

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

Кафедра _____

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

«_____» _____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за темою: **Роль шлюбно-сімейних відносин у професійній самореалізації жінки**

Студентки Горох Катерини Михайлівни
курсу IV
групи ТУКВ-8-22-Б1ПС(4.0здс)
спеціальності 053 «Психологія»
Керівник к.псих.н, доцент
Срібна О.В.

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Київ 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ	9
1.1. Психологічний зміст і теоретичні підходи до вивчення професійної самореалізації особистості	9
1.2. Гендерно-психологічні особливості професійної самореалізації жінки	18
1.3. Шлюбно-сімейні відносини як соціально-психологічний чинник професійної самореалізації жінки	28
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ	32
2.1.Методологічні засади експериментального дослідження: етапи, характеристика вибірки та опис основних методик.....	32
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження	37
2.3. Методичні рекомендації щодо розвитку гармонійних шлюбно-сімейних відносин та підвищення рівня професійної самореалізації жінки	46
Висновки до розділу 2.....	53
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	60
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Динамічні соціокультурні трансформації сьогодення зумовили перегляд усталених ціннісних орієнтирів і суттєві зміни в різних сферах суспільного буття, що безпосередньо відобразилося на характері шлюбно-сімейних взаємин. У частини молодих жінок під впливом медійно та соціально сконструйованого образу «незалежної особистості» формується спотворене розуміння сімейних пріоритетів, за якого домінують індивідуальні потреби та професійна самореалізація. Орієнтація на кар'єрні досягнення нерідко поєднується з відтермінуванням створення сім'ї або зниженням значущості сімейних ролей у життєвій ієрархії. Навіть перебуваючи у шлюбі, багато жінок віддають перевагу активній соціальній чи трудовій діяльності, яка сприяє фінансовій незалежності, проте водночас трансформує внутрішньосімейний баланс. Попри те, що благополуччя родини визначається сукупністю різноманітних чинників, зокрема рівнем професійної залученості жінки, надмірна зайнятість і прагнення відповідати соціальним стандартам «успіху» можуть ускладнювати реалізацію сімейних функцій і призводити до психоемоційного виснаження. Наслідком цього стає зростання напруженості у сімейному середовищі, поява взаємних непорозумінь і конфліктів, що зумовлює відчуження між членами родини та свідчить про порушення гармонійності функціонування сімейної системи.

Життєвий шлях особистості постає як безперервна послідовність виборів, у межах яких людина щоразу визначає, чи керуватися внутрішніми страхами, чи спрямовувати зусилля на розвиток, опанування нових ідей та власне самовдосконалення. Залучення до діяльності, що відповідає особистісним цінностям і глибинним прагненням, сприяє досягненню високого рівня самореалізації та формуванню відчуття задоволеності результатами власної праці. Професійна активність, у якій поєднуються внутрішня зацікавленість і матеріальна винагорода, створює передумови для переживання цілісності, внутрішньої гармонії та життєвої повноти.

Професійне становлення жінки та виконання нею сімейних ролей виступають взаємопов'язаними аспектами життєдіяльності, що перебувають у постійній взаємодії та взаємовпливі. Підтримання психологічної стабільності можливе за умови збалансованого розвитку цих сфер і їх узгодженого поєднання. Процес самоактуалізації водночас може реалізовуватися через різні, взаємодоповнювальні напрями активності, які разом забезпечують цілісність особистісного розвитку.

У реаліях сьогодення жінка одночасно орієнтується на професійне зростання, досягнення економічної самостійності та повноцінну реалізацію сімейних функцій, поєднання яких часто супроводжується значними труднощами. Нерідко траєкторія життєвого вибору формується під впливом батьківських настанов, спрямованих на здобуття «престижної» або соціально схвалюваної професії та працевлаштування у визначеній галузі, без належного урахування індивідуальних схильностей і справжніх інтересів дитини. З часом жінка може дійти усвідомлення, що діяльність, яка гарантує фінансову стабільність, не забезпечує внутрішнього задоволення, що ускладнює процес особистісного розвитку та знижує ефективність професійної самореалізації.

