

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*«Проблеми соціальної та професійної
самореалізації жінок після декретної
відпустки»*

Виконала: здобувачка 2 курсу,
групи ПС-22м
Спеціальності 053 «Психологія»
Горлинська І.Г.
Керівник: Олійник І.В.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2024

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Горлинської Ірині Геннадіївни
на тему:

«Проблеми соціальної та професійної самореалізації жінок після декретної відпустки»

Кваліфікаційна робота здобувачки 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячена актуальним проблемам соціальної та професійної самореалізації жінок після декретної відпустки.

Сучасне суспільство стикається з викликами, з обмеженими можливостями в забезпеченні успіху жінок у кар'єрі та соціальному житті після перерви на догляд за дитиною. У роботі аналізуються чинники, що впливають на економічну адаптацію жінок, які повертаються на роботу після декретної відпустки, а також аналізуються професійні виклики, які постають перед цією категорією працівників.

Дослідження містить в собі аналіз статистичних даних, опитування та інтерв'ю з жінками, які пройшли через досвід декретної відпустки. Виявлено перешкоди, з якими вони стикаються під час повернення на роботу, як от недостатня підтримка з боку роботодавців, стереотипи та забобони в колективі.

Також проведене дослідження, яку підтримку з боку сім'ї, друзів, значущих інших людей, колег, громадських організацій жінки отримують. Як вони почувають себе вдома, яка атмосфера, чи відчувають вони себе винними, тривожними, або напруженими. Як стрес заважає в досягненні цілі.

Визначено, що 1,7% жінок є підтримка у всіх напрямках: підтримка сім'ї, підтримка друзів, підтримка значущих інших, підтримка колег по роботі, підтримка громадських організацій. Більшість жінок отримує підтримку від значущих людей. На другому місці це друзі, потім сім'я, підтримка колег і на останньому місці підтримка громадських організацій.

Особлива увага приділяється питанням поєднання материнських обов'язків із професійною сферою та впливу цього балансу на суспільне сприйняття і самооцінку жінок.

Обґрунтовано, що в результаті опитування найбільша кількість жінок мають дуже низьку самооцінку – 40%, помірно занижену – 32% трохи знижену – 22%, а позитивну самооцінку має 4 особи – 7%.

Визначено, чим вище самооцінка тим легше жінкам самореалізовуватись. І навпаки, чим нижче самооцінка, тим більше обов'язків на себе беруть жінки.

Диплом пропонує практичні рекомендації для підвищення самооцінки; управління власним часом; задоволення та озвучення власних потреб; висловлювання в конфліктних випадках; вправу на зближення з чоловіком; вправу на те, що б помічати та цінити те, що ти робиш; знаходити засоби на відпочинок та на відновлення ресурсу. Робота робить внесок у галузь географічних досліджень,

спрямованих на створення більш справедливого і рівноправного суспільства, де жінки мають можливість реалізувати свій професійний і соціальний потенціал.

***Ключові слова:** самореалізація жінок, самореалізація після декретної відпустки, самооцінка, балансування між професійним і сімейним життям, підтримка сім'ї, підтримка друзів, управління власним часом, я висловлювання, задоволення власних потреб.*

S U M M A R Y
qualification work

Horlynska Irina

on the topic:

«Problems of social and professional self-realization of women after maternity leave»

The qualification work of the 2nd year student majoring in Psychology (Master's degree) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Innovative Technologies in Pedagogy, Psychology and Social Work) is devoted to the actual problems of social and professional self-realization of women after maternity leave.

The thesis is devoted to the actual problems of social and professional self-realization of women after maternity leave. Modern society faces challenges and limited opportunities to ensure women's success in their careers and social life after a break for childcare. The paper analyzes the factors that influence the economic adaptation of women returning to work after maternity leave, and analyzes the professional challenges faced by this category of employees.

The research includes the analysis of statistical data, surveys and interviews with women who have gone through the experience of maternity leave. The study identified the obstacles they face when returning to work, such as lack of support from employers, stereotypes and prejudices in the team.

The study also examined what kind of support women receive from family, friends, significant others, colleagues, and public organizations. How do they feel at home, what is the atmosphere like, do they feel guilty, anxious, or tense? How stress interferes with the achievement of goals.

It was determined that 1.7% of women have support in all areas: family support, friends support, significant others support, colleagues support, and support from public organizations. Most women receive support from significant others. The second place is taken by friends, then family, support from colleagues, and the last place is taken by support from public organizations.

Particular attention is paid to the issues of combining maternal responsibilities with professional life and the impact of this balance on public perception and self-esteem of women.

It is substantiated that according to the survey, the largest number of women have very low self-esteem - 40%, moderately low - 32%, slightly low - 22%, and 4 persons - 7% have positive self-esteem.

It has been determined that the higher the self-esteem, the easier it is for women to realize themselves. Conversely, the lower the self-esteem, the more responsibilities women take on.

The diploma offers practical recommendations for improving self-esteem; managing your own time; meeting and voicing your own needs; speaking up in conflict; exercising to get closer to your husband; exercising to notice and appreciate what you do; finding ways to relax and restore resources. The work contributes to the field of

geographical studies aimed at creating a more just and equal society where women have the opportunity to realize their professional and social potential.

Key words: *women's self-realization, self-realization after maternity leave, self-esteem, balancing professional and family life, family support, friends' support, time management, self-expression, satisfaction of own needs.*

ЗМІСТ

ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ ЖІНКИ ТА ЇЇ ВНУТРІШНІХ ТА ЗОВНІШНІХ РЕСУРСІВ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ПІСЛЯ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ.	8
1.1.	Вплив жіночої самооцінки та психологічного стану під час декретної відпустки на її самореалізацію.	8
1.2.	Внутрішні та зовнішні ресурси жінки як чинники, що впливають на її самореалізацію.	18
1.3	Гендерні особливості самореалізації особистості сучасної жінки	20
Висновки до розділу 1		28
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК.	31
2.1.	Описання вибірки, психодіагностичного інструментарію та методів статистичного аналізу.	31
2.2.	Результати емпіричного дослідження особливостей професійної самореалізації сучасних жінок	34
2.3.	Практичні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації сучасних жінок	46
Висновки до розділу 2		50
ВИСНОВКИ.....		53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....		56
ДОДАТКИ.....		61

