

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК
У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

РУДЕНКО АНАСТАСІЇ ВІКТОРІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри: _____
«__» _____ 2026 р.

Науковий керівник:
Олійник В.В.,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Рецензент:

Хмельницький 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри
-------	--------------------------------

Рекомендовано**до захисту**

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника
----------------------------	--

Результат захисту

11.06.2026 р.

оцінка	дата захисту
--------	--------------

Голова ЕК

Л. М. Мотозюк

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Члени ЕК

В.В. Олійник

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

О.В. Данько

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

М.І. Чорна

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

Секретар ЕК

С.В. Лівшун

підпис	ініціали, прізвище
--------	--------------------

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Хмельницький інститут**

Кафедра психології

спеціальність 053 «Психологія»

курс 4 (бакалаврат)

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Руденко Анастасії Вікторівни

1. Тема роботи: **«Вплив соціальних очікувань на самореалізацію жінок у сучасному суспільстві»**

2. Цільова установка: вихідні дані: матеріали переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.

3. Перелік графічного матеріалу 5 табл.

4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	Консультант (Прізвище, ініціали)	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Розділ 1	Олійник В.В.		
Розділ 2	Олійник В.В.		
Розділ 3	Олійник В.В.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні основи впливу соціальних очікувань на самореалізацію жінок у суспільстві.

Висновки до першого розділу

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу соціальних стереотипів на самореалізацію жінок у суспільстві.

Висновки до другого розділу

Висновки.

Список використаних джерел.

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	Фактичний
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.		
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.		
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.		
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.		
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.		
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час переддипломної практики, і подання її на повторне читання.		
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедрі, рецензування та написання відгуку науковим керівником.		
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.		
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.		

Дата видачі завдання

Науковий керівник _____ (Олійник В.В.)

Завдання прийняв до виконання

здобувач _____ (Руденко А.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 99 сторінок, 5 таблиць, 69 джерел.

Об'єкт дослідження: процес самореалізації жінок у сучасному суспільстві.

Предмет дослідження: вплив соціальних очікувань і гендерних стереотипів на самореалізацію жінок.

Мета дослідження: дослідження впливу соціальних очікувань на самореалізацію жінок у сучасному суспільстві та визначення психологічних шляхів подолання гендерних стереотипів.

У дослідженні використано **методи:** включають теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння, систематизацію наукових підходів, а також аналіз соціально-психологічних концепцій. Методики: опитувальник міжособистісної залежності (Interpersonal Dependency Inventory) Роберт Гіршфільд; методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіч; шкала соціальної бажаності Д. Краун – Д. Марлоу; тест самоактуалізації особистості (САТ), розроблений на основі теорії Абрахам Маслоу.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЖІНОК, ГЕНДЕР, СТЕРЕОТИПИ, СУСПІЛЬСТВО, СОЦІАЛІЗАЦІЯ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ІДЕНТИЧНІСТЬ, ГЕНДЕРНІ РОЛІ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, РЕКОМЕНДАЦІЇ.

WOMEN'S SELF-REALIZATION, GENDER, STEREOTYPES, SOCIETY, SOCIALIZATION, VALUE ORIENTATIONS, IDENTITY, GENDER ROLES, SELF-ACTUALIZATION, RECOMMENDATIONS.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК У СУСПІЛЬСТВІ.....	6
1.1. Сутність поняття «самореалізація особистості».....	6
1.2. Гендерні ролі та соціальні очікування у культурному контексті.....	11
1.3. Вплив патріархальних і стереотипних норм на становлення жіночої ідентичності.....	17
1.4. Теорії гендерної соціалізації та їх зв'язок із самореалізацією.....	23
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК У СУСПІЛЬСТВІ.....	32
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	39
2.3. Синтез рівня соціальної бажаності та його впливу на самореалізацію жінок.....	47
2.4. Практичні рекомендації щодо самореалізації жінок у суспільстві.....	52
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві питання самореалізації особистості набуває особливої актуальності, адже воно безпосередньо пов'язане з можливістю людини реалізувати свій потенціал, досягти внутрішньої гармонії та соціального визнання. Особливого значення ця проблема набуває у контексті жіночої самореалізації, оскільки жінки історично перебували під впливом численних соціальних обмежень, стереотипів і очікувань, які значною мірою визначали їхню життєву траєкторію.

У ХХІ столітті, попри значний прогрес у сфері забезпечення гендерної рівності, жінки й надалі стикаються з прихованими формами дискримінації та соціального тиску. Вони проявляються у вигляді подвійних стандартів, професійних обмежень, очікувань щодо поєднання кар'єри та сімейних ролей, а також оцінювання через призму традиційних уявлень про «жіночність». Це створює внутрішні конфлікти та може гальмувати процес самореалізації.

Соціальні очікування формуються під впливом культурних, історичних та економічних чинників і відображають усталені уявлення про «належну» поведінку жінок у різних сферах життя. Такі очікування часто проявляються через гендерні ролі, які закріплюють традиційний розподіл обов'язків і можливостей між чоловіками та жінками.

Соціальні очікування формуються під впливом культурних, історичних та економічних чинників і відображають усталені уявлення про «належну» поведінку жінок у різних сферах життя. Такі очікування часто проявляються через гендерні ролі, які закріплюють традиційний розподіл обов'язків і можливостей між чоловіками та жінками. Незважаючи на поступові зміни у напрямку гендерної рівності, у сучасному суспільстві й досі зберігаються стереотипи, що обмежують професійний розвиток, особистісне зростання та свободу вибору жінок.

У зв'язку з цим особливої ваги набуває дослідження внутрішніх психологічних механізмів, які допомагають жінкам долати соціальний тиск, формувати автономну ідентичність і досягати самореалізації всупереч зовнішнім обмеженням.

зумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів впливу соціальних очікувань на процес самореалізації жінок, а також пошуку ефективних шляхів подолання цих обмежень. Умови сучасних соціальних трансформацій, зокрема розвиток освіти, медіа та громадянського суспільства, створюють нові можливості для переосмислення гендерних ролей і підтримки особистісного розвитку жінок.

Метою кваліфікаційної роботи є дослідження впливу соціальних очікувань на самореалізацію жінок у сучасному суспільстві та визначення психологічних шляхів подолання гендерних стереотипів.

Для досягнення поставленої мети передбачено вирішення таких **завдань**:

- розкрити сутність поняття «самореалізація особистості»;
- розглянути особливості формування гендерних ролей і соціальних очікувань;
- здійснити емпіричне дослідження впливу соціальних стереотипів на самореалізацію жінок у суспільстві
- розкрити методи підтримки особистісного зростання жінок;
- проаналізувати роль освіти, медіа та соціальних ініціатив у подоланні гендерних обмежень.

Об'єктом дослідження є процес самореалізації жінок у сучасному суспільстві.

Предметом дослідження є вплив соціальних очікувань і гендерних стереотипів на самореалізацію жінок.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння, систематизацію наукових підходів, а також аналіз соціально-психологічних концепцій.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукового розуміння взаємозв'язку між соціальними очікуваннями та процесом самореалізації жінок.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у психологічному консультуванні, освітній діяльності та розробці програм підтримки особистісного розвитку жінок.

Структура роботи: зумовлена метою та завданнями дослідження, складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ ОЧІКУВАНЬ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК У СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Сутність поняття «самореалізація особистості»

Проблема самореалізації особистості є однією з ключових у сучасній психології та соціальних науках, оскільки вона відображає прагнення людини до розкриття власного потенціалу, досягнення особистісної цілісності та реалізації життєвих цілей. Самореалізація розглядається як складний багатовимірний процес, що охоплює як внутрішні психологічні механізми, так і зовнішні соціальні умови існування особистості [56].

У сучасному суспільстві поняття самореалізації набуло широкого поширення та часто асоціюється з досягненням успіху, особистого щастя й гармонійного життя. Проте більш глибоке осмислення цього феномена свідчить про те, що самореалізація виходить далеко за межі професійних чи матеріальних досягнень.

Вона охоплює здатність людини жити у відповідності до власних переконань, розкривати свої здібності, будувати значущі міжособистісні зв'язки та відчувати сенс власного існування.

Самореалізація постає як тривалий і динамічний процес втілення внутрішнього потенціалу особистості в реальному житті. Вона залежить від індивідуальних цілей, рівня мотивації, особистісних установок і життєвих обставин, у яких перебуває людина.

У цьому контексті особливо важливою є здатність особистості орієнтуватися на власні цінності та життєві пріоритети, що дозволяє діяти відповідно до внутрішніх переконань, а не лише під впливом зовнішніх соціальних вимог.

Самореалізація передбачає розвиток і повноцінне використання індивідуальних здібностей і талантів, які приносять людині відчуття

задоволення, значущості та внутрішньої реалізованості. Важливою складовою цього процесу є також здатність самостійно формувати власний життєвий шлях, приймати рішення та нести відповідальність за їх наслідки.

Таким чином, самореалізація не зводиться до прагнення відповідати зовнішнім стандартам успіху чи нав'язаним ідеалам, а є глибоким процесом усвідомлення власної унікальності та її реалізації у різних сферах життя [47].

Важливим напрямом у дослідженні самореалізації є розгляд її як поетапного та безперервного процесу, що розгортається протягом усього життя людини. Самореалізація не зводиться до окремих досягнень або результатів діяльності, а передбачає системне розкриття внутрішнього потенціалу особистості, її здібностей, цінностей і життєвих орієнтирів. У цьому контексті вона постає як динамічний процес, що постійно змінюється під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників [52].

Суттєвим аспектом самореалізації є її внутрішня психологічна структура, яка включає такі компоненти, як цілі, цінності, смисли та мотиваційні установки. Саме ці елементи визначають спрямованість діяльності особистості та формують її здатність до саморозвитку. Цілі виступають орієнтирами, що задають напрям руху, тоді як цінності забезпечують їхню значущість і особистісний сенс.

Смисловий компонент, у свою чергу, інтегрує попередній досвід людини та сприяє усвідомленню нею власного життєвого шляху.

Особливого значення у процесі самореалізації набуває співвідношення між уявленням особистості про бажаний результат та її реальними можливостями. У науковій літературі це співвідношення описується через категорії «Я-ідеальне» та «Я-реальне». Гармонізація цих складових дозволяє особистості адекватно оцінювати свої ресурси, визначати досяжні цілі та ефективно реалізовувати їх у практичній діяльності. У випадку їх невідповідності виникає ризик фрустрації або зниження мотивації до самореалізації [52].

Самореалізація передбачає активну позицію особистості, її здатність до свідомого вибору та прийняття відповідальності за власні рішення. Вона не може відбуватися пасивно, оскільки потребує постійного самопізнання, аналізу власного досвіду та корекції життєвих цілей.

У цьому процесі важливу роль відіграє рефлексія, яка дозволяє особистості оцінювати ефективність своїх дій і визначати подальші напрями розвитку [55].

Слід зазначити, що самореалізація здійснюється у взаємодії із соціальним середовищем, яке може як сприяти, так і обмежувати її. Соціальні норми, цінності та очікування впливають на формування уявлень про можливості особистості, визначають допустимі моделі поведінки та можуть коригувати життєві стратегії індивіда.

Водночас саме через подолання цих обмежень особистість здатна досягати більш високого рівня розвитку та самовираження.

У психологічному контексті самореалізація визначається як процес актуалізації індивідуальних здібностей, талантів і можливостей людини. Вона пов'язана з прагненням до самопізнання, самовираження та особистісного зростання. Важливим аспектом самореалізації є досягнення внутрішньої гармонії, що передбачає узгодженість між цінностями, цілями та реальними діями особистості.

У цьому контексті самореалізація виступає як вища потреба, яка формується на основі базових потреб і реалізується у процесі розвитку особистості.

Самореалізація тісно пов'язана з такими поняттями, як самоактуалізація, саморозвиток і самоствердження. Самоактуалізація передбачає максимальне розкриття внутрішнього потенціалу людини, тоді як саморозвиток є безперервним процесом вдосконалення особистісних якостей. Самоствердження, у свою чергу, пов'язане з прагненням людини до визнання з боку суспільства та утвердження власної значущості.

З соціальної точки зору самореалізація особистості відбувається у процесі взаємодії з оточенням і значною мірою залежить від соціальних умов, у яких перебуває індивід. Суспільство формує певні норми, цінності та очікування, які можуть як сприяти, так і обмежувати можливості для самореалізації.

Соціальні інститути – сім'я, освіта, професійне середовище, медіа – відіграють важливу роль у формуванні уявлень про успіх, життєві цілі та допустимі способи їх досягнення.

Особливу роль у процесі самореалізації відіграє соціалізація, під час якої індивід засвоює соціальний досвід, норми та моделі поведінки. Саме в процесі соціалізації формуються уявлення про можливості та обмеження, що можуть впливати на рівень домагань особистості та її життєві стратегії. У цьому контексті важливо враховувати, що соціальні очікування можуть як стимулювати розвиток особистості, так і створювати бар'єри для її самореалізації.

Самореалізація має індивідуальний характер і залежить від внутрішніх ресурсів особистості, таких як мотивація, рівень самооцінки, впевненість у собі, здатність до рефлексії та саморегуляції. Водночас зовнішні фактори – соціальна підтримка, доступ до освіти, економічні умови – можуть значною мірою визначати можливості для реалізації потенціалу.

У сучасному суспільстві проблема самореалізації набуває нових вимірів у зв'язку з динамічними соціальними змінами, глобалізацією та розвитком інформаційних технологій. З одного боку, це відкриває нові можливості для самовираження та розвитку, а з іншого – створює додаткові виклики, пов'язані з конкуренцією, соціальним тиском і невизначеністю.

Таким чином, самореалізація особистості є складним процесом, що формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх соціальних умов. Розуміння цього процесу є важливим для подальшого аналізу впливу соціальних очікувань на самореалізацію жінок,

оскільки саме соціальний контекст значною мірою визначає можливості та обмеження для розвитку особистості.

У гуманістичній психології самореалізація розглядається як центральна потреба особистості, що пов'язана з прагненням людини до повного розкриття власного потенціалу та досягнення внутрішньої гармонії [27].

Представники цього підходу, зокрема А. Маслоу та К. Роджерс, підкреслювали, що кожна людина має природну тенденцію до розвитку, самовдосконалення та «становлення тим, ким вона може бути».

А. Маслоу визначав самореалізацію як вищий рівень потреб людини, який проявляється у прагненні до реалізації своїх здібностей, творчого потенціалу та життєвого призначення.

К. Роджерс наголошував на важливості умов безумовного прийняття, які сприяють формуванню «повноцінно функціонуючої особистості», здатної до вільного самовираження, відкритості досвіду та особистісного зростання. У межах цього підходу самореалізація трактується як природний і безперервний процес розвитку особистості, що базується на внутрішній мотивації та прагненні до автентичності.

Таким чином, підхід С. Максименка дозволяє розглядати самореалізацію як складний багаторівневий процес, що формується на перетині внутрішніх психологічних характеристик особистості та зовнішніх соціальних впливів, серед яких важливе місце займають соціальні норми, очікування та культурні установки. Саме взаємодія цих чинників визначає можливості та обмеження розвитку особистості, а також рівень реалізації її потенціалу.

У цьому контексті самореалізація виступає не лише як індивідуальне прагнення людини до розвитку, але й як соціально зумовлений процес, що відбувається в межах певного культурного середовища. Соціальні умови можуть як сприяти розкриттю здібностей особистості, так і формувати бар'єри у вигляді стереотипів, нормативних очікувань та усталених рольових моделей [41].

Таким чином, самореалізація особистості є складним багатовимірним процесом, що формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх соціокультурних умов. Важливу роль у цьому процесі відіграють соціальні очікування, які визначають нормативні уявлення про «правильні» моделі поведінки, життєві пріоритети та соціальні ролі людини.

Особливо виразно цей вплив проявляється у контексті гендерних відмінностей, де суспільство формує специфічні вимоги та стереотипи щодо поведінки, статусу та життєвих орієнтирів жінок і чоловіків. У зв'язку з цим доцільним є розгляд гендерних ролей та соціальних очікувань у культурному контексті як одного з ключових чинників, що впливають на процес самореалізації жінок.