Для сучасної жінки самореалізація дедалі більше пов'язується з можливістю повноцінно розкрити власний потенціал і здібності у сфері, яка викликає щирий інтерес і надихає, зокрема у творчій діяльності, мистецьких практиках або реалізації індивідуальних проєктів. Такий усвідомлений вибір сприяє подоланню внутрішніх і зовнішніх бар'єрів на шляху до самореалізації та самоактуалізації, які залишаються одним із найбільш суттєвих викликів для багатьох жінок у сучасному суспільстві.

Опрацювання наукової літератури свідчить про те, що вітчизняні науковці зосереджували увагу на різних складових окресленої проблематики. Так, феномен сімейного благополуччя як чинника формування особистісної конкурентоспроможності розкрито у працях В. Васютинського; умови та фактори забезпечення сімейного добробуту проаналізовано в дослідженнях В. Левицького; особливості поєднання професійної діяльності та сімейних обов'язків жінки висвітлено у роботах Е. Середи. Методологічні засади вивчення самоактуалізації як психологічного явища представлені у наукових напрацюваннях провідних

українських психологів, зокрема Т. Вівчарик, Є. Головахи та С. Максименка. Проблематика жіночої ролі в українській традиційній культурі, а також участь жінки у просвітницьких процесах, знайшла відображення у працях О. Забужко та Г. Тимченко. Водночас питання впливу шлюбно-сімейних взаємин на процес професійної самореалізації жінки й надалі залишається недостатньо опрацьованим у сучасних наукових дослідженнях.

Мета дослідження полягає у теоретичному узагальненні та емпіричному аналізі специфіки впливу шлюбно-сімейних взаємин на рівень професійної самореалізації жінки.

Відповідно до визначеної мети у роботі передбачено розв'язання таких **завдань дослідження**:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів і уточнити зміст понять шлюбно-сімейні відносини та професійна самореалізація.
2. Дібрати й науково обґрунтувати комплекс діагностичних методик для емпіричного вивчення рівня професійної самореалізації жінок з урахуванням особливостей їхніх шлюбно-сімейних взаємин.
3. Здійснити емпіричне дослідження впливу шлюбно-сімейних відносин на процес професійної самореалізації жінок.
4. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на оптимізацію та підвищення рівня професійної самореалізації жінок.

Об'єкт дослідження — процес професійної самореалізації жінки.

Предмет дослідження — особливості впливу шлюбно-сімейних взаємин на рівень професійної самореалізації жінки.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що характер шлюбно-сімейних відносин суттєво зумовлює рівень професійної самореалізації жінки: гармонійні, підтримувальні взаємини створюють сприятливі умови для її професійного зростання, тоді як напружені або конфліктні взаємодії здатні обмежувати можливості повноцінної реалізації професійного потенціалу.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань і досягнення мети дослідження на теоретичному рівні застосовувалися загальнонаукові методи, зокрема

аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення науково-теоретичних і емпіричних даних.

Емпіричну частину дослідження забезпечили такі методи: опитувальник задоволеності шлюбом (В. Столін, Г. Бутенко, Т. Романова); методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ) А. В. Лазукіна в адаптації Н. Ф. Каліної; авторська анкета «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок».

Для обробки та інтерпретації отриманих результатів використовувалися методи описової статистики (визначення відсоткових співвідношень і середніх значень показників), порівняльний аналіз з метою виявлення відмінностей між групами жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом, а також кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками шлюбно-сімейних взаємин і рівнем професійної самореалізації жінок.

