливіше, ніж якісно виконати свою роботу.
29. З мене міг би вийти непоганий актор.
30. Мені часто не вистачає часу, щоб якісно виконати певну роботу.
31. Якби у мене було більше вільного часу, я б використовував (-ла) його для самоосвіти.
32. Моя зовнішність мене влаштовує.
33. Результати будь-якої моєї роботи вирізняються виключно високою якістю.
34. Мені не відома мета мого життя.
35. Одногрупники, з якими я навчаюсь, поважають мене.
36. Мій соціальний статус у групі не відповідає моїм здібностям.
37. Часто я ставлю суспільні інтереси вище власних.
38. Я часто ніяковію, коли мені говорять компліменти.
39. Мене цікавлять всі нововведення, що стосуються моєї майбутньої професійної діяльності.

40. Прийде час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
41. Моє життя краще, ніж у більшості інших людей.
42. Я не задоволений (-на) своїм становищем серед одногрупників.
43. Я маю чітке уявлення про цілі моєї майбутньої роботи.
44. Я не надто засмучуюсь, якщо не вдається досягнути досконалості у тому, що я роблю.
45. Я впевнений (-на), що моя майбутня робота приносить користь людям.
46. Погано оплачувана робота не приносить задоволення.
47. Я відчуваю, що можу подолати всі труднощі на шляху до своєї мети.
48. Я не завжди виконую свої обов'язки настільки добре, наскільки це можливо.
49. Я досить часто читаю газети, періодичні видання, літературні твори.
50. Мені не відомі всі мої здібності і таланти.
51. Я задоволений (-на) своєю долею.