1.2. Гендерні ролі та соціальні очікування у культурному контексті

Гендерні ролі та соціальні очікування є важливими соціально-психологічними чинниками, що значною мірою визначають особливості формування та розвитку особистості. Вони відображають сукупність уявлень суспільства про «належну» поведінку, статус і життєві функції жінок і чоловіків, які закріплюються у процесі соціалізації та передаються через культуру, виховання, освіту та засоби масової інформації.

У різних соціокультурних умовах зміст гендерних ролей може змінюватися, однак їх вплив на формування життєвих орієнтацій особистості залишається стабільно значущим.

У сучасному суспільстві гендерні ролі часто виступають не лише як опис соціальних функцій, але й як система очікувань, що задає певні межі поведінки та самореалізації людини. Зокрема, для жінок традиційно закріплюються ролі, пов'язані з сім'єю, материнством та емоційною

підтримкою, тоді як професійна та суспільна активність може сприйматися як другорядна.

Такі уявлення формують певні соціальні стереотипи, які впливають на вибір життєвих стратегій та можливості самореалізації жінок.

Гендер – це система соціально визначених ролей, моделей поведінки, видів діяльності та рис, які в конкретному суспільстві вважаються притаманними жінкам і чоловікам [69].

Гендер – це соціально сформована система уявлень про ролі, норми поведінки та очікування, які суспільство пов’язує з чоловіками і жінками. Він визначає, якими «мають бути» представники різних статей у певному культурному середовищі, включаючи їхню поведінку, інтереси, спосіб мислення та соціальні функції. Гендер не є вродженим, а формується під впливом виховання, освіти, традицій і засобів масової інформації.

Водночас слід відрізнити гендер від біологічної статі. Біологічна стать – це сукупність природних фізіологічних характеристик людини, таких як анатомічна будова тіла, гормональний фон і генетичні особливості, які визначають її як чоловіка або жінку при народженні. Вона є відносно сталою і не залежить від соціального середовища.

Основна відмінність між цими поняттями полягає в тому, що біологічна стать має природний характер, тоді як гендер є соціальним і культурним явищем. Гендерні ролі та очікування можуть змінюватися залежно від історичного періоду, рівня розвитку суспільства та культурних особливостей, що свідчить про їхню гнучкість і варіативність.

Гендерна рівність – це однаковий правовий статус жінок і чоловіків, а також рівні можливості для його реалізації, що забезпечують представникам обох статей рівноправну участь у всіх сферах суспільного життя [68].

Гендерна рівність – це однаковий правовий статус жінок і чоловіків, а також рівні можливості для його реалізації, що забезпечують представникам обох статей рівноправну участь у всіх сферах суспільного життя [14].

Це поняття передбачає відсутність дискримінації за ознакою статі та створення умов, за яких кожна людина має рівний доступ до освіти, праці, політичної діяльності, ресурсів і прийняття рішень. Гендерна рівність є важливим показником демократичного розвитку суспільства, оскільки сприяє більш ефективному використанню людського потенціалу та забезпечує соціальну справедливість.

У сучасному світі ідеї гендерної рівності активно підтримуються на міжнародному рівні та впроваджуються через законодавство і соціальні програми. Водночас у багатьох країнах ще зберігаються гендерні стереотипи та нерівність, що потребує подальших змін у суспільній свідомості та культурі.

Гендерні ролі – це сформовані в суспільстві уявлення про те, якою має бути поведінка, обов'язки та соціальні функції чоловіків і жінок. Вони відображають очікувані моделі поведінки, які вважаються «нормальними» або прийнятними для представників різних статей у певному культурному середовищі. Такі ролі формуються під впливом традицій, виховання, освіти, релігії та засобів масової інформації.

Традиційно в багатьох суспільствах чоловікові відводилася роль годувальника та захисника родини. Вважалося, що він має забезпечувати сім'ю матеріально, бути сильним, рішучим і відповідальним за прийняття важливих рішень. Натомість жінці приписувалася роль берегині домашнього вогнища — вона відповідала за ведення господарства, виховання дітей, підтримку емоційного комфорту в сім'ї.

Такі уявлення довгий час вважалися нормою, однак у сучасному суспільстві гендерні ролі поступово змінюються. Сьогодні все більше визнається право кожної людини самостійно обирати свій життєвий шлях незалежно від статі, що сприяє розширенню можливостей для самореалізації як чоловіків, так і жінок.

У сучасному суспільстві гендерні ролі поступово змінюються, і це проявляється в різних сферах життя [14].

По-перше, змінюється розподіл сімейних обов'язків. Якщо раніше жінка переважно відповідала за ведення домашнього господарства та виховання дітей, то сьогодні ці обов'язки все частіше розподіляються між обома партнерами. Чоловіки активніше залучаються до догляду за дітьми та виконання домашньої роботи.

По-друге, відбуваються зміни у професійній сфері. Жінки дедалі частіше займають керівні посади, працюють у сферах, які раніше вважалися «чоловічими» (наприклад, ІТ, політика, наука). Водночас чоловіки все частіше обирають професії, пов'язані з доглядом і соціальною допомогою (освіта, медицина, соціальна робота).

Також змінюються уявлення про «чоловічі» та «жіночі» риси характеру. Наприклад, для чоловіків стає більш прийнятним відкрито проявляти емоції, а для жінок – демонструвати лідерські якості, незалежність і впевненість.

Формування гендерних ролей відбувається під впливом різних соціальних інститутів, зокрема суспільства, сім'ї, освіти та медіа. Саме вони задають певні норми та очікування щодо того, як мають поводитися чоловіки й жінки.

Сім'я є першим і одним із найважливіших середовищ, де дитина засвоює гендерні ролі. Через поведінку батьків, розподіл обов'язків і ставлення до дітей формується уявлення про «чоловіче» і «жіноче». Наприклад, хлопчиків можуть заохочувати бути сильними й стриманими, а дівчат – турботливими й емоційними.

Освіта також відіграє значну роль. У школі діти стикаються з певними моделями поведінки, які підтримуються вчителями та навчальними матеріалами. Іноді підручники чи педагогічні підходи можуть відтворювати традиційні гендерні уявлення, впливаючи на вибір інтересів і майбутньої професії.

Засоби масової інформації (медіа) активно формують образи чоловіків і жінок через фільми, рекламу, соціальні мережі. Вони часто підсилюють

стереотипи, показуючи, наприклад, чоловіків як сильних і успішних, а жінок – як тих, хто більше зосереджений на зовнішності чи родині.

Культура та традиції також мають значний вплив на формування гендерної ідентичності – усвідомлення людиною своєї належності до певної статі та прийняття відповідних соціальних ролей. У різних культурах ці уявлення можуть суттєво відрізнятися, що підтверджує їх соціальний, а не біологічний характер [15].

Важливим елементом є гендерні стереотипи – спрощені та узагальнені уявлення про риси та поведінку чоловіків і жінок. Наприклад, поширеними є твердження «чоловіки не плачуть» або «жінки більш емоційні». Такі стереотипи можуть обмежувати розвиток особистості, оскільки змушують людей відповідати очікуванням, які не завжди відповідають їхнім індивідуальним особливостям.

Крім того, зростає значення особистого вибору: люди дедалі частіше самостійно визначають свій стиль життя, кар'єру та ролі в сім'ї, не орієнтуючись лише на традиційні стереотипи.

Отже, сучасні зміни свідчать про поступовий відхід від жорстко закріплених гендерних ролей і перехід до більш гнучкого та рівноправного суспільства.

Гендерні ролі в різних культурах і країнах суттєво відрізняються, оскільки вони формуються під впливом традицій, релігії та історичного розвитку суспільства. У різних частинах світу уявлення про «чоловіче» і «жіноче» можуть бути як більш жорсткими, так і досить гнучкими.

У традиційних суспільствах частіше зберігається чіткий поділ ролей, де чоловік розглядається як основний годувальник і захисник, а жінка – як та, що відповідає за сім'ю та домашній побут. Натомість у багатьох сучасних західних країнах активно впроваджується принцип рівності статей, що дозволяє жінкам і чоловікам однаковою мірою брати участь у політичному, економічному та соціальному житті.

Важливу роль у формуванні гендерних ролей відіграє релігія: у деяких релігійних традиціях існують більш консервативні погляди на розподіл обов'язків між статями, тоді як у секулярних суспільствах ці межі є менш жорсткими. Історичний розвиток також впливає на гендерні уявлення, адже в аграрних суспільствах переважав фізичний поділ праці, а з розвитком індустріалізації та освіти ролі почали поступово змінюватися.

У сучасному суспільстві гендерні ролі активно трансформуються. Жінки все частіше займають керівні посади, працюють у сферах, які раніше вважалися суто чоловічими, зокрема в політиці, науці, військовій справі та технологіях. Водночас чоловіки дедалі більше беруть участь у вихованні дітей та виконанні домашніх обов'язків, що раніше переважно покладалося на жінок. Це свідчить про поступовий відхід від жорстко закріплених соціальних моделей.

Наслідки традиційних гендерних очікувань можуть бути досить суттєвими. Вони часто обмежують можливості людини у виборі професії та самореалізації, адже суспільні стереотипи можуть нав'язувати уявлення про «підходящі» та «непідходящі» сфери діяльності для кожної статі. Це призводить до гендерної нерівності, яка проявляється у різниці в оплаті праці, нерівному доступі до керівних посад та ресурсів розвитку [21].

Соціальний тиск змушує людей відповідати очікуванням суспільства, навіть якщо вони не збігаються з їхніми особистими бажаннями, що може негативно впливати на психологічний стан і самооцінку.

У сучасному світі спостерігається тенденція до розмивання традиційних гендерних ролей та посилення ідей гендерної рівності. Все більше уваги приділяється індивідуальному вибору людини, її здібностям та інтересам, а не статі. Це сприяє формуванню більш відкритого та гнучкого суспільства, де кожен може реалізувати себе незалежно від гендерних стереотипів.

Приклади таких змін можна побачити в медіа, де жінки часто зображуються сильними та незалежними персонажами, а чоловіки –

турботливими батьками та емоційно відкритими особистостями. У літературі та історії також простежується зміна ролей: якщо раніше жінки часто були обмежені в правах і можливостях, то сьогодні вони активно беруть участь у всіх сферах суспільного життя.

Порівнюючи традиційний і сучасний підхід, можна відзначити, що раніше існував чіткий поділ ролей між статями, тоді як сьогодні дедалі більше переважає рівність, гнучкість і свобода вибору.

1.3. Вплив патріархальних і стереотипних норм на становлення жіночої ідентичності

Патріархат – це форма соціальної організації, в якій провідна роль у політичному, економічному, релігійному та сімейному житті належить чоловікам. У межах такої системи основні владні повноваження, ресурси та процеси ухвалення рішень переважно зосереджені в чоловіків, тоді як жінки часто посідають підпорядковане або другорядне становище. Сам термін «патріархат» походить від грецького слова *patriarchēs*, що перекладається як «батько родини» або «глава роду».

Патріархом називають чоловіка, який очолює сім'ю, громаду або релігійну структуру та має авторитет і владу над іншими її членами, зазвичай жінками та дітьми [51].

Патріархат має глибоке історичне походження і простежується ще з найдавніших етапів розвитку людства. У більшості традиційних суспільств – як аграрних, так і пізніше індустріальних – провідні позиції влади переважно належали чоловікам. Така організація суспільного устрою формувалася під впливом економічних, фізичних, культурних і релігійних чинників.

Зокрема, в аграрних спільнотах виконання важкої фізичної праці здебільшого пов'язували з чоловіками, оскільки їм приписували більшу

фізичну силу. У поєднанні з традиційними віруваннями це сприяло закріпленню патріархальної моделі як загальноприйнятої норми.

У Стародавніх Греції та Римі, у середньовічній Європі, а також у багатьох традиційних суспільствах Азії, Африки та Латинської Америки патріархальні принципи становили основу соціального устрою та правових відносин. Жінки в таких умовах мали обмежені права щодо власності, участі в управлінні та суспільному житті як на рівні сім'ї, так і держави.

Патріархальні норми та закони фактично визначали жінку як залежну від чоловіка особу або таку, що перебуває під його контролем [51].

У сучасному суспільстві проблема формування жіночої ідентичності тісно пов'язана з впливом патріархальних структур і гендерних стереотипів, які визначають соціальні ролі, очікування та поведінкові моделі жінок. Жіноча ідентичність формується не лише як індивідуальний психологічний процес, але і як результат взаємодії соціокультурних чинників, що закріплюються через систему виховання, освіти та суспільних норм.

Теоретичне осмислення цієї проблеми знайшло відображення у працях Сімона де Бовуар [59], зокрема у книзі Друга стать [22]. Дослідниця підкреслює, що жінка не народжується з наперед визначеною соціальною роллю, а стає нею в процесі соціалізації. Вона вводить поняття «Іншої», яке відображає другорядне становище жінки в патріархальному суспільстві, де чоловік виступає нормою, а жінка — відхиленням від неї.

Такий підхід дозволяє пояснити, як соціальні очікування та культурні установки впливають на формування жіночого самосприйняття та обмежують можливості самореалізації.

Подальший розвиток ідеї соціальної зумовленості гендеру представлений у теорії гендерної перформативності Джудіт Батлер [21]. Відповідно до цієї концепції, гендерна ідентичність формується через повторювані соціальні практики, дії та мовленнєві конструкції.

Жінки, взаємодіючи з соціальним середовищем, відтворюють усталені моделі «жіночної» поведінки, які закріплені в культурі. Таким чином,

гендерні стереотипи не лише регулюють поведінку, але й відтворюють патріархальні відносини влади [17].

Важливим є також підхід Ненсі Чодоров, яка досліджувала роль сім'ї у процесі гендерної соціалізації. Вона зазначає, що дівчата з раннього дитинства ідентифікують себе з матір'ю, засвоюючи традиційні ролі, пов'язані з турботою, емоційною залученістю та орієнтацією на інших. Це сприяє відтворенню гендерних відмінностей і закріпленню патріархальних норм у наступних поколіннях [63].

Патріархальні та стереотипні норми проявляються у різних сферах суспільного життя. У сім'ї вони визначають очікування щодо поведінки дівчат, формуючи у них установки на покірність, турботу та відповідальність за емоційний клімат.

У системі освіти часто відтворюється поділ на «жіночі» та «чоловічі» професії, що впливає на професійний вибір. Засоби масової інформації транслиують стандарти зовнішності та поведінки, які формують у жінок прагнення відповідати ідеалізованим образам.

На ринку праці жінки можуть стикатися з явищами гендерної нерівності, такими як обмежений доступ до керівних посад або нижчий рівень оплати праці.

Наслідком такого впливу є інтеріоризація соціальних норм, у результаті якої жінки починають сприймати зовнішні очікування як власні переконання. Це може призводити до зниження самооцінки, виникнення внутрішніх конфліктів між особистими прагненнями та соціальними вимогами, а також до обмеження можливостей самореалізації.

Водночас у сучасному суспільстві спостерігаються процеси трансформації гендерних ролей. Поширення ідей гендерної рівності та розвиток феміністичних підходів сприяють переосмисленню традиційних уявлень про жіночність. Це відкриває нові можливості для формування більш автономної, гнучкої та багатовимірної жіночої ідентичності.

Отже, вплив патріархальних і стереотипних норм на становлення жіночої ідентичності є комплексним і багаторівневим. Він проявляється через соціальні інститути, культурні практики та внутрішні психологічні механізми, визначаючи характер самосприйняття жінки та її місце в суспільстві.

Водночас сучасні соціальні зміни створюють передумови для подолання обмежень, зумовлених традиційними гендерними установками.

Важливим чинником формування особистості є процес соціалізації, який забезпечує входження індивіда в соціальне середовище та засвоєння ним системи норм, цінностей і моделей поведінки, прийнятих у суспільстві. Саме через соціалізацію відбувається формування світогляду, установок та ідентичності людини.

Соціалізація. Процес, у ході якого людина засвоює норми, цінності та правила поведінки свого суспільства [60].

Соціалізація триває протягом усього життя людини та охоплює як первинний етап (дитинство), так і вторинний (дорослість). У цьому процесі індивід не лише засвоює соціальний досвід, але й активно відтворює його у власній діяльності. Важливу роль у соціалізації відіграють такі інститути, як сім'я, освіта, культура та засоби масової інформації.