Експериментальна база дослідження. Дослідження охопило 48 жінок віком від 18 до 50 років, включаючи студенток та представниць різних професійних сфер, що забезпечило різноманітність соціально-вікових груп і життєвих досвідів.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у глибшому уточненні психологічного змісту понять «професійна самореалізація жінки» та «шлюбно-сімейні відносини» у контексті їх взаємозв'язку. У роботі вперше проведено комплексний аналіз впливу ключових аспектів сімейного життя — таких як емоційна підтримка, розподіл сімейних ролей та рівень задоволеності шлюбом — на процес і рівень професійної самореалізації жінки. Результати дослідження дозволили виділити типологію жінок за рівнем професійної реалізації з урахуванням особливостей їхніх сімейних взаємин, а також розробити і емпірично перевірити модель, що демонструє взаємозв'язок між гармонійністю шлюбно-сімейних відносин і проявами професійної самореалізації.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні наукового розуміння психологічних закономірностей поєднання сімейної та професійної сфер життя жінки. У дослідженні уточнено структуру та основні чинники професійної самореалізації жінки, а також поглиблено усвідомлення ролі мікросоціального

середовища, зокрема сімейних взаємин, у формуванні професійної активності та процесів самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства.

Практична значимість дослідження визначається можливістю застосування його результатів у діяльності практичних психологів, сімейних консультантів, HR-спеціалістів та педагогів. Матеріали роботи можуть слугувати базою для розробки психологічних програм, тренінгів і практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію та гармонізацію професійної та сімейної сфер життя жінки, а також на підвищення рівня її самореалізації. Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, присвячених вивченню психологічних механізмів взаємодії сімейних і професійних ролей особистості.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 80 найменувань, та трьох додатків. Робота викладена на 74 сторінках друкованого тексту і містить 3 таблиці та 2 рисунки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНКИ

1.1. Психологічний зміст та теоретичні підходи до дослідження професійної самореалізації жінки

Професійна самореалізація виступає складним і багатовимірним теоретичним поняттям, яке потребує більш точного тлумачення в соціальній психології. Її визначення ускладнюється неоднозначністю проявів та різноманітням підходів до осмислення цього явища.

Термін «самореалізація» має різні трактування не лише в психології, а й у педагогічній, соціологічній та філософській науках. Накопичений науковий доробок відображає широкий спектр концептуальних позицій щодо цього феномена, а комплексне вивчення його професійного аспекту сприяє систематизації та узагальненню наявних знань, що дозволяє будувати цілісну картину його функціонування в житті людини.

Професійна самореалізація формується не випадково: вона є складовою загальної життєвої стратегії особистості та визначається як внутрішньою організацією її психіки, так і впливами соціального середовища. Аналіз цього феномену в межах соціальної психології дозволяє виявити закономірності ефективної діяльності особистості, особливості її конструктивної активності, а також чинники, що сприяють особистісному розвитку та самовдосконаленню.

Професійне самоздійснення розглядається як важливий етап розвитку фахівця в працях провідних науковців, серед яких Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, А. Маслоу та К. Роджерс. Вони наголошують на значущості особистісного зростання як ключового елементу структури професійного становлення. Діяльнісний підхід та концепція активності суб'єкта демонструють, що саме ці фактори є основними рушійними механізмами професійного розвитку особистості [48, с. 4].

Мотив професійного самоствердження знаходить своє відображення у класичних теоріях трудової мотивації, зокрема у працях Ф. Герцберга [76, с. 345], Д. МакГрегора [77, с. 14], А. Маслоу, а також Е. Дісі та Р. Раяна, де він виступає як ключовий стимул для активності та саморозвитку фахівця.

Професійне розкриття потенціалу, яке аналізується у працях Є. Климова та Є. Зеєра, а також доповнене сучасними дослідженнями Н. Чепелевої, В. Панка та Т. Титаренко, трактується як інтегральний процес становлення особистості спеціаліста, що відображає рівень його професійної зрілості, компетентності та здатності ефективно реалізовувати свій потенціал у професійній діяльності.

Як важливий елемент життєвого шляху, професійне самовираження формується під впливом системи особистісних цінностей, життєвих цілей та стратегій, які досліджували такі вчені, як В. Франкл, М. В. Гриньова та М. М. Кононова [22, с. 166–168].

Дослідження взаємозв'язку між самореалізацією та індивідуальністю, представлені у працях А. Маслоу, К. Роджерса та сучасних українських науковців — О. Гордєєвої та О. Гуменюк, свідчать, що професійна діяльність є значущим середовищем для розвитку і прояву індивідуально-психологічних особливостей особистості [20, с. 299–301].

Професійне самоздійснення зазвичай розглядається в широкому значенні й не обмежується лише виконанням службових обов'язків. Вважається, що процес розкриття професійного потенціалу починається ще до офіційного входження людини у трудову сферу і супроводжує її протягом усього життєвого шляху, формуючи особливості кар'єрного розвитку та індивідуальну траєкторію професійного становлення.

За переконанням української дослідниці Л. М. Кобильнік, професійне самовираження, подібно до реалізації особистісного потенціалу в інших сферах життя, може оцінюватися за двома основними критеріями: суб'єктивним відчуттям задоволеності та об'єктивними показниками ефективності, такими як корисність, продуктивність і результативність діяльності. У своїх емпіричних дослідженнях авторка розглядає професійне розкриття можливостей як явище, тісно пов'язане зі

значущою та змістовною працею. Замість терміна «самоактуалізація кар'єри» вона пропонує застосовувати поняття «особистісне розгортання у сфері кар'єри», що точніше відображає її концептуальну модель розвитку індивіда в професійному контексті [234, с. 150–155].

Спираючись на цю концепцію, можна стверджувати, що професійне самоздійснення є специфічною формою реалізації власного потенціалу, якої людина досягає завдяки активній позиції та цілеспрямованим зусиллям у трудовій діяльності. Це унікальний і індивідуальний шлях професійного розвитку та кар'єрного зростання. Українська дослідниця К. В. Федосенко здійснила всебічний аналіз психології реалізації професійного потенціалу, розглядаючи цей процес як безперервний і гетерохронний, що охоплює поступове розкриття індивідуальних можливостей у творчій або продуктивній діяльності протягом усього життєвого шляху. За її переконанням, потреба в самоактуалізації є однією з фундаментальних соціальних потреб людини [4, с. 56–62].

Молода науковиця Є. А. Гаврилова розглядає професійне самоздійснення не як складову «Я-концепції», а як процес і результат виявлення та реалізації людиною своїх провідних властивостей у професійній діяльності. На її думку, успішне професійне самовираження виступає напрямом особистісного розвитку, який відповідає сенсу життя та узгоджується з конкретним видом професійної активності [3, с. 20–30].

Подібну позицію займає С. В. Калашникова, яка досліджує питання готовності до професійної діяльності. Вона визначає реалізацію професійного потенціалу як процес втілення особистістю своїх сутнісних сил у конкретній професійній сфері, а також як сукупність внутрішніх можливостей для розвитку професійного «Я» людини [51, с. 46].

Сучасні підходи до розуміння самореалізації, представлені в працях К. Роджерса, А. Маслоу та українських науковців С. Максименка і Т. Титаренко, трактують самореалізацію як процес освоєння нових можливостей особистісного розвитку. Вона виступає формою, через яку людина забезпечує власне зростання та самотворення, здатність адаптувати свій стиль життя до викликів сучасного світу, що відображає її

унікальний життєвий досвід і спосіб взаємодії з навколишнім середовищем [42, с. 3–7].

Сучасні українські психологічні дослідження, зокрема праці І. Д. Беґа, підкреслюють, що процеси особистісного становлення тісно переплітаються з діяльнісним самовираженням людини у різних сферах життєдіяльності. У цьому контексті Т. М. Титаренко акцентує, що діяльнісна самореалізація охоплює не лише професійну сферу, а й неформальні види активності — аматорський спорт, креативні практики, інтелектуальні захоплення — які в сукупності формують комплексну і послідовну траєкторію особистісного розвитку.