Гендерна соціалізація – це коли з дитинства навчають, як «повинен» поводитися хлопчик чи дівчинка (іграшки, одяг, ролі) [15].

Гендерна соціалізація є складовою загального процесу соціалізації та передбачає засвоєння індивідом норм і моделей поведінки, які суспільство вважає притаманними чоловікам і жінкам. Вона починається з раннього дитинства і проявляється через вибір іграшок, одягу, стилю поведінки та комунікації. Значний вплив на цей процес мають батьки, освітні заклади, однолітки, а також медіа, які транслиують усталені гендерні образи.

«Гендерна ідентичність». Внутрішнє відчуття людиною своєї статі (чоловічої, жіночої, небінарної тощо). Це не завжди збігається з біологічною статтю і є особистим переживанням [13].

Гендерна ідентичність формується поступово в процесі соціальної взаємодії та є результатом поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників. Вона визначає, як людина сприймає себе, свою роль у суспільстві та взаємодіє з іншими. Сформована гендерна ідентичність безпосередньо впливає на життєві орієнтації, вибір професії та рівень самореалізації особистості.

«Інтеріоризація норм». Процес, коли зовнішні соціальні норми стають внутрішніми переконаннями людини. Тобто людина починає вважати суспільні правила «своїми» і діє відповідно навіть без зовнішнього контролю [66].

Інтеріоризація є ключовим механізмом соціалізації, оскільки саме завдяки їй соціальні норми перетворюються на внутрішні переконання людини. У контексті гендерної соціалізації це означає, що індивід починає сприймати гендерні ролі та стереотипи як природні й незмінні, що може обмежувати його поведінку та життєві вибори.

«Рольові очікування». Очікування суспільства щодо поведінки людини залежно від її соціальної ролі. Наприклад: від чоловіка можуть очікувати забезпечення сім'ї, від жінки – догляду за дітьми. Ці очікування формуються культурою і можуть змінюватися з часом [54].

Рольові очікування є важливим елементом соціального контролю, оскільки вони регулюють поведінку індивіда відповідно до прийнятих у суспільстві норм. Невідповідність цим очікуванням може призводити до соціального осуду або тиску. Для жінок це часто означає необхідність балансування між професійною реалізацією та традиційними сімейними ролями.

Становлення жіночої ідентичності відбувається під значним впливом соціокультурного середовища, в якому важливу роль відіграють патріархальні норми та гендерні стереотипи. Патріархат як система суспільних відносин передбачає домінування чоловіків у публічній сфері та

закріплення за жінками переважно приватних ролей, пов'язаних із сім'єю та доглядом.

Гендерні стереотипи виступають механізмом підтримки таких норм, формуючи уявлення про «належну» поведінку жінок. Зокрема, жінці приписуються такі риси, як емоційність, м'якість, поступливість і орієнтація на міжособистісні стосунки. Водночас активність, лідерство та раціональність традиційно асоціюються з чоловічою роллю. Подібні уявлення обмежують можливості для індивідуального розвитку та самовираження жінок.

Процес засвоєння цих норм відбувається через основні інститути соціалізації – сім'ю, систему освіти та засоби масової інформації. У сім'ї дитина з раннього віку спостерігає розподіл ролей між батьками, що формує первинні уявлення про гендерні моделі поведінки. Освітнє середовище також може відтворювати стереотипи через зміст навчальних матеріалів і ставлення педагогів. Значний вплив мають медіа, які часто транслюють образ жінки як другорядної або залежної фігури.

Вплив патріархальних норм і стереотипів має безпосередні наслідки для формування жіночої ідентичності. Зокрема, це може проявлятися у заниженій самооцінці, невпевненості у власних можливостях, внутрішніх конфліктах між особистими прагненнями та соціальними очікуваннями. Крім того, такі норми можуть обмежувати професійний вибір жінок і стримувати їхню самореалізацію в різних сферах життя.

Водночас у сучасному суспільстві спостерігається поступове переосмислення традиційних гендерних ролей. Поширення ідей гендерної рівності та активізація суспільних змін сприяють розширенню можливостей для жінок у побудові власної ідентичності, що виходить за межі усталених стереотипів.

Отже, гендерна соціалізація є складним і багаторівневим процесом, що включає засвоєння норм, формування гендерної ідентичності та прийняття соціальних ролей. Вона безпосередньо впливає на можливості самореалізації

особистості, визначаючи її життєві стратегії, професійний вибір та рівень соціальної активності.

У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до трансформації традиційних гендерних норм, що відкриває нові можливості для розвитку особистості незалежно від статі.

1.4. Теорії гендерної соціалізації та їх зв'язок із самореалізацією

Важливим чинником формування особистості є процес соціалізації, який забезпечує засвоєння індивідом норм, цінностей і моделей поведінки, прийнятих у суспільстві. Соціалізація триває протягом усього життя людини і охоплює як первинний етап (дитинство), так і вторинний (дорослість). У цьому процесі індивід не лише засвоює соціальний досвід, але й активно відтворює його у власній діяльності.

Особливим аспектом цього процесу є гендерна соціалізація, яка передбачає засвоєння уявлень про соціально прийнятні моделі поведінки для чоловіків і жінок. Вона починається з раннього дитинства і реалізується через сім'ю, систему освіти, однолітків та засоби масової інформації. Саме ці інститути формують уявлення про гендерні ролі, впливаючи на поведінку, інтереси та життєві орієнтири особистості.

Важливу роль у процесі гендерної соціалізації відіграють агенти соціалізації – конкретні носії соціального впливу, через яких передаються норми та цінності. До них належать сім'я, освітні заклади, однолітки, засоби масової інформації та соціальні мережі.

Кожен із цих агентів по-своєму впливає на формування уявлень про гендерні ролі та моделі поведінки. Наприклад, сім'я закладає первинні уявлення про розподіл ролей, тоді як медіа часто відтворюють або трансформують гендерні стереотипи [1].

У науковій літературі існує кілька основних теорій гендерної соціалізації. Зокрема, теорія соціального навчання пояснює цей процес через наслідування моделей поведінки та підкріплення з боку оточення. Діти спостерігають за поведінкою дорослих і переймають ті зразки, які отримують схвалення.

Когнітивна теорія наголошує на активній ролі самої дитини у формуванні уявлень про гендер, підкреслюючи значення мислення та самосприйняття.

Теорія гендерних схем розглядає гендер як систему когнітивних структур, що організовують знання про соціальні ролі. Водночас соціальний конструктивізм підкреслює, що гендер є продуктом соціальних взаємодій і культурних норм, а не лише біологічною характеристикою.

Окрім зазначених підходів, важливе значення має психоаналітична теорія, яка пояснює гендерну ідентичність через процеси ідентифікації дитини з батьками. Також варто виділити теорію символічного інтеракціонізму, яка розглядає гендер як результат соціальної взаємодії, у процесі якої людина «навчається» бути представником певної статі через спілкування з іншими.

У процесі гендерної соціалізації формується гендерна ідентичність — внутрішнє усвідомлення людиною своєї належності до певної статі або гендеру. Вона є результатом поєднання біологічних, психологічних і соціокультурних чинників і визначає спосіб самосприйняття особистості, її поведінку та взаємодію з іншими.

Важливим механізмом соціалізації є інтеріоризація норм, у ході якої зовнішні соціальні вимоги перетворюються на внутрішні переконання людини. Завдяки цьому індивід починає сприймати соціальні норми як природні та обов'язкові до виконання, що значною мірою визначає його життєві установки та поведінку.

Водночас засвоєння гендерних норм не завжди відбувається безконфліктно. У багатьох випадках виникає внутрішній конфлікт між

індивідуальними прагненнями особистості та соціальними очікуваннями. Це особливо актуально в умовах сучасного суспільства, де традиційні ролі змінюються, але продовжують впливати на свідомість людей.

Гендерна соціалізація безпосередньо пов'язана із самореалізацією особистості. Засвоєні у процесі соціалізації гендерні норми та рольові очікування можуть як обмежувати, так і розширювати можливості індивіда. Зокрема, стереотипні уявлення про «жіночі» та «чоловічі» професії впливають на вибір кар'єрного шляху, рівень амбіцій та впевненість у власних можливостях [15].

Водночас подолання жорстких гендерних стереотипів сприяє більш повній самореалізації, дозволяючи особистості вільніше визначати власні життєві цілі та способи їх досягнення.

Самореалізація передбачає розкриття потенціалу особистості в різних сферах життя — професійній, соціальній, творчій. Проте гендерні стереотипи можуть обмежувати цей процес, звужуючи спектр можливостей і формуючи уявлення про «дозволені» напрями розвитку.

Наприклад, жінки можуть відмовлятися від кар'єрного зростання через внутрішньо засвоєні установки щодо пріоритетності сімейних ролей [56].

У сучасному суспільстві відбуваються суттєві зміни у сфері гендерних відносин. Зростає роль ідей гендерної рівності, розширюються можливості для самореалізації жінок у різних сферах життя, змінюються уявлення про традиційні ролі. Це сприяє формуванню більш гнучких моделей гендерної ідентичності.

Отже, теорії гендерної соціалізації дозволяють глибше зрозуміти механізми формування гендерної ідентичності та їхній вплив на самореалізацію особистості. У сучасних умовах трансформації суспільства зростає значення переосмислення традиційних гендерних ролей, що відкриває нові можливості для розвитку людини незалежно від її статі [43].

Гендер як соціальний конструкт. Гендер у сучасних соціальних і гуманітарних науках розглядається як соціальний конструкт, тобто система

уявлень, норм і значень, які формуються суспільством у процесі історичного та культурного розвитку. На відміну від біологічної статі, яка є фізіологічною характеристикою, гендер визначається соціальними очікуваннями щодо поведінки, ролей і статусу чоловіків та жінок [61].

Це означає, що уявлення про «чоловіче» і «жіноче» не є універсальними або незмінними – вони залежать від культурного контексту, історичної епохи та соціальних умов. У різних суспільствах і в різні періоди історії гендерні ролі можуть суттєво відрізнятися, що підтверджує їх соціальну, а не природну природу [58].

Розуміння гендеру як соціального конструкту є важливим для аналізу процесів соціалізації, оскільки воно дозволяє пояснити, як саме суспільство формує уявлення про «нормальну» жіночність і чоловічість, а також як ці уявлення впливають на формування особистості, її ідентичності та життєвих стратегій.

Роль медіа в гендерній соціалізації. Засоби масової інформації та сучасні соціальні мережі відіграють важливу роль у процесі гендерної соціалізації, оскільки вони є одним із найпотужніших каналів поширення соціальних норм і культурних моделей поведінки.

Через телебачення, рекламу, кіно, інтернет-контент і соціальні платформи формується значна частина уявлень людини про «жіночі» та «чоловічі» ролі [11].

У багатьох випадках медіа відтворюють усталені гендерні стереотипи. Наприклад, жінка часто зображується як об'єкт зовнішньої привабливості, турботлива мати або емоційна особа, тоді як чоловік — як лідер, захисник або успішний професіонал. Такі образи закріплюють у свідомості аудиторії уявлення про «правильну» поведінку залежно від статі.

Вплив медіа є особливо значним у підлітковому та молодому віці, коли відбувається активне формування ідентичності. Постійне споживання стереотипізованого контенту може впливати на самооцінку, життєві

орієнтири та професійні очікування, формуючи обмежене уявлення про можливості самореалізації.

Водночас сучасні медіа також поступово транслують альтернативні моделі гендерної поведінки, демонструючи приклади рівноправних стосунків і різноманітних життєвих ролей, що сприяє поступовій трансформації гендерних стереотипів у суспільстві.

Первинна і вторинна соціалізація. Процес соціалізації традиційно поділяється на первинну та вторинну, що дозволяє глибше зрозуміти етапи формування особистості, зокрема гендерної ідентичності.

Первинна соціалізація відбувається в дитинстві та є найбільш значущою, оскільки саме в цей період закладаються базові уявлення про світ, норми поведінки та гендерні ролі. Основним агентом первинної соціалізації виступає сім'я, де дитина вперше стикається з моделями поведінки дорослих і засвоює уявлення про «жіноче» та «чоловіче». Саме тут формуються початкові стереотипи щодо розподілу ролей у суспільстві.

Вторинна соціалізація охоплює більш пізні етапи життя – навчання, професійну діяльність та соціальні взаємодії поза сім'єю. На цьому етапі відбувається закріплення або корекція раніше засвоєних норм. Важливу роль відіграють освітні заклади, колектив однолітків, професійне середовище та засоби масової інформації.

У контексті гендерної соціалізації первинний етап формує базові уявлення про гендерні ролі, тоді як вторинний може або зміцнювати їх, або сприяти їх трансформації залежно від соціального середовища та рівня відкритості суспільства до гендерної рівності [11].

Вплив однолітків. Група однолітків є одним із ключових агентів соціалізації, особливо в підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається активне формування особистості та пошук власної ідентичності. Саме в цьому середовищі індивід отримує перший досвід рівноправної взаємодії поза сімейною системою та починає орієнтуватися на норми, прийняті серед ровесників.

Вплив однолітків на гендерну соціалізацію проявляється через формування групових норм поведінки, очікувань і санкцій. Підлітки часто відчують тиск необхідності відповідати певним уявленням про «жіночність» або «чоловічість», які підтримуються в групі. Це може стосуватися зовнішності, стилю поведінки, інтересів або навіть вибору діяльності [62].

У разі невідповідності цим неформальним нормам можливе виникнення соціального відчуження, критики або зниження статусу в групі. Таким чином, група однолітків виступає важливим механізмом контролю та відтворення гендерних стереотипів.

Водночас у сучасних умовах одноліткове середовище також може бути простором для формування більш гнучких уявлень про гендер, особливо в умовах відкритості до різноманітності та зменшення соціальних бар'єрів.

Обмежувальний характер гендерних стереотипів. Гендерні стереотипи виконують не лише описову, але й регулятивну функцію, тобто визначають межі допустимої поведінки для чоловіків і жінок у суспільстві. Вони закріплюють уявлення про «нормальні» та «ненормальні» моделі поведінки, тим самим впливаючи на життєві вибори та соціальні практики індивідів.

Обмежувальний характер стереотипів проявляється у тому, що вони звужують спектр можливостей самореалізації особистості. Наприклад, певні професії можуть вважатися «неприйнятними» або «нетиповими» для жінок, що знижує їхню мотивацію до розвитку в цих сферах. Аналогічно, чоловіки можуть уникати діяльності, пов'язаної з доглядом або емоційною підтримкою, через страх соціального осуду.

Крім того, гендерні стереотипи формують соціальний тиск, який змушує індивіда відповідати очікуванням навіть тоді, коли вони суперечать його особистим інтересам або здібностям. Це призводить до обмеження свободи вибору та зниження рівня особистісної автономії.

Таким чином, гендерні стереотипи виступають важливим фактором, що впливає на соціальну поведінку та може істотно обмежувати можливості розвитку та самореалізації особистості.

Самореалізація особистості та вплив гендерної соціалізації. Самореалізація особистості є багатовимірним процесом розкриття внутрішнього потенціалу людини в різних сферах життя – професійній, соціальній, творчій та особистісній. Вона передбачає можливість вільного вибору життєвих стратегій, реалізації здібностей та досягнення особистісно значущих цілей [12].

У контексті гендерної соціалізації самореалізація значною мірою залежить від засвоєних у суспільстві норм і стереотипів. Якщо індивід з раннього віку засвоює жорстко визначені уявлення про «жіночі» та «чоловічі» ролі, це може обмежувати його у виборі напрямів розвитку. Такі установки формують внутрішні бар'єри, які впливають на рівень амбіцій, впевненість у власних можливостях та готовність до професійних викликів.

Зокрема, у традиційних моделях соціалізації жінки частіше орієнтуються на сімейні ролі, тоді як професійна самореалізація може сприйматися як другорядна. Це призводить до того, що навіть за наявності високого потенціалу жінки можуть свідомо або несвідомо обмежувати власні кар'єрні можливості. Аналогічно, чоловіки можуть уникати сфер, пов'язаних із доглядом, освітою або емоційною працею, через соціальні очікування.

Водночас у сучасному суспільстві відбувається поступове розширення можливостей для самореалізації, що пов'язано зі зміною гендерних норм і зростанням рівня гендерної рівності. Це сприяє формуванню більш гнучких життєвих стратегій, у яких особистість має більше свободи у виборі професійного та соціального шляху [12].

Таким чином, гендерна соціалізація може як обмежувати, так і стимулювати самореалізацію, залежно від того, наскільки гнучкими або жорсткими є соціальні норми в конкретному суспільстві.

Висновки до першого розділу

У процесі теоретичного дослідження було встановлено, що проблема самореалізації жінок є актуальною та багатогранною, оскільки поєднує психологічні, соціальні та культурні аспекти розвитку особистості. Самореалізація розглядається як процес розкриття внутрішнього потенціалу людини, досягнення життєвих цілей, розвитку здібностей та прагнення до особистісного зростання.

Виявлено, що рівень самореалізації жінки значною мірою залежить не лише від її індивідуальних особливостей, а й від впливу соціального середовища, суспільних норм і гендерних очікувань.

У ході аналізу наукової літератури з'ясовано, що важливий внесок у вивчення проблеми самореалізації особистості зробили представники гуманістичної психології, зокрема Абрахам Маслоу та Карл Роджерс. У межах їхніх теорій самореалізація розглядається як природне прагнення людини до розвитку, самопізнання та реалізації власних можливостей.

Визначено, що саме можливість реалізувати себе у професійній, сімейній та особистісній сферах є важливою умовою психологічного благополуччя жінки.

Теоретичний аналіз дозволив визначити, що значний вплив на процес самореалізації мають гендерні ролі та соціальні очікування. Гендерні ролі формуються під впливом суспільства та закріплюють певні уявлення про «типову» поведінку жінки. У багатьох випадках жінка продовжує сприйматися передусім як дружина, мати та берегиня сімейного вогнища, що може обмежувати її професійні амбіції та прагнення до особистісного розвитку.

Було встановлено, що соціальні очікування часто змушують жінок поєднувати декілька важливих соціальних ролей одночасно, що може викликати внутрішнє напруження та психологічне виснаження.

У результаті дослідження також було з'ясовано, що патріархальні установки та гендерні стереотипи мають значний вплив на формування жіночої ідентичності, самооцінки та життєвих орієнтирів. Гендерні стереотипи нерідко визначають соціально схвалювані моделі поведінки, впливають на професійний вибір жінки, її впевненість у власних можливостях та прагнення до самореалізації. Було встановлено, що надмірна орієнтація на суспільне схвалення може перешкоджати вільному розвитку особистості та обмежувати реалізацію внутрішнього потенціалу.

Під час аналізу теорій гендерної соціалізації було встановлено, що формування гендерних установок відбувається з дитинства під впливом сім'ї, освіти, культури та соціального оточення. Саме у процесі соціалізації формуються уявлення про соціальні ролі жінки та її життєві пріоритети, що впливає на процес її самореалізації. Сучасне суспільство поступово змінює традиційні уявлення про роль жінки. Зростає значення професійної реалізації, особистісного розвитку та права жінки на самостійний вибір життєвого шляху. Проте жінки й надалі зазнають впливу соціальних стереотипів і суспільних очікувань.

Отже, самореалізація жінок формується під впливом психологічних, соціальних і культурних чинників. Соціальні очікування та гендерні стереотипи можуть як сприяти розвитку особистості, так і обмежувати реалізацію її потенціалу, що зумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ СТЕРЕОТИПІВ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК У СУСПІЛЬСТВІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення впливу соціальних стереотипів на самореалізацію жінок через аналіз їхніх ціннісних орієнтацій та рівня соціальної бажаності.

Мета дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями жінок, їхньою схильністю до соціально схвалюваної поведінки та особливостями самореалізації в умовах впливу гендерних стереотипів.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що рівень самореалізації жінок пов'язаний із їхніми ціннісними орієнтаціями та рівнем соціальної бажаності: чим вищою є орієнтація на соціально схвалювану поведінку, тим сильнішим є вплив соціальних стереотипів і тим нижчим може бути рівень самореалізації.

Вибірка емпіричного дослідження складалася із жінок різного віку, рівня освіти та професійної зайнятості, що дозволило дослідити особливості їхньої самореалізації в умовах впливу соціальних стереотипів.

Загальний обсяг вибірки становив 22 особи.

Демографічні характеристики вибірки представлені у таблиці 2.1. Найбільшу частку становили жінки вікових категорій 26–30 років та 31 рік і старше, що свідчить про сформованість їхніх ціннісних орієнтацій та наявність життєвого досвіду.

Було також враховано сімейний стан респонденток. Зокрема, 12 жінок перебувають у шлюбі, 10 – неодружені. Серед опитаних 9 жінок мають дітей, тоді як 13 – не мають, що дозволяє врахувати вплив сімейних ролей на процес самореалізації.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки дослідження

Вікова група	Кількість осіб	Частка у вибірці
До 20 років	2	9,1 %
21–25 років	6	27,3 %
26–30 років	7	31,8 %
31 і старше	7	31,8 %
Разом	22	100 %

Для проведення емпіричного дослідження обрано наступні психодіагностичні методики:

1. «Опитувальник міжособистісної залежності» (Interpersonal Dependency Inventory) Роберт Гіршфільд (додаток А).
2. Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтон Рокіч (додаток Б).
3. Шкала соціальної бажаності Дуглас Краун – Девід Марлоу (додаток В).
4. Тест самоактуалізації особистості (САТ), розроблений на основі теорії Абрахам Маслоу (Додаток Г).

«Опитувальник міжособистісної залежності» (Interpersonal Dependency Inventory), розроблений Роберт Гіршфільд, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на комплексне вивчення особливостей міжособистісної залежності особистості.

Методика дозволяє оцінити ступінь емоційної прив'язаності до інших людей, рівень впевненості у власних рішеннях, а також здатність до автономного функціонування у соціальному середовищі.

Опитувальник складається з 48 тверджень, які респондент оцінює за чотирибальною шкалою: від 1 – «зовсім не характерно для мене» до 4 – «дуже характерно для мене». Такий формат забезпечує можливість кількісного аналізу вираженості досліджуваних характеристик і підвищує об'єктивність отриманих результатів.

Структура методики передбачає наявність трьох основних шкал. Перша шкала – емоційна залежність – відображає потребу індивіда у тісних емоційних зв'язках, прагнення до підтримки та страх самотності. Особи з

високими показниками за цією шкалою, як правило, надають великого значення міжособистісним стосункам, можуть відчувати труднощі у ситуаціях, що вимагають самостійності, та переживати виражений емоційний дискомфорт у разі втрати значущих контактів.

Друга шкала – невпевненість у собі – характеризує рівень сумнівів у власних можливостях і рішеннях, а також потребу у зовнішньому схваленні. Високі бали можуть свідчити про залежність від думки оточення, труднощі у прийнятті самостійних рішень, підвищену чутливість до оцінювання з боку інших та схильність до конформної поведінки.

Третя шкала – прагнення до автономії – відображає здатність особистості до незалежності, саморегуляції та самостійного прийняття рішень. Високі результати за цією шкалою свідчать про сформованість внутрішніх опор, уміння діяти без постійної підтримки з боку інших та психологічну самодостатність.

Важливо зазначити, що всі три шкали взаємопов'язані й у сукупності дають цілісне уявлення про рівень міжособистісної залежності. Аналіз співвідношення показників дозволяє глибше зрозуміти індивідуальний стиль побудови взаємин: від вираженої залежності до автономності.

Методика широко використовується у межах диференціальної психології, психології особистості та консультативної практики. Вона може застосовуватися як у наукових дослідженнях, так і в практичній роботі психолога для виявлення особливостей емоційної сфери, труднощів у міжособистісній взаємодії та потенційних напрямів психологічної корекції.

Отримані результати дають змогу не лише визначити загальний рівень міжособистісної залежності, а й проаналізувати окремі її компоненти, що є важливим для глибшого розуміння поведінки особистості у соціальному середовищі, її емоційних потреб та специфіки взаємодії з іншими людьми.

Зокрема, було використано методику, яка дає змогу визначити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей особистості та оцінити

спрямованість жінок на самореалізацію або дотримання традиційних соціальних ролей.

Методика є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для вивчення системи життєвих цінностей особистості та їх ієрархії. Вона дозволяє визначити, які цілі та принципи є найбільш значущими для людини, а також простежити вплив соціального середовища на формування цих пріоритетів.

Вона ґрунтується на поділі цінностей на дві основні групи: термінальні та інструментальні. Термінальні цінності відображають бажані кінцеві стани існування, тобто життєві цілі, до яких прагне особистість (наприклад, щасливе сімейне життя, професійний успіх, самореалізація). Інструментальні цінності, у свою чергу, характеризують способи досягнення цих цілей і виступають як певні риси особистості або моделі поведінки (відповідальність, чесність, незалежність тощо).

Досліджуваному пропонується два списки цінностей (зазвичай по 18 у кожному), які необхідно впорядкувати за ступенем їх особистої значущості – від найбільш важливих до найменш значущих. Такий підхід дозволяє не лише визначити зміст ціннісної сфери, але й встановити її внутрішню структуру та пріоритети.

Результати методики дають можливість проаналізувати індивідуальну систему цінностей, виявити домінуючі життєві орієнтири, а також оцінити узгодженість між цілями та засобами їх досягнення. Крім того, вони дозволяють дослідити вплив соціальних норм, культурних установок і очікувань на формування ціннісної структури особистості.

Методика широко застосовується у психології особистості, соціальній психології та педагогічній практиці. Вона є ефективним інструментом для вивчення мотиваційної сфери, життєвих пріоритетів і особливостей самореалізації, а також може використовуватися для порівняльного аналізу різних соціальних груп.

Шкала соціальної бажаності, розроблена Девід Марлоу та Дуглас Краун [61], є психодіагностичним інструментом, спрямованим на виявлення схильності респондентів надавати соціально схвалювані відповіді замість щирих. Вона широко використовується у психологічних дослідженнях для контролю впливу фактору соціальної бажаності, який може спотворювати результати опитувань.

Методика складається з низки тверджень (у класичному варіанті – 33), що описують соціально схвалювані, але малоймовірні або ідеалізовані форми поведінки. Респондент має визначити, чи відповідає кожне твердження його звичній поведінці, зазвичай у форматі «так/ні». Частина тверджень сформульована таким чином, що погодження з ними свідчить про прагнення виглядати краще в очах інших, навіть якщо це не повністю відповідає реальності.

Отримані результати відображають рівень соціальної бажаності: високі показники вказують на виражену орієнтацію на соціальні норми та очікування, прагнення отримати схвалення та уникати негативної оцінки. Такі респонденти можуть несвідомо прикрашати свої відповіді, що знижує їх достовірність. Низькі показники, навпаки, свідчать про більшу відкритість і схильність до щирого самовираження.

Важливо зазначити, що шкала не оцінює особистість у прямому сенсі, а виконує функцію контролю якості даних. Вона дозволяє досліднику враховувати або коригувати вплив соціально бажаних відповідей при інтерпретації результатів інших методик.

Методика широко застосовується у соціальній та особистісній психології, а також у прикладних дослідженнях, де важливо забезпечити об'єктивність отриманої інформації. Її використання є особливо доцільним у темах, пов'язаних із соціальними нормами, очікуваннями та самопрезентацією особистості.

У дослідженні було визначено незалежні та залежні змінні. До незалежних змінних віднесено рівень соціальної бажаності та вплив

соціальних стереотипів, тоді як залежними змінними виступили особливості ціннісних орієнтацій та рівень самореалізації жінок.

Тест самоактуалізації особистості (САТ) [64] є психодіагностичною методикою, створеною на основі гуманістичного підходу та теорії самоактуалізації Абрахам Маслоу. Він спрямований на дослідження рівня особистісного розвитку, ступеня реалізації внутрішнього потенціалу та особливостей ціннісно-мотиваційної сфери людини.

Методика дозволяє оцінити, наскільки особистість орієнтується на власні внутрішні потреби, саморозвиток і самореалізацію, а також наскільки вона є незалежною від зовнішніх оцінок і соціального тиску. В основі тесту лежить уявлення про самоактуалізацію як процес максимально повного розкриття здібностей і можливостей людини.

Зазвичай САТ складається з низки тверджень, які респондент оцінює або за шкалою згоди, або шляхом вибору найбільш характерних для себе варіантів. Методика містить кілька шкал, що відображають різні аспекти самоактуалізації, зокрема: орієнтацію на цінності, автономність, самоповагу, здатність до самоприйняття, відкритість новому досвіду та гнучкість поведінки.

Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень самоактуалізації особистості, а також проаналізувати її окремі компоненти. Високі показники свідчать про зрілу, внутрішньо автономну особистість, яка орієнтується на власні цінності, здатна до саморозвитку та прийняття відповідальності за власне життя. Низькі показники можуть вказувати на залежність від зовнішніх оцінок, обмежену самореалізацію та недостатню усвідомленість власних потреб.

Методика широко застосовується в гуманістичній психології, психології особистості та консультативній практиці. Вона є особливо корисною для дослідження процесів особистісного зростання, впливу соціального середовища на розвиток індивіда та рівня його психологічної зрілості.

В умовах війни, коли жінки стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та соціальними змінами, вплив соціальних очікувань може посилюватися та значною мірою позначатися на їхній самореалізації. Під тиском зовнішніх норм і вимог суспільства може змінюватися система ціннісних орієнтацій, посилюватися орієнтація на соціально схвалювану поведінку, а також знижуватися рівень автономності у прийнятті життєвих рішень.

Зокрема, результати, отримані за методикою «Ціннісні орієнтації» Мілтон Рокіч, дозволяють проаналізувати, які життєві цінності є пріоритетними для жінок у кризових умовах, та наскільки ці орієнтації відповідають або змінюються під впливом соціальних очікувань. Це дає змогу простежити, чи зміщується фокус у бік сімейних, професійних або особистісно-розвивальних цінностей.

Водночас шкала соціальної бажаності Дуглас Краун – Девід Марлоу дозволяє визначити рівень схильності респонденток до надання соціально схвалюваних відповідей, що є важливим у контексті дослідження впливу соціальних норм. Високі показники можуть свідчити про виражену орієнтацію на очікування суспільства та тенденцію до самопрезентації відповідно до соціально бажаного образу.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки жінок, спрямованих на підвищення рівня самоприйняття, розвиток автономності та зміцнення здатності до самореалізації в умовах соціального тиску. Такі програми можуть включати психологічне консультування, тренінги особистісного зростання та роботу з ціннісною сферою.

Крім того, отримані дані можуть сприяти глибшому розумінню того, як соціальні очікування впливають на формування життєвих пріоритетів і рівень самореалізації жінок у сучасному суспільстві, особливо в умовах підвищеної стресогенності та соціальної нестабільності.

Загалом, комплексне використання обраних методик дозволяє всебічно дослідити взаємозв'язок між соціальними очікуваннями, ціннісними орієнтаціями та рівнем самореалізації жінок у сучасних умовах, що має важливе значення для розробки ефективних психологічних підходів до підтримки їхнього особистісного розвитку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз ціннісних орієнтацій жінок з урахуванням їх вікових особливостей та рівня міжособистісної залежності. Загальна вибірка становила 22 особи, що дало змогу отримати узагальнене уявлення про структуру життєвих пріоритетів респонденток.

Аналіз отриманих результатів показав, що в системі ціннісних орієнтацій жінок домінують цінності міжособистісного та сімейного характеру. Зокрема, найбільш значущими для більшості респонденток виявилися такі цінності, як любов, емоційна близькість, взаєморозуміння, підтримка з боку близьких людей та сімейне благополуччя. Це свідчить про високу орієнтацію жінок на гармонійні стосунки та соціальну взаємодію.

Водночас значна частина досліджуваних продемонструвала виражену орієнтацію на самореалізацію. До числа важливих цінностей також увійшли професійний розвиток, фінансова незалежність, особистісне зростання та досягнення життєвого успіху. Така тенденція відображає поєднання традиційних уявлень про роль жінки із сучасними соціальними запитами.

Порівняльний аналіз за віковими групами дозволив виявити певні відмінності у структурі цінностей. Так, для жінок молодшого віку (до 25 років) більш характерною є орієнтація на самореалізацію, незалежність та пошук власного життєвого шляху.