С. Д. Максименко наголошує, що професійна самореалізація є невід’ємною складовою формування особистості в професійній сфері. Він виділяє кілька послідовних етапів професійного розвитку: починаючи з адаптації до умов професійного середовища, через реалізацію особистісного та професійного потенціалу, і завершуючи досягненням високого рівня майстерності, коли професійні навички та індивідуальні психологічні характеристики стають гармонійно поєднаними.

Л. І. Орбан-Лембрик зазначає, що цей процес виступає проміжною ланкою між набуттям професійних знань і вмінь та досягненням повної професійної компетентності. На цьому етапі фахівець усвідомлює власні ресурси, виробляє власний стиль виконання професійних завдань та свідомо розвиває себе через практичну діяльність, що забезпечує максимальне використання потенціалу у професійній сфері [52, с. 44–48].

Український науковець В. О. Моляко, досліджуючи феномен професійного становлення, акцентує увагу на тісному зв’язку між професійною самореалізацією та розвитком професійної самосвідомості. Він наголошує, що під час навчально-професійної діяльності відбувається глибока трансформація особистості: від первинного професійного самовизначення до формування здатності до ефективного самоздійснення в обраній сфері [46, с. 1–4].

Подібну позицію відстоює Н. В. Чепелєва, яка у структурі професійного розвитку виокремлює ключові етапи особистісної перебудови — самовизначення,

самовираження та самореалізацію — підкреслюючи їх взаємозалежність і значущість для цілісного формування компетентного та самостійного фахівця.

Українські науковці, які досліджують проблему самореалізації та антропологічні аспекти психологічного розвитку, зокрема Т. М. Титаренко, О. В. Кокун та С. Д. Максименко, підкреслюють, що феномен самореалізації формується під впливом взаємодії суб'єктивних та об'єктивних чинників [67, с. 453–457]. До суб'єктивних факторів вони відносять ціннісні орієнтації, когнітивну гнучкість, готовність до самозміни та вольові якості; до об'єктивних — соціально-економічні умови життя, суспільні впливи, медіасередовище, екологічні умови та рівень матеріального забезпечення.

Зі свого боку, Л. М. Карамушка вважає, що ключовим чинником професійної самореалізації є сформованість рефлексивної та зрілої професійної самосвідомості. Вона включає усвідомлене уявлення про власні можливості, потенційні здібності, інтереси та цінності, а також чітке бачення перспектив особистісного і професійного розвитку.

Ситуаційний аспект професійної самореалізації ґрунтовно розглядається у працях О. Є. Мілютіної та представників українських інтеракціоністських підходів. Дослідники наголошують, що професійна ситуація набуває особистісного сенсу лише через індивідуальне осмислення подій, тобто через суб'єктивну значущість для конкретного суб'єкта.

Розвиваючи суб'єктно-діяльнісний підхід до вивчення особистості, українські дослідники професійного становлення, зокрема В. В. Рибалка [58, с. 17–20] та С. Д. Максименко, акцентують увагу на необхідності аналізувати особистість через призму її професійної самореалізації. Вчені підкреслюють, що професійний розвиток є поетапним процесом, що включає освоєння різних рівнів професійної компетентності та поступове досягнення високого ступеня професіоналізму [42, с. 18]. У цьому контексті професіоналізм розглядається як поєднання сформованої професійної компетентності у конкретній сфері трудової діяльності та високого рівня майстерності у вибраній професії.

У сучасній українській психолого-педагогічній науці поширене трактування професії, запропоноване Н. В. Чепелевою та М. Й. Боришевським, які визначають її як суспільно значущу та структурно організовану сферу реалізації трудових функцій особистості. Професійна діяльність забезпечує людині не лише засоби для існування та розвитку, а й виступає простором для особистісного зростання та самореалізації [12, с. 92].