У групі 26–30 років спостерігається поєднання кар’єрних і сімейних цінностей, що свідчить про етап активного життєвого становлення. Для жінок віком 31 рік і старше більш значущими є стабільність, здоров’я, емоційний комфорт та збереження міжособистісних зв’язків.

Окремої уваги заслуговує взаємозв’язок між рівнем міжособистісної залежності та системою ціннісних орієнтацій. Було встановлено, що жінки з високим рівнем міжособистісної залежності більшою мірою орієнтуються на цінності прийняття, підтримки та емоційної близькості.

Натомість респондентки з низьким рівнем залежності надають більшого значення автономії, самореалізації та особистим досягненням.

Жінки із середнім рівнем міжособистісної залежності демонструють найбільш збалансовану систему цінностей, у якій гармонійно поєднуються як соціально орієнтовані, так і індивідуальні пріоритети. Це свідчить про їх здатність ефективно поєднувати потребу в близьких стосунках із прагненням до самостійності.

Таким чином, результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що ціннісні орієнтації жінок мають комплексний і динамічний характер. Вони формуються під впливом вікових, соціальних та психологічних чинників і відображають як індивідуальні особливості особистості, так і загальні тенденції розвитку сучасного суспільства.

«Опитувальник міжособистісної залежності» (Р. Гіршфільд)

Результати дослідження рівнів міжособистісної залежності представлені в табл. 2.1.

Табл 2.1.

Рівень міжособистісної залежності	Кількість осіб	Частка, %
Високий	6	27,3 %
Середній	11	50,0 %
Низький	5	22,7%
Разом	22	100%

Як видно з отриманих даних, у вибірці переважає середній рівень міжособистісної залежності, що свідчить про помірну потребу респонденток у соціальній підтримці та схваленні з боку інших при збереженні певної автономності у прийнятті рішень.

Високий рівень залежності виявлено у частини опитаних, для яких характерні виражена орієнтація на значущі міжособистісні стосунки, потреба в емоційній підтримці та схильність до зовнішньої оцінки. Низький рівень міжособистісної залежності спостерігається у меншій кількості респонденток, що вказує на їхню незалежність, самодостатність та орієнтацію на власні рішення без надмірної потреби у зовнішньому схваленні.

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання адаптивного, помірного рівня міжособистісної залежності у досліджуваній вибірці жінок.

Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч).

Результати дослідження представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Цінність	Умовний показник (%)
Любов	22
Сімейне життя	25
Здоров'я	20
Самореалізація	18
Матеріальна стабільність	15

Аналіз термінальних цінностей показав домінування сімейних орієнтацій. Найважливішими для респонденток є любов і щасливе сімейне життя. Самореалізація та матеріальна стабільність займають менш провідні, але значущі позиції. Інструментальні цінності жінок (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Якість	Умовний показник (%)
Відповідальність	24

Чесність	20
Незалежність	21
Життєрадісність	18
Самоконтроль	17

Серед інструментальних цінностей домінує відповідальність, що свідчить про соціальну зрілість респонденток. Також важливими є чесність і незалежність, що відображає прагнення до самостійності та внутрішньої цілісності.

Результати дослідження за шкалою соціальної бажаності Крауна–Марлоу.

Для оцінки рівня соціальної бажаності було використано шкалу Крауна–Марлоу, яка дозволяє визначити схильність особистості надавати соціально схвалювані відповіді.

Загальні результати дослідження.

За результатами опитування було встановлено такі рівні соціальної бажаності серед респондентів представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівень соціальної бажаності	Кількість осіб	Частка вибірки
Низький	5	22,7 %
Середній	12	54,5 %
Високий	5	22,7 %
Разом	22	100 %

Інтерпретація результатів.

Більшість опитаних (54,5%) продемонстрували середній рівень соціальної бажаності, що свідчить про достатньо щирі відповіді та помірну орієнтацію на соціальне схвалення. Такі респонденти здатні адекватно оцінювати власну поведінку та не мають вираженої тенденції прикрашати свій образ.

У 22,7% досліджуваних виявлено високий рівень соціальної бажаності. Це може свідчити про прагнення виглядати соціально схвальними, демонструвати «правильну» поведінку та уникати відповідей, які можуть бути негативно оцінені оточенням.

Ще 22,7% учасників показали низький рівень соціальної бажаності, що може характеризувати їх як більш відкритих, безпосередніх та менш залежних від суспільного схвалення.

Аналіз результатів за віковими групами.

Було встановлено, що респонденти віком 21–30 років переважно демонстрували середній рівень соціальної бажаності. У групі 31 рік і старше частіше спостерігався високий рівень соціально бажаних відповідей, що може бути пов'язано з більшим соціальним досвідом та орієнтацією на соціальні норми.

Низький рівень соціальної бажаності частіше траплявся серед молодших учасників дослідження, які виявляли більшу спонтанність та меншу схильність до соціально схвалюваної самопрезентації.

Отримані результати свідчать про те, що більшість респондентів характеризуються помірним рівнем соціальної бажаності, що забезпечує достатній рівень достовірності отриманих у дослідженні відповідей. Водночас наявність учасників із високим рівнем соціальної бажаності вказує на необхідність урахування впливу соціального схвалення під час інтерпретації результатів емпіричного дослідження.

Результати дослідження за тестом самоактуалізації особистості (САТ) Евереттом Шостромом.

Методика розроблена на основі теорії Абрахама Маслоу та спрямована на визначення рівня самоактуалізації особистості, здатності до саморозвитку, автономності та реалізації власного потенціалу.

У дослідженні взяли участь 22 респонденти різних вікових категорій.

Загальні результати дослідження

За результатами тестування було визначено у табл. 2.5 такі рівні самоактуалізації:

Таблиця 2.5

Рівень самоактуалізації	Кількість осіб	Частка вибірки
Низький	4	18,2 %
Середній	13	59,1 %
Високий	5	22,7 %
Разом	22	100 %

Інтерпретація результатів

Більшість респондентів (59,1%) мають середній рівень самоактуалізації. Це свідчить про наявність прагнення до особистісного розвитку, здатність до самопізнання та відносно сформовану систему життєвих цінностей.

Такі учасники характеризуються достатнім рівнем самостійності, однак можуть залежати від зовнішніх обставин або оцінки оточення.

Високий рівень самоактуалізації виявлено у 22,7% опитаних. Для цих респондентів характерні внутрішня свобода, автономність, позитивне ставлення до себе, прагнення до самореалізації та творчого розвитку. Вони більш відкриті до нового досвіду та здатні ефективно реалізовувати власний потенціал.

Низький рівень самоактуалізації спостерігався у 18,2% учасників дослідження. Це може свідчити про невпевненість у власних можливостях, труднощі у визначенні життєвих цілей, залежність від зовнішньої оцінки та недостатньо виражене прагнення до особистісного розвитку.

Аналіз результатів за віковими групами.

Респонденти віком 26–30 років та 31 рік і старше частіше демонстрували середній і високий рівні самоактуалізації. Це може бути пов'язано з набуттям життєвого досвіду, професійним становленням та більш сформованою системою особистісних цінностей.

У молодшій віковій групі частіше зустрічався низький рівень самоактуалізації, що може пояснюватися процесом активного пошуку себе, нестабільністю життєвих орієнтирів та недостатньою сформованістю особистісної зрілості.

Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість респондентів характеризується середнім рівнем самоактуалізації, що вказує на достатній потенціал до саморозвитку та особистісного зростання.

Водночас наявність учасників із високим рівнем самоактуалізації підтверджує прагнення частини досліджуваних до самореалізації, автономності та розвитку власних можливостей.

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна стверджувати, що система ціннісних орієнтацій жінок є багатокомпонентною та формується під впливом особистісних, соціальних і вікових чинників. Отримані результати свідчать про те, що для більшості досліджуваних характерним є прагнення до гармонійного поєднання особистісної самореалізації, емоційного благополуччя, стабільних міжособистісних взаємин та соціальної реалізації.

У структурі цінностей жінок важливе місце займають сім'я, здоров'я, любов, психологічний комфорт, матеріальна стабільність та можливість особистісного розвитку.

Проведений аналіз дозволив виявити, що більшість респонденток характеризуються достатнім рівнем сформованості життєвих орієнтирів та усвідомлення власних потреб і цілей. Значна частина жінок демонструє орієнтацію на саморозвиток, прагнення до самореалізації та вдосконалення власних можливостей.

Це проявляється у прагненні до професійного розвитку, підвищення якості життя, досягнення внутрішньої гармонії та психологічної стабільності. Для багатьох учасниць дослідження важливими є не лише зовнішні досягнення, але й внутрішній комфорт, емоційна рівновага та позитивні взаємини з оточенням.

Результати дослідження також показали, що рівень самоактуалізації безпосередньо пов'язаний із характером життєвих цінностей жінок. Респондентки з вищими показниками самоактуалізації більшою мірою орієнтуються на незалежність, самостійність, творчий розвиток та реалізацію власного потенціалу.

Вони демонструють більшу впевненість у собі, здатність до прийняття відповідальних рішень та прагнення до особистісного зростання. Для таких жінок характерною є орієнтація на внутрішні ресурси, самопізнання та розвиток індивідуальних здібностей.

Водночас було встановлено, що частина респонденток виявляє підвищену орієнтацію на соціальне схвалення та думку оточення. Це свідчить про наявність певної залежності від соціальних норм і очікувань, що може впливати на особливості формування системи цінностей та поведінкових установок.

Прагнення відповідати соціально схвалюваним моделям поведінки може зумовлювати орієнтацію на стабільність, підтримку міжособистісних взаємин та уникнення негативної оцінки з боку суспільства.

Аналіз результатів дав змогу простежити певні вікові особливості у структурі ціннісних орієнтацій жінок. Молодші респондентки частіше орієнтувалися на активне життя, професійне становлення, особистісний розвиток та пошук власної ідентичності. Для них більш значущими були цінності свободи, незалежності, самовираження та нових можливостей.

Натомість жінки старших вікових категорій більшою мірою цінували стабільність, сімейне благополуччя, емоційну рівновагу та психологічний комфорт. Такі відмінності можуть бути пов'язані зі зміною життєвих пріоритетів, набуттям соціального досвіду та трансформацією особистісних потреб у різні періоди життя.

Отримані результати підтверджують, що ціннісні орієнтації жінок є важливим компонентом особистісної структури та суттєво впливають на їхню поведінку, мотивацію, життєві цілі та способи самореалізації.

Сформована система цінностей визначає ставлення жінки до себе, до інших людей, професійної діяльності, сімейних взаємин та власного майбутнього.

Водночас особливості ціннісної сфери можуть змінюватися під впливом соціального середовища, життєвого досвіду та рівня особистісного розвитку.

Таким чином, проведені дослідження дозволили встановити, що сучасні жінки орієнтуються на поєднання особистісної реалізації та соціального благополуччя, прагнуть до внутрішньої гармонії, стабільності та розвитку власного потенціалу.

Важливу роль у формуванні їхніх ціннісних орієнтацій відіграють рівень самоактуалізації, соціальні очікування та індивідуально-психологічні особливості.

2.3. Синтез рівня соціальної бажаності та його впливу на самореалізацію жінок

У межах емпіричного дослідження було здійснено аналіз рівня соціальної бажаності жінок та визначено її вплив на особливості самореалізації особистості. Для дослідження даного показника було використано шкалу соціальної бажаності Дуглас Краун – Девід Марлоу, яка дозволяє визначити ступінь орієнтації людини на соціальне схвалення та прагнення демонструвати соціально прийнятні форми поведінки.

Соціальна бажаність розглядається як схильність особистості подавати себе у більш позитивному світлі, відповідати очікуванням суспільства та уникати негативної оцінки з боку оточення. Вона проявляється у прагненні людини демонструвати риси та моделі поведінки, які вважаються соціально схвалюваними.

У контексті дослідження самореалізації жінок цей показник є особливо важливим, оскільки суспільство часто висуває до жінок високі вимоги щодо їхньої поведінки, зовнішності, професійної діяльності та виконання сімейних ролей.

За результатами проведеного дослідження було встановлено, що більшість респонденток мають середній рівень соціальної бажаності. Такі результати свідчать про достатній рівень щирості відповідей та помірну залежність від суспільної оцінки.

Жінки з середнім рівнем соціальної бажаності загалом здатні адекватно оцінювати власні можливості, відкрито висловлювати думки та орієнтуватися не лише на зовнішнє схвалення, а й на власні потреби та життєві цілі.

Частина респонденток продемонструвала високий рівень соціальної бажаності. Для таких жінок характерним є прагнення відповідати суспільним очікуванням, демонструвати соціально схвалювану поведінку та уникати критики з боку оточення.

Вони більшою мірою орієнтуються на думку інших людей, намагаються підтримувати позитивний образ себе та відповідати загальноприйнятим нормам. У деяких випадках це може супроводжуватися приховуванням власних переживань, невпевненістю у собі та залежністю від зовнішньої оцінки [34].

Було встановлено, що високий рівень соціальної бажаності може певною мірою впливати на процес самореалізації жінки. Надмірна орієнтація на суспільне схвалення здатна обмежувати свободу самовираження, знижувати рівень особистісної автономії та перешкоджати реалізації власних потреб і прагнень.

Такі жінки можуть частіше підлаштовуватися під соціальні вимоги, жертвуючи власними інтересами заради підтримання позитивної оцінки з боку оточення. У результаті цього процес самореалізації може

ускладнюватися через страх осуду, невпевненість або прагнення відповідати встановленим соціальним стандартам.

Водночас респондентки з нижчим рівнем соціальної бажаності продемонстрували більшу незалежність у судженнях та поведінці. Для них більш характерним є прагнення до самостійного вибору життєвих цілей, відкритість у вираженні власних поглядів та менша залежність від громадської думки. Такі жінки частіше орієнтуються на власні потреби, інтереси та особистісний розвиток, що позитивно впливає на процес самореалізації.

У ході дослідження також було простежено зв'язок між рівнем соціальної бажаності та віковими особливостями респонденток. Молодші учасниці дослідження виявляли дещо нижчий рівень залежності від соціального схвалення та більшу орієнтацію на самовираження й особистісний розвиток.

Жінки старших вікових категорій частіше демонстрували прагнення відповідати соціальним нормам і очікуванням, що може бути пов'язано з життєвим досвідом, сформованими соціальними ролями та відповідальністю перед сім'єю й суспільством [38].

Аналіз результатів показав, що соціальна бажаність є важливим психологічним чинником, який впливає на формування поведінкових установок, самооцінки та життєвих орієнтирів жінок. Помірний рівень соціальної бажаності сприяє адаптації особистості у соціальному середовищі та підтриманню гармонійних міжособистісних взаємин. Проте надмірна орієнтація на суспільне схвалення може створювати внутрішні суперечності між власними потребами жінки та очікуваннями соціуму.

Отже, результати дослідження свідчать про те, що соціальна бажаність має безпосередній вплив на процес самореалізації жінок. Рівень залежності від суспільної оцінки визначає особливості життєвих пріоритетів, поведінкових установок та здатність жінки реалізовувати власний потенціал.

Отримані результати підтверджують важливість урахування впливу соціальних очікувань і гендерних стереотипів у процесі дослідження особистісного розвитку та самореалізації сучасних жінок.

Додатково було встановлено, що соціальна бажаність може впливати на особливості міжособистісної взаємодії жінок та їхню поведінку у соціальному середовищі. Респондентки з вищими показниками соціальної бажаності частіше прагнули підтримувати гармонійні взаємини з оточенням, уникати відкритих конфліктів та демонструвати поведінку, яка відповідає суспільним нормам.

Для них важливим було збереження позитивного ставлення з боку інших людей, що нерідко супроводжувалося підвищеною емоційною стриманістю та схильністю приховувати власні переживання.

Було виявлено, що орієнтація на соціальне схвалення може впливати і на процес прийняття рішень. Жінки з високим рівнем соціальної бажаності частіше враховували думку оточення під час вибору життєвих цілей, професійної діяльності або моделей поведінки. У деяких випадках це могло призводити до внутрішніх суперечностей між особистими бажаннями та необхідністю відповідати очікуванням суспільства. Така залежність від зовнішньої оцінки може знижувати рівень впевненості у власних рішеннях та ускладнювати процес особистісної самореалізації.

Водночас жінки з помірним рівнем соціальної бажаності продемонстрували більш збалансоване поєднання орієнтації на соціальні норми та власні потреби. Вони здатні враховувати суспільні вимоги, але при цьому зберігати особистісну автономію та самотійність у прийнятті рішень.

Найбільш сприятливими для особистісного розвитку є випадки, коли жінка здатна поєднувати власні потреби із соціальними вимогами, не втрачаючи при цьому відчуття внутрішньої свободи та самотійності. Такий баланс позитивно впливає на реалізацію здібностей, емоційний стан і впевненість у собі.

Результати дослідження показали, що високий рівень соціальної бажаності нерідко супроводжується емоційним напруженням. Постійна необхідність відповідати очікуванням оточення, контролювати власну поведінку та підтримувати позитивне враження про себе потребує значних внутрішніх ресурсів.

Через це жінки можуть відчувати втому, тривожність, невпевненість у власних рішеннях та страх негативної оцінки з боку інших людей. Подібні переживання здатні впливати на самооцінку та загальний психологічний стан особистості.

Під час дослідження також було виявлено взаємозв'язок між рівнем соціальної бажаності та системою життєвих цінностей жінок.

Респондентки з вищими показниками соціальної бажаності більше орієнтувалися на стабільність, підтримання добрих взаємин з оточенням і схвалення з боку інших людей. Для них важливими були відповідальність, дотримання соціальних норм та позитивна оцінка суспільства.

Жінки з нижчим рівнем соціальної бажаності, навпаки, частіше надавали перевагу самостійності, незалежності та можливості вільно реалізовувати власні прагнення. Вони більше орієнтувалися на особистісний розвиток, внутрішні переконання та власний вибір.

Таким чином, соціальна бажаність суттєво впливає на формування поведінки, життєвих установок і процес самореалізації жінки. Від рівня залежності від суспільного схвалення значною мірою залежить ставлення особистості до себе, власних можливостей і життєвих перспектив.

Тому дослідження соціальної бажаності є важливим для розуміння психологічних особливостей і особистісного розвитку сучасних жінок.

2.4. Практичні рекомендації щодо самореалізації жінок у суспільстві

Самореалізація жінок у сучасному суспільстві є важливою умовою особистісного розвитку, соціального прогресу та забезпечення гендерної рівності. Успішна самореалізація передбачає можливість кожної жінки розкрити власний потенціал, реалізувати професійні, творчі, громадські та особисті прагнення незалежно від соціальних стереотипів чи обмежень. Для досягнення цієї мети необхідно дотримуватися низки практичних рекомендацій, які сприятимуть гармонійному розвитку особистості та підвищенню рівня участі жінок у різних сферах суспільного життя.

Насамперед важливим чинником самореалізації є безперервний особистісний та професійний розвиток. Жінкам варто приділяти увагу здобуттю якісної освіти, підвищенню кваліфікації, участі у тренінгах, семінарах та освітніх програмах. Постійне навчання дозволяє адаптуватися до змін на ринку праці, підвищувати конкурентоспроможність та відкривати нові можливості для кар'єрного зростання. Особливого значення набуває розвиток цифрових навичок, знання іноземних мов та вміння працювати з сучасними технологіями.

Формування впевненості у власних силах та позитивної самооцінки. Жінкам необхідно усвідомлювати власну цінність, визнавати свої досягнення та не боятися ставити перед собою амбітні цілі. Впевненість допомагає долати труднощі, приймати відповідальні рішення та відстоювати власні права й інтереси. Для цього корисно працювати над розвитком лідерських якостей, комунікативних навичок та емоційного інтелекту [43].

Активна участь у громадському житті. Залучення до волонтерської діяльності, громадських організацій, професійних спільнот та соціальних проєктів сприяє розширенню кола спілкування, набуттю нового досвіду та формуванню активної громадянської позиції. Така діяльність не лише

допомагає реалізувати власний потенціал, а й дозволяє впливати на позитивні зміни в суспільстві.

Для успішної самореалізації важливо навчитися поєднувати професійне життя з особистим. Раціональне планування часу, визначення пріоритетів та вміння делегувати обов'язки сприяють збереженню балансу між роботою, сім'єю та особистими інтересами. Підтримка з боку родини та близьких людей також відіграє значну роль у створенні сприятливих умов для розвитку жінки та досягнення нею поставлених цілей.

Особливу увагу слід приділяти турботі про фізичне та психологічне здоров'я. Регулярна фізична активність, здоровий спосіб життя, повноцінний відпочинок і підтримка емоційної рівноваги є необхідними умовами для ефективної діяльності та особистісного зростання. За потреби варто звертатися до фахівців у сфері психології, щоб своєчасно долати стрес, професійне вигорання чи інші труднощі.

Розвиток підприємницьких ініціатив та фінансової грамотності. Жінкам доцільно вивчати основи управління фінансами, інвестування та ведення власної справи. Економічна незалежність створює додаткові можливості для реалізації професійних і життєвих планів, сприяє підвищенню впевненості у майбутньому та зміцненню соціального статусу [45].

Необхідно активно протидіяти гендерним стереотипам, які можуть обмежувати можливості жінок у професійній чи суспільній діяльності. Важливо підтримувати культуру рівних можливостей, популяризувати успішні приклади жіночого лідерства та сприяти формуванню середовища, у якому кожна людина має можливість реалізувати свої здібності незалежно від статі.

Отже, самореалізація жінок у суспільстві є багатогранним процесом, що потребує постійного самовдосконалення, активної життєвої позиції, підтримки з боку оточення та створення рівних можливостей для розвитку. Виконання зазначених рекомендацій сприятиме розкриттю потенціалу жінок, підвищенню їхньої соціальної активності та досягненню особистого й

професійного успіху, що, своєю чергою, позитивно впливатиме на розвиток суспільства в цілому.

У межах емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей впливу соціальних стереотипів і соціальних очікувань на процес самореалізації жінок. Дослідження проводилося з метою виявлення взаємозв'язку між ціннісними орієнтаціями, рівнем соціальної бажаності та особливостями самореалізації особистості.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме методику «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокіча, шкалу соціальної бажаності Дугласа Крауна – Девіда Марлоу та тест самоактуалізації особистості, створений на основі концепції Абрахама Маслоу.

У дослідженні взяли участь 22 жінки різного віку. Аналіз вікової структури вибірки показав, що найбільшу частку респонденток становили жінки віком від 26 до 30 років та 31 рік і старше. Такий розподіл дозволив простежити певні вікові особливості формування системи цінностей, рівня соціальної бажаності та особливостей самореалізації.

У результаті дослідження було встановлено, що для більшості респонденток характерним є прагнення до гармонійного поєднання особистісної, професійної та сімейної сфер життя.

Значна частина жінок високо оцінювала такі життєві цінності, як сімейне благополуччя, любов, здоров'я, стабільність, психологічний комфорт та саморозвиток. Отримані результати свідчать про те, що сучасні жінки прагнуть не лише до виконання традиційних соціальних ролей, але й до реалізації власного потенціалу, професійного розвитку та особистісного зростання.

Проведений аналіз дозволив визначити, що система ціннісних орієнтацій жінок формується під впливом як індивідуально-психологічних особливостей, так і соціального середовища. У більшості респонденток спостерігалось прагнення до емоційної стабільності, гармонійних

міжособистісних взаємин та впевненості у майбутньому. Водночас значна увага приділялася самостійності, особистісному розвитку та можливості реалізовувати власні здібності.

Аналіз результатів дослідження показав, що молодші респондентки частіше орієнтувалися на цінності, пов'язані із самореалізацією, свободою вибору, професійним становленням та активним способом життя. Для них більш значущими були прагнення до незалежності, нових можливостей та особистісного розвитку.

Натомість жінки старших вікових категорій більшою мірою орієнтувалися на стабільність, сімейне благополуччя, емоційну рівновагу та підтримання гармонійних взаємин із близьким оточенням.

У процесі дослідження було також проаналізовано рівень соціальної бажаності респонденток. Отримані результати показали, що переважна більшість жінок має середній рівень соціальної бажаності, що свідчить про помірну залежність від суспільної оцінки та достатній рівень щирості відповідей. Такі респондентки здатні поєднувати орієнтацію на соціальні норми із власними потребами та життєвими цілями.

Частина учасниць дослідження продемонструвала високий рівень соціальної бажаності. Для таких жінок характерним є прагнення відповідати соціальним очікуванням, уникати негативної оцінки з боку оточення та підтримувати позитивний образ себе.

Було встановлено, що надмірна орієнтація на соціальне схвалення може певною мірою ускладнювати процес самореалізації, оскільки жінки нерідко змушені підлаштовуватися під суспільні вимоги та обмежувати власні потреби й бажання.

Дослідження показало, що високий рівень соціальної бажаності часто супроводжується підвищеною емоційною напругою, невпевненістю у собі та залежністю від думки інших людей. У таких випадках жінки можуть уникати відкритого вираження власної позиції, боятися осуду або прагнути відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки.

Це створює певні труднощі у процесі самореалізації та може негативно впливати на рівень особистісної автономії.

Водночас респондентки з нижчим рівнем соціальної бажаності виявляли більшу самостійність у судженнях та поведінці. Вони частіше орієнтувалися на власні потреби, інтереси та життєві цілі, демонстрували відкритість у вираженні власних поглядів та меншу залежність від суспільної оцінки. Такі жінки більшою мірою прагнули до особистісного розвитку та самореалізації.

У ході емпіричного дослідження було встановлено взаємозв'язок між рівнем соціальної бажаності та особливостями ціннісних орієнтацій жінок. Респондентки з високим рівнем соціальної бажаності частіше орієнтувалися на стабільність, соціальне схвалення та підтримання позитивних взаємин із оточенням.

Для них важливими були відповідальність, дотримання соціальних норм та прагнення відповідати очікуванням інших людей.

Натомість жінки з нижчим рівнем соціальної бажаності більшою мірою цінували незалежність, свободу вибору, самостійність та особистісний розвиток. Вони виявляли більшу впевненість у власних можливостях і готовність самостійно приймати рішення щодо свого життя та майбутнього.

Результати дослідження тесту самоактуалізації особистості показали, що більшість респонденток мають середній рівень самоактуалізації. Це свідчить про наявність у жінок прагнення до саморозвитку, самопізнання та реалізації власного потенціалу.

Більшість учасниць дослідження демонстрували достатній рівень особистісної зрілості, здатність до постановки життєвих цілей та прагнення до внутрішньої гармонії.

Було встановлено, що жінки з вищим рівнем самоактуалізації частіше орієнтуються на особистісний розвиток, незалежність, творчість та реалізацію власних здібностей. Для них характерними є впевненість у собі, готовність до самостійного прийняття рішень та прагнення досягати

поставлених цілей. Такі респондентки меншою мірою залежать від суспільної оцінки та більше орієнтуються на власні потреби й переконання.

Жінки з нижчим рівнем самоактуалізації частіше виявляли невпевненість у собі, залежність від думки інших людей та прагнення уникати соціального осуду. У їхній системі цінностей важливе місце займали стабільність, підтримка оточення та відповідність соціально схвалюваним моделям поведінки.

Під час узагальнення результатів дослідження було виявлено, що соціальні стереотипи та суспільні очікування продовжують відігравати важливу роль у формуванні поведінкових установок і життєвих пріоритетів жінок.

Значна частина респонденток відчуває необхідність відповідати певним соціальним стандартам щодо зовнішності, поведінки, професійної діяльності та виконання сімейних ролей. Це свідчить про збереження впливу традиційних гендерних установок у сучасному суспільстві.

Результати дослідження показали, що сучасні жінки все більше прагнуть до самостійності, професійного розвитку та реалізації власних здібностей. Для більшості респонденток важливим є не лише виконання традиційних соціальних ролей, але й можливість самостійно визначати життєві пріоритети, досягати поставлених цілей та реалізовувати власний потенціал.

У процесі аналізу було також встановлено, що підтримка з боку близького оточення позитивно впливає на рівень самореалізації жінок. Респондентки, які відчували підтримку з боку сім'ї та соціального середовища, демонстрували вищий рівень впевненості у собі, більшу мотивацію до особистісного розвитку та готовність реалізовувати власні життєві цілі.

Натомість надмірний соціальний тиск і жорсткі гендерні стереотипи можуть створювати внутрішні суперечності між особистими потребами жінки та очікуваннями суспільства. Це може призводити до емоційного

виснаження, невпевненості у собі, зниження самооцінки та труднощів у процесі самореалізації.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що процес самореалізації жінок є складним і багатофакторним явищем, яке формується під впливом психологічних, соціальних і культурних чинників. Важливу роль у цьому процесі відіграють ціннісні орієнтації, рівень соціальної бажаності, особистісна автономія та особливості соціального середовища.

Проведене дослідження підтвердило, що самореалізація сучасної жінки значною мірою залежить від можливості поєднувати власні потреби та прагнення із соціальними вимогами. Успішна самореалізація передбачає не лише професійні досягнення, але й внутрішню гармонію, психологічний комфорт, здатність до самостійного вибору та реалізації особистісного потенціалу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують наявність взаємозв'язку між соціальними очікуваннями, рівнем соціальної бажаності та особливостями самореалізації жінок. Отримані дані свідчать про важливість створення умов для підтримки особистісного розвитку жінок, подолання гендерних стереотипів та формування сприятливого соціального середовища для реалізації їхнього потенціалу.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано особливості впливу соціальних стереотипів і соціальних очікувань на процес самореалізації жінок. Для дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили визначити особливості ціннісних орієнтацій респонденток, рівень соціальної бажаності та рівень самоактуалізації особистості.

Установлено, що для більшості жінок характерним є прагнення до гармонійного поєднання професійної діяльності, сімейного життя та особистісного розвитку. Значна частина респонденток високо оцінює такі життєві цінності, як сімейне благополуччя, любов, здоров'я, психологічний комфорт, стабільність та самореалізація.

Це свідчить про те, що сучасні жінки прагнуть не лише відповідати традиційним соціальним ролям, але й реалізовувати власний потенціал та досягати особистісного розвитку.

Результати дослідження показали, що більшість респонденток мають середній рівень соціальної бажаності. Такий рівень свідчить про помірну залежність від суспільної оцінки та достатню щирість відповідей. Водночас частина жінок продемонструвала високий рівень соціальної бажаності, що проявлялося у прагненні відповідати соціальним очікуванням, підтримувати позитивний образ себе та уникати негативної оцінки з боку оточення.

Виявлено, що високий рівень соціальної бажаності може ускладнювати процес самореалізації жінки, оскільки надмірна орієнтація на суспільне схвалення нерідко обмежує свободу самовираження та знижує рівень особистісної автономії. Такі жінки частіше підлаштовуються під соціальні вимоги, жертвуючи власними інтересами та потребами.

Водночас респондентки з нижчим рівнем соціальної бажаності продемонстрували більшу незалежність у поведінці, орієнтацію на власні потреби та прагнення до самостійного вибору життєвих цілей. Це позитивно впливає на процес особистісного розвитку та самореалізації.

Аналіз результатів тесту самоактуалізації показав, що більшість жінок мають середній рівень самоактуалізації, що свідчить про наявність прагнення до саморозвитку, самопізнання та реалізації власного потенціалу. Жінки з вищими показниками самоактуалізації виявляли більшу впевненість у собі, самостійність та орієнтацію на особистісний розвиток.

У процесі дослідження було також виявлено певні вікові особливості. Молодші респондентки частіше орієнтувалися на саморозвиток, професійне

становлення та незалежність, тоді як жінки старших вікових категорій більше цінували стабільність, сімейне благополуччя та емоційну рівновагу.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що соціальні стереотипи та суспільні очікування мають значний вплив на процес самореалізації жінок. Рівень соціальної бажаності, система ціннісних орієнтацій та особливості самоактуалізації визначають характер життєвих пріоритетів, поведінкових установок та можливості реалізації внутрішнього потенціалу жінки.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було проаналізовано особливості впливу соціальних очікувань і гендерних стереотипів на процес самореалізації жінок. Актуальність обраної теми зумовлена тим, що сучасні жінки перебувають під постійним впливом суспільних норм, очікувань та соціальних установок, які визначають особливості їхньої поведінки, життєвих пріоритетів і можливостей для реалізації власного потенціалу.

У ході теоретичного аналізу було встановлено, що самореалізація є важливим компонентом особистісного розвитку людини та передбачає розкриття внутрішнього потенціалу, досягнення життєвих цілей і прагнення до особистісного зростання. Було визначено, що процес самореалізації жінок формується під впливом психологічних, соціальних і культурних чинників.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що значний вплив на процес самореалізації мають гендерні ролі та соціальні очікування. У суспільстві продовжують існувати традиційні уявлення щодо ролі жінки, відповідно до яких основними сферами її реалізації вважаються сім'я, материнство та турбота про близьких. Водночас сучасні жінки все більше прагнуть до професійного розвитку, економічної незалежності та особистісного зростання.

Було встановлено, що соціальні стереотипи можуть як сприяти розвитку особистості, так і створювати певні обмеження для самореалізації жінок. Надмірна орієнтація на суспільне схвалення, необхідність відповідати очікуванням оточення та прагнення підтримувати соціально схвалюваний образ можуть призводити до внутрішніх конфліктів, невпевненості у собі та труднощів у реалізації власних потреб і прагнень.

У практичній частині дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема методику «Ціннісні орієнтації» Мілтона Рокіча, шкалу соціальної бажаності Дугласа Крауна – Девіда

Марлоу та тест самоактуалізації особистості. У дослідженні взяли участь 22 жінки різних вікових категорій.

Аналіз результатів дослідження ціннісних орієнтацій показав, що для більшості респонденток найбільш значущими є такі життєві цінності, як сімейне благополуччя, любов, здоров'я, стабільність, психологічний комфорт та саморозвиток. Це свідчить про прагнення жінок до гармонійного поєднання сімейної, професійної та особистісної сфер життя.

Результати дослідження рівня соціальної бажаності дозволили встановити, що більшість жінок мають середній рівень орієнтації на соціальне схвалення. Водночас частина респонденток продемонструвала високий рівень соціальної бажаності, що проявлялося у прагненні відповідати суспільним очікуванням, уникати негативної оцінки та підтримувати позитивний образ себе.

Було визначено, що високий рівень соціальної бажаності може ускладнювати процес самореалізації жінки, оскільки надмірна залежність від думки оточення знижує рівень особистісної автономії та перешкоджає вільному самовираженню. Натомість жінки з нижчим рівнем соціальної бажаності виявляли більшу незалежність у судженнях, орієнтацію на власні потреби та прагнення до особистісного розвитку.

Результати тесту самоактуалізації особистості показали, що більшість респонденток мають середній рівень самоактуалізації. Це свідчить про наявність прагнення до саморозвитку, самопізнання та реалізації власного потенціалу. Жінки з вищими показниками самоактуалізації демонстрували більшу впевненість у собі, самостійність і готовність до реалізації власних життєвих цілей.

У процесі дослідження було також встановлено певні вікові особливості. Молодші респондентки більшою мірою орієнтувалися на професійний розвиток, незалежність і самореалізацію, тоді як жінки старших вікових категорій частіше надавали перевагу стабільності, сімейному благополуччю та підтриманню гармонійних взаємин.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що соціальні очікування та гендерні стереотипи мають значний вплив на процес самореалізації жінок. Рівень соціальної бажаності, система ціннісних орієнтацій та особливості самоактуалізації визначають характер життєвих пріоритетів, поведінкових установок і можливостей реалізації внутрішнього потенціалу жінки.

Проведене дослідження дало змогу досягти поставленої мети та виконати основні завдання роботи. Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності психологів під час психодіагностики, консультування та розробки програм підтримки особистісного розвитку жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агенти соціалізації Вступ_до_соціології. URL:
<https://ukrayinska.libretexts.org>
2. Батрин Н. В. Стратегії та методи управління гендерними конфліктами. URL:
http://dspace.tneu.edu.ua/bitstream/316497/13562/1/Gender_Conflicts.
3. Беспарточна О., Замелюк М., Левицька В., Хомярчук А. Педагогіка партнерства в освітньому середовищі: теорія і технологія: навч.-метод. посіб. : Луцьк, ПП Іванюк В. П., 2021. 150 с.
4. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : Академвидав, 2018. 312 с.
5. Бондарчук О. І. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 280 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Львів : Новий Світ-2000, 2019. 920 с.
7. Василик А. В., Бойчук Н. С., Омельченко К. С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. *Бізнес Інформ*. 2020. №5. С. 268–274.
8. Волкова Н. П. Психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 432 с.
9. Гапон Н. П. Гендерні аспекти ліотарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. *Вісник Львівського університету*. Серія: Філософські науки. 2017. Вип. 19. с. 56-62.
10. Гапон Н. П. Мовлення та комунікація у руслі постструктуралістських досліджень гендеру. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2. с. 3-9.
11. Гендерна абетка для українських медіа / КотоваОлійник С., Стельмах Б., Ярош О. : посібник / Софія КотоваОлійник, Богдана Стельмах, Оксана Ярош. – Луцьк: Волинська мистецька агенція «Терен», 2013.- 50 с.
12. Гендерна ідентифікація та соціалізація особистості. URL:
<https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/30044/>

13. Гендерна ідентичність. Хто я? URL:
<https://www.liebesleben.de/ua/genderna-identichnist/>
14. Гендерна рівність. URL: <https://nssu.gov.ua/genderna-rivnist>
15. Гендерна соціалізація особистості АВТОР J. G. (Джей Джи). URL:
<https://dovidka.biz.ua/genderna-sotsializatsiya-osobistosti>
16. Гендерна соціалізація особистості. URL:
<https://osvita.ua/school/method/upbring/1660>
17. Гендерні медійні практики: Навчальний посібник із гендерної рівності та недискримінації для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2014. 206 с. URL:
<https://cdn.osce.org/sites/default/files/f/documents/c/3/284966.pdf>
18. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2018. 320 с.
19. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. Вип. 7. С. 54–68.
20. Джудіт Батлер. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D1%83%D0%B4%D1%96%D1%82_%D0%91%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%80
21. Друга стаття. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D1%83%D0%B3%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C
22. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок // *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 24–27.3.
23. Дуткевич Т. В. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 388 с.
24. Дяченко В. А, Мунасіпова-Мотяш І. А, Дубініна Д. Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. 2019. С. 120-129.

25. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками. Жіночий архетип у міфах та легендах Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 104-113.
26. Загальна психологія : підручник / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 512 с.
27. Замелюк М. Арт-педагогіка як інноваційна освітня технологія. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна монографія. За заг. ред. Т. А. Ткачук, Н. О. Бочаріна. Переяслав: Домбровська Я. М., 2020. 237 с.
28. Замелюк М. І, Козігора М. А., Оксенчук Т. В. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. *Наукові записки*. Ред. кол. : В. Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н. С. Савченко та ін. Вип. 178. Ч. II. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. С. 256-258.
29. Замелюк М. І., Денис Н. О. Обдарована дитина: психолого-педагогічні основи виявлення та розвитку: навч. -метод. посіб. Луцьк : «City_druk», 2018. 120 с.
30. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. III- IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019
31. Ігнатенко Ірина. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків: КСД, 2017. 240 с
32. Карамушка Л. М. Психологія особистості : сучасний вимір. Київ : Інкос, 2019. 334 с.
33. Кауфман М., Кіммель М. Чоловіки про фемінізм. Київ : Книголав, 2019. С. 208-212.
34. Кікінежді О. М. Гендерна психологія у сучасному суспільстві. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 248 с.
35. Коkun О. М. Психологія самореалізації особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 312 с.

36. Кон І. Чоловіки, які змінюються у мінливому світі Незалежний культурологічний часопис «І». Маскулінність та фемінність. 2003. URL: <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/kon.htm> (дата звернення 10. 03. 2026).
37. Корольчук М. С. Соціальна психологія : навчальний посібник. Київ : Ельга, 2019. 400 с.
38. Коханова О. П., Бурячок Є. Р. Вплив гендерних стереотипів на самореалізацію жінок // Modern research in world science. 2023. С. 859–865.4.
39. Красілова Ю., Ільчук А. Вплив гендерних стереотипів на вибір майбутньої професії. Партнерство роботодавця та закладу вищої освіти: підготовка конкурентоспроможного фахівця у галузі соціальної роботи: збірник тез, м. Київ, 28 жовтня 2020 р. Київ, 2020. С. 28–32
40. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник (вид. 3-тє, перероб. та допов.). Київ : Центр учбової літератури, 2021. 592 с.
41. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : КММ, 2021. 296 с.
42. Марценюк Т. О. Гендерна соціалізація як процес формування маскулінних та фемінних ознак гендерної ідентичності. URL: https://genderindetail.org.ua/netcat_files/47/55/martsenyuk_genderna_socializaciya_1.pdf
43. Мельникова-Курганова О.С. Гендерні ролі жінки під час війни. Матеріали Другого наук.-метод. семінару «Права людини: відображення у медіапросторі», Київ, НАУ: 2023. С. 113–115 <https://er.nau.edu.ua/items/e1c09c9d-7bfd-451d-a001-fffd6ac5fba6> (дата звернення: 19.12.2025).
44. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 688 с.
45. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.

46. Насонова Н. Самореалізація: що це таке і з чого почати // Rozmova.me. URL: <https://www.rozmova.me/blog/samorealizaciya-shcho-ce-take-i-z-chogo-pochati> (дата звернення: 10.03.2026).
47. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ : Академвидав, 2019. 648 с.
48. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2021. 576 с.
49. Патріархат: це що таке, визначення, приклади, патріарх — це хто? // Karapuziki. URL: <https://karapuziki.com.ua/patriarkhat-tse-shcho-take-vyznachennia-pryklady-patriarkh-tse-khto/>
50. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості // *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2022. № 2 (24). С. 107–113. DOI: 10.32342/2522-4115-2022-2-24-11.
51. Потапчук Є., Карпова Д. Теоретичний аналіз психологічної структури уявлень молоді про сімейні ролі. *Psychology Travelogs*. 2021. № 1. С. 15–29. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-1-2>.
52. Рольові очікування. URL: <https://studfile.net/preview/5043547/page:10/>
53. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 472 с.
54. Самореалізація як психологічний феномен URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14>
55. Семиченко В. А. Психологія особистості. Київ : Вид. дім «Слово», 2018. 426 с.
56. Сергієні О. В., Горіна О. Т. Гендерна психологія: метод. реком. до вивч. вибірк. навч. дисц. «Гендерна психологія» (для здоб. перш. (бакалавр.) рівня вищої освіти зі спец. С4 «Психологія»). Дніпро : ДДУВС, 2025. 84 с.

57. Симона де Бовуар. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%B5_%D0%91%D0%BE%D0%B2%D1%83%D0%B0%D1%80
58. Соціалізація: основні поняття. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/sociology/29596/>
59. Соціальне конструювання гендеру. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D1%8E%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%83
60. Соціально-психологічні особливості соціалізації представників різних вікових категорій URL: <https://studies.in.ua/lekcii-sociologija/4450-socalno-psihologchn-osoblivost-socalzacyi-predstavnikov-rznych-vkovih-kategory.html>
61. Теорія фемінізму. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%83
62. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2020. 372 с.
63. Ткалич М. Г. Психологія гендерної взаємодії персоналу організації: дис. д-ра психол. наук: 19.00.10. Київ, 2016. 500 с.
64. Український психологічний ХАБ URL: <https://www.psykholoh.com/post/%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-%D1%86%D0%B5>
65. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. 3-тє вид., змін. і допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 624 с.

66. Фромм Е. Мистецтво любові / пер. з англ. В. Кучменко. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 192 с.
67. Шевченко Н. Ф. Гендерна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учб. літератури, 2021. 256 с.
68. Що таке гендер? URL: <https://1547.ukc.gov.ua/dovidkova-informatsiya/protydiya-nasylstva-za-oznakoyu-stati/shho-take-gender/>
69. URL:
https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%96_%D0%B4%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F

ДОДАТОК А

Опитувальник міжособистісної залежності Роберта Гіршфільда (Interpersonal Dependency Inventory, IDI)

Автор методики: Роберт Гіршфільд та співавтори.

Мета методики. Опитувальник міжособистісної залежності призначений для дослідження особливостей міжособистісних взаємин особистості, рівня емоційної залежності від інших людей, потреби у підтримці та схваленні, а також здатності до самостійності й автономії.

Методика дає змогу визначити:

- ступінь емоційної залежності від оточення;
- рівень соціальної впевненості;
- потребу у підтримці та схваленні;
- схильність до автономності та незалежності.
- Інструкція для респондентів

Уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашим переживанням, поведінці або ставленню до інших людей.

Для відповіді використовуйте таку шкалу:

- 1 – зовсім не характерно для мене;
- 2 – частково характерно для мене;
- 3 – досить характерно для мене;
- 4 – дуже характерно для мене.

Текст опитувальника

1. Я надаю перевагу тому, щоб бути на самоті.
2. Коли мені потрібно прийняти рішення, я зазвичай прошу поради.
3. Я працюю краще, коли знаю, що мої зусилля оцінять.
4. Мені не подобається, коли навколо мене надто метушаться, якщо я хворію.

5. Я скоріше буду виконавцем, ніж лідером.
6. Я вважаю, що люди могли б робити для мене більше.
7. У дитинстві для мене було важливо радувати батьків.
8. Мені не потрібні інші люди, щоб почуватися добре.
9. Несхвалення близької людини дуже засмучує мене.
10. Я впевнений(а), що можу впоратися з більшістю проблем самостійно.
11. Я прагну насамперед відповідати власним очікуванням.
12. Думка про втрату близької людини лякає мене.
13. Я легко погоджуюся з думкою інших людей.
14. Я звик(ла) покладатися лише на себе.
15. Я почувався(лася) б розгублено без близької людини поруч.
16. Мене засмучує, коли хтось помічає мої помилки.
17. Мені складно просити інших про допомогу.
18. Я не люблю, коли мені співчують.
19. Я швидко засмучуюся, якщо не отримую підтримки від інших.
20. Під час суперечки я часто поступаюся.
21. Мені небагато потрібно від інших людей.
22. Навіть якщо я впевнений(а) у своїй правоті, можу сумніватися через думку інших.
23. Для мене важливо мати людину, яка ставить мене на перше місце.
24. Коли я перебуваю десь сам(а), мені ніяково.
25. Мені важко приймати рішення без схвалення інших.
26. Я боюся втратити любов і підтримку близьких людей.
27. У складних ситуаціях я насамперед думаю, до кого звернутися по допомогу.
28. Мені не подобається залежати від інших людей.
29. Мені важко відмовити, коли мене просять про послугу.
30. Я впевнено почуваюся у більшості соціальних ситуацій.

31. Закохуючись, я сильно прив'язуюся до партнера.
32. Іноді мені здається, що мене ніхто по-справжньому не розуміє.
33. Більшу частину часу я відчуваюся спокійно.
34. Мені складно просити про те, чого я хочу.
35. Я не дозволяю людям користуватися мною.
36. Я незадоволений(а) хоча б одними близькими стосунками.
37. Я легко приймаю важливі рішення.
38. У нових ситуаціях я не завжди впевнений(а) у собі.
39. Я добре відчуваю, коли потрібно відстояти власну думку.
40. Мені хотілося б мати більше часу для себе.
41. Я вважаю себе достатньо спонтанною людиною.
42. Бути на самоті для мене складно.
43. Якщо близька людина мене засмучує, я можу прямо сказати їй про це.
44. У мене часто одночасно надто багато справ.
45. Мені комфортно відкриватися іншим людям.
46. Я занадто часто вибачаюся перед іншими.
47. Я можу відкрито сказати людям, коли злюся на них.
48. Мені часто не вистачає часу на всі справи.

Обробка результатів

Твердження опитувальника розподіляються за трьома основними шкалами.

Шкала «Емоційна опора на інших» (ЕО)

Визначає потребу особистості у підтримці, схваленні та страх втрати близьких стосунків.

До шкали належать твердження:

3, 6, 7, 9, 12, 15, 16, 19, 22, 23, 25, 26, 31, 32, 34, 38, 42, 46.

Шкала «Невпевненість у собі / Брак соціальної впевненості» (НС)

Характеризує труднощі у прийнятті рішень, залежність від думки інших та недостатню самостійність.

До шкали належать твердження:

2, 5, 13, 20, 24, 27, 29, 36, 40, 44, 48.

Шкала «Прагнення до автономії» (ПА)

Відображає рівень самостійності, незалежності та впевненості у власних силах.

До шкали належать твердження:

1, 4, 8, 10, 11, 14, 17, 18, 21, 28, 30, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45, 47.

Формула обчислення загального показника міжособистісної залежності

Загальний бал = $(EO \times 3) + HC - ПА$

Чим вищий підсумковий показник, тим вищим є рівень міжособистісної залежності особистості. Низькі результати свідчать про більшу автономність, самостійність та незалежність у міжособистісних взаєминах.

Додаток Б

Методика «Ціннісні орієнтації» Мілтон Рокіч

Анотація. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості й становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції й «філософії життя».

Сутність розробки: до вашої уваги пропонується оригінальна система обробки й аналізу результатів, отриманих у ході проведення розповсюдженої методики М. Рокіча. Це лише суб'єктивне структурування системи ціннісних орієнтацій, досить умовне. М. Рокіч у своїх дослідженнях відзначав достатню універсальність і гнучкість методики. Передбачається, що в кожного інтерпретатора може бути зовсім інша, своя систематизація цінностей.

Таблична форма «ключа» зручна для обробки матеріалу, дозволяє швидко й чітко структурувати ціннісні орієнтації випробуваних, підходить як для якісного, так і для кількісного аналізу результатів.

Присвоєння номерів кожній із цінностей не є універсальним і ні в якій мірі не визначає ієрархію зазначених цінностей. Цей вимушений хід зроблений для зручності обробки результатів.

Історична довідка. Методика встановлення ціннісних орієнтацій М.

Рокіча заснована на прямому ранжуванні списку цінностей і є найпоширенішою в наш час. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей:

- термінальні – переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим у будь-якій ситуації.

Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-цілі й цінності-засоби. Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність у проведенні обстеження й обробці результатів, а також

гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції.

Істотним її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість нещирості. Тому особливу роль у цьому випадку відіграє мотивація діагностики, добровільний характер тестування й наявність контакту між психологом і випробуваним. Методику не рекомендується застосовувати з метою відбору й експертизи. Можливе проведення групового тестування.

Матеріали. Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу, або на картках (порядкові номери зазначаються на оборотному боці картки). У списках випробуваний привласнює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає одну за одною по значимості для нього.

Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних (список А), а потім набір інструментальних (список Б) цінностей.

Інструкція: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання – розкласти їх у порядку значимості для вас, за тими принципами, якими ви керуєтеся у вашому житті. Кожна цінність написана на окремій картці. Уважно вивчіть картки й вибравши ту, котра для вас найбільш значима, помістіть її на перше місце.

Потім виберіть другу по значимості цінність і помістіть слідом за першою. Те ж проробіть із усіма картками, що залишилися. Найменш важлива залишиться останньою й посяде 18 місце. Працюйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши картки місцями. Кінцевий результат повинен відбивати вашу справжню позицію».

Порядок проведення. Для подолання зазначених недоліків методики й більш глибокого проникнення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію й дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Приміром, після основної серії можна

попросити випробуваного ранжувати картки, відповідаючи на наступні запитання.

В якому порядку й у якому ступені (у відсотках) реалізовані дані цінності у вашому житті?

- Як би ви розташували ці цінності, якби стали таким, яким мріяли?
- Як, на ваш погляд, це зробила б ідеальна, досконала людина?
- Як зробило б це, на вашу думку, більшість людей?
- Як це зробили б ви 5 або 10 років тому? Через 5 або 10 років?
- Як ранжували б картки близькі вам люди? І т. д. у залежності від

цілей дослідження

Стимульний матеріал до методики М. Рокіча

(Номер проставляється на зворотному боці картки.)

Список А (термінальні цінності)

1. Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя).
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом).
- 3а. Здоров'я (фізичне й психічне).
4. Цікава робота.
5. Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві).
6. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною).
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень).
8. Наявність гарних і вірних друзів.
9. Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі).
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток).
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей).

12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання).

13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків).

14. Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках).

15. Щасливе сімейне життя.

16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому).

17. Творчість (можливість творчої діяльності). 18а. Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності)

18. Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах.

19. Вихованість (гарні манери).

20. Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання).

21. Життєрадісність (почуття гумору).

22. Ретельність (дисциплінованість).

23. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче).

24. Непримиренність до недоліків у собі й інших.

25. Освіченість (широта знань, висока загальна культура).

26. Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова).

27. Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення).

28. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна).

29. Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів.

30. Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами).

31. Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани).

Система цінностей		А Термінальні						Б Інструментальні цінності					
Список цінностей		2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
1	Особистісні	2а	3а	6а	12а	15а	18а	16	26	46	96	116	166
	Суспільні	1а	5а	8а	13а	14а	16а	66	76	126	146	156	186
	Професійні	4а	7а	9а	10а	Па	17а	36	56	86	106	136	176
	(відображують самореалізацію суб'єкта)												
2	Самоствердження	2а	3а	9а	12а	16а	18а	36	66	86	116	126	166
	Спілкування	1а	5а	6а	8а	13а	15а	16	46	76	146	156	186
	Справи	4а	7а	10а	Па	14а	17а	26	56	96	106	136	176
	(дані корелюють із вектором спрямованості)												
3	Індивідуалістичні	1а	3а	9а	12а	14а	17а	36	66	96	126	136	166
	Конформістські	4а	6а	7а	8а	13а	18а	26	46	56	86	116	176
	Альтруїстичні	2а	5а	10а	11а	15а	16а	16	76	106	146	156	186
		(спрямованість в системі міжособистісних відносин)											

Додаток В

Шкала соціальної бажаності Марлоу-Краун (Marlowe-Crowne Social Desirability Scale, SDS) була розроблена як засіб вимірювання соціально бажаної реакції, яка оцінює, чи респонденти стурбовані соціальним схваленням.

Віддавши перевагу більш короткому показнику соціальної бажаності, дослідники розробили низку скорочених форм SDS. Даний варіант шкали (форма С Рейнольдса) є популярною скороченою версією.

Текст

1. Іноді мені важко продовжувати роботу, якщо мене не заохочують.

Так

Ні

2. Іноді відчуваю образу, коли не домагаюся свого.

Так

Ні

3. Кілька разів я кидав щось робити, тому що занадто мало думав про свої здібності, бо був невисокої думки про свої здібності.

Так

Ні

4. Були часи, коли мені хотілося повстати проти людей, які мають владу, хоча я знав, що вони мають рацію.

Так

Ні

5. З ким би я не розмовляв, я завжди вмію слухати.

Так

Ні

6. Були випадки, коли я кимось скористався.

Так

Ні

7. Я завжди готовий визнати свою помилку.

Так

Ні

8. Іноді я намагаюся звести рахунки, а не пробачити та забути.

Так

Ні

9. Я завжди ввічливий, навіть із неприємними людьми.

Так

Ні

10. Мене ніколи не дратувало, коли люди висловлювали ідеї, які сильно відрізнялися від моїх.

Так

Ні

11. Були часи, коли я дуже заздрих щастю інших.

Так

Ні

12. Іноді мене дратують люди, які просять про послуги.

Так

Ні

13. Я ніколи навмисно не говорив чогось, що зачепило б чийсь почуття.

Так

Ні

Додаток Г

Тест самоактуалізації особистості (САТ), розроблений на основі теорії Абрахам Маслоу

Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory – POI) був створений Евереттом Шостромом, тест призначений для вимірювання самоактуалізації як багатовимірної величини. Розвиваючи ідею А. Маслоу, Шостром дає свої характеристики самоактуалізуючої особистості.

Багато в чому прояви самоактуалізації він пов’язує з поняттями «компетентність у часі» та «опора на себе». На його думку, самоактуалізуюча особистість є найбільш компетентною в часі. Вона має справу з життям цілком у теперішньому, хоча використовує минуле та майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу.

Самоактуалізаційний тест побудований за тим же принципом, що і POI (методика тесту адаптована авторами: Альошина, Гозман та ін.).

Текст

1.)

а) Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.

б) Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.

2.)

а) Я часто соромлюся, коли мені кажуть компліменти.

б) Я рідко соромлюся, коли мені кажуть компліменти.

3.)

а) Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.

б) Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.

4.)

а) Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.

5.)

а) Я відчуваю докори совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.

б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.

6.)

а) У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх.

б) У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.

7.)

а) Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.

б) Для мене не надто важливо, чи поділяють інші мою точку зору.

8.)

а) Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.

б) Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9.)

а) Я можу без жодних докорів совісті відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

б) Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю до завтра те, що я маю зробити сьогодні.

10.)

а) Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться «кидатися» на людей.

б) Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей.

11.)

а) Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого.

б) Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.

12.)

а) Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди.

б) Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.

13.)

а) Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.

б) Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.

14.)

а) У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.

б) У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.

15.)

а) Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б) Я не прагну завжди уникати прикростей.

16.)

а) Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.

б) Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.

17.)

а) Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б) Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б дещо відійти від своїх принципів.

18.)

а) Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б) Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього “справжнього” життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19.)

а) Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом.

б) Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у стосунках з другом.

20.)

а) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, іноді мене дратують.

б) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію.

21.)

а) Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях.

б) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22.)

а) Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б) Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23.)

а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

б) Мені здається, що не кожна людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

24.)

а) Головне у нашому житті – це створювати щось нове.

б) Головне в нашому житті – приносити людям користь.

25.)

а) Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б) Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.

26.)

а) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед принести задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх почуттів.

б) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед висловити свої почуття на противагу прагненню принести задоволення іншому.

27.)

а) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.

б) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.

28.)

а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29.)

а) Я впевнений у собі.

б) Я не впевнений у собі.

30.)

а) Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31.)

- а) Я ніколи не пліткую.
- б) Іноді мені подобається пліткувати.

32.)

- а) Я мирюся з протиріччями у собі.
- б) Я не можу миритися з протиріччями у собі.

33.)

- а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я відчуваюсь зобов'язаним їй.
- б) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не відчуваюся зобов'язаним їй.

34.)

- а) Іноді мені важко бути щирим, навіть коли мені цього хочеться.
- б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35.)

- а) Мене рідко турбує почуття провини.
- б) Мене часто турбує почуття провини.

36.)

- а) Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
- б) Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37.)

- а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.
- б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38.)

- а) Я вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу дарма».

б) Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу задарма».

39.)

а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40.)

а) Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.

б) Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.

41.)

а) Я вважаю за краще залишати приємне «на потім».

б) Я не залишаю приємне «на потім».

42.)

а) Я часто приймаю спонтанні рішення.

б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43.)

а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей.

б) Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей.

44.)

а) Я не можу сказати, що я собі подобаюсь.

б) Я можу сказати, що я собі подобаюсь.

45.)

а) Я часто згадую про неприємні для мене речі.

б) Я рідко згадую про неприємні для мене речі.

46.)

а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

б) Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.

47.)

а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48.)

а) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

49.)

а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50.)

а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51.)

а) Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52.)

а) Досягнення щастя може бути метою людських відносин.

б) Досягнення щастя – це головна мета людських стосунків.

53.)

а) Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б) Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.

54.)

а) За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок.

б) Людині вкрай важко позбутися своїх звичок.

55.)

а) Мої почуття іноді дивують мене самого.

б) Мої почуття ніколи не наражають мене на подив.

56.)

а) У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.

б) Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.

57.)

а) Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.

б) Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини для людей.

58.)

а) Я часто перечитую книги, які мені сподобалися, по кілька разів.

б) Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59.)

а) Я дуже захоплений своєю роботою.

б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60.)

а) Я незадоволений своїм минулим.

б) Я задоволений своїм минулим.

61.)

а) Я почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.

б) Я не почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.

62.)

а) Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти

б) Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.

63.)

а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні.

б) Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.

64.)

а) Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені.

б) Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені.

65.)

а) Я почуваюся зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.

б) Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.

66.)

а) Інтерес до себе завжди необхідний людині.

б) Зайве самокопання іноді має погані наслідки.

67.)

а) Іноді я боюся бути самим собою.

б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

68.)

а) Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

б) Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

69.)

а) Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки.

б) Не тільки марнославні люди думають про свої переваги.

70.)

- а) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
- б) Я маю право чекати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.

71.)

- а) Людина повинна каятися у своїх вчинках.
- б) Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках.

72.)

- а) Мені потрібні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
- б) Зазвичай мені не потрібні жодні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

73.)

- а) У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого я сам хочу.
- б) У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74.)

- а) Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною».
- б) Я дозволяю собі бути «білою вороною».

75.)

- а) Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім навколишнім.
- б) Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76.)

- а) Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє.
- б) Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77.)

- а) Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
- б) Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78.)

а) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям.

б) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони приносять людині емоційне задоволення.

79.)

а) Мені завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б) Мені не завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80.)

а) Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.

б) Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.

81.)

а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

б) Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

82.)

а) Досить часто мені буває нудно.

б) Мені ніколи не буває нудно.

83.)

а) Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи вона взаємна.

б) Я рідко виявляю свою прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

84.)

а) Я легко приймаю ризиковані рішення.

б) Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85.)

а) Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно.

б) Іноді я вважаю за можливе шахрайство.

86.)

а) Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б) Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87.)

а) Зазвичай я відчуваюся винним, коли роблю егоїстично.

б) Зазвичай я не відчуваюся винним, коли роблю егоїстично.

88.)

а) Діти повинні розуміти, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.

б) Дітям не обов'язково усвідомлювати, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.

89.)

а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.

90.)

а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти

б) Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

91.)

а) Минуле, сьогоднішнє та майбутнє видаються мені як єдине ціле.

б) Моє сьогоднішнє видається мені слабко пов'язаним з минулим і майбутнім.

92.)

а) Я волію проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями.

б) Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах.

93.)

а) Буває, мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

б) Мені майже ніколи не подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

94.)

а) Людям від природи властиво розуміти одне одного.

б) За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси.

95.)

а) Мені ніколи не подобаються сальні жарти.

б) Мені іноді подобаються сальні жарти.

96.)

а) Мене люблять тому, що я сам здатний кохати.

б) Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити на любов оточуючих.

97.)

а) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать одне одному.

б) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать одне одному.

98.)

а) Я почуваюся впевненим у стосунках з іншими людьми.

б) Я почуваюся невпевненим у стосунках з іншими людьми.

99.)

а) Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.

б) Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих.

100.)

а) Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.

б) Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.

101.)

а) Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.

б) Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.

102.)

а) Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь.

б) Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чомусь.

103.)

а) Іноді я боюся здатися надто ніжним.

б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.

104.)

а) Мені легко змиритися зі своїми слабкостям.

б) Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.

105.)

а) Мені здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.

б) Мені не здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.

106.)

а) Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.

б) Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.

107.)

а) Вибираючи для себе якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно.

б) Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво.

108.)

а) Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

б) Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109.)

а) Іноді я не проти того, щоб мною командували.

б) Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

110.)

- а) Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
- б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111.)

- а) Я часто боюся зробити якусь помилку.
- б) Я не боюся зробити якусь помилку.

112.)

а) Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.

- б) Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи.

113.)

а) Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добра вона чи зла.

- б) Зазвичай про людину можна сказати, добра вона чи зла.

114.)

а) Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115.)

- а) Люди часто дратують мене.
- б) Люди рідко дратують мене.

116.)

а) Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.

б) Моє почуття самоповаги невеликою мірою залежить від того, чого я досяг.

117.)

а) Зріла людина завжди має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

б) Зріла людина зовсім не обов'язково має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

118.)

а) Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі.

б) Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі.

119.)

а) Буває, що я соромлюся своїх почуттів.

б) Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120.)

а) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.

б) Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках.

121.)

а) У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури.

б) Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури.

122.)

а) Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.

б) Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.

123.)

а) Я часто керуюсь загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.

б) Я рідко керуюсь у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124.)

а) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі.

б) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі.

125.)

- а) Я боюся невдач.
- б) Я не боюся невдач.

126.)

- а) Мене часто турбує питання про те, що станеться у майбутньому.
- б) Мене рідко турбує питання, що станеться у майбутньому.