У власних дослідженнях українські науковці, зокрема С. Д. Максименко та В. В. Романов, підкреслюють, що професійна самореалізація тісно пов'язана з розвитком професійної самосвідомості. С. Д. Максименко зазначає, що в процесі навчально-професійної діяльності відбувається глибинна трансформація особистості: від первинного професійного самовизначення до подальшого досягнення професійної самореалізації [67, с. 31–32]. Схожого підходу дотримується Л. І. Божович, яка у структурі професійного розвитку виділяє три послідовні етапи психологічної перебудови: самовизначення, самовираження та самореалізацію [8, с. 114].

Українські дослідники, зокрема Т. М. Титаренко та Н. В. Чепелева, підкреслюють, що самореалізація особистості формується під впливом комплексного поєднання об'єктивних та суб'єктивних чинників. До суб'єктивних належать індивідуальні ціннісні орієнтації, когнітивна гнучкість, прагнення до саморозвитку, наполегливість та інші особистісні якості; до об'єктивних — соціально-економічні умови, інформаційне середовище, рівень матеріального забезпечення та ширший контекст життєдіяльності індивіда [67, с. 98].

І. М. Приходько відзначає, що важливою передумовою самореалізації є сформована рефлексивна та цивілізована самосвідомість, що передбачає усвідомлення людиною власних актуальних і потенційних можливостей, інтересів, цінностей, а також перспектив особистісного й професійного розвитку [8, с. 9].

Ситуаційний вимір професійної самореалізації детально розглядається представниками інтеракціоністського підходу, зокрема О. Ф. Бондаренком, який наголошує, що професійні ситуації набувають особистісного значення через смисли, які індивід надає подіям зовнішнього середовища.

Наше розуміння професійної самореалізації збігається з підходами, представленими в акмеології та психології професійного розвитку. Так, у працях К. О. Абульханової-Славської, а також українських науковців С. Д. Максименка та Т. М. Титаренко наголошується, що основним завданням розвитку особистості як суб'єкта життєтворчості є активне, ініціативне та творче самоздійснення у професійній і соціально значущій діяльності. Особливу увагу приділяють здатності індивіда брати відповідальність за власні дії, створювати умови для саморозвитку та постійно підвищувати рівень професійної компетентності [42, с. 45].

З нашої точки зору, професійна самореалізація постає як ідеальний феномен — усвідомлений процес самоздійснення в обраній сфері діяльності, що має соціально значущу спрямованість, сприяє виявленню і розвитку потенційних можливостей особистості та забезпечує досягнення її власного «акме». Подібні концепції простежуються й у працях зарубіжних авторів, таких як А. Маслоу, К. Роджерс та Б. Шварц, які підкреслюють значення самоактуалізації, автономії та реалізації внутрішнього потенціалу як ключових умов професійного зростання.

Конструкт «професійна самореалізація» тісно пов'язаний із поняттями ідентифікації, самоздійснення, професійної кар'єри, професійного самовизначення, професійного розвитку та професійного становлення, які відображають процес інтеграції в професійну сферу та охоплюють усі етапи професійного шляху особистості. У науковій літературі самоздійснення розглядається як вищий рівень людського функціонування, що включає процеси самореалізації, самоактуалізації, саморозкриття, самовдосконалення та екзистенційного осмислення власного буття. Такий підхід, представлений у працях І. Д. Беха, О. В. Скока, Д. Сьюпера та Д. Голланда, акцентує, що професійне самоздійснення є не лише результатом розвитку професійних навичок, а й проявом глибинних особистісних смислів, ціннісних орієнтацій та стратегій життєдіяльності [5, с. 46–52].

Досить близьким до поняття фахового самоздійснення є конструкт професійного самовизначення. У психологічній науці його традиційно розглядають як процес і результат вибору професії, вступу до навчального закладу або початку трудової діяльності. Значний внесок у розвиток цієї проблематики зробили українські

дослідники Л. І. Божович, О. В. Чепелєва та О. Г. Романов, які розглядали професійний вибір через призму формування мотиваційної сфери, розвитку самосвідомості та професійної ідентичності. Важливі також напрацювання зарубіжних науковців, таких як Д. Супер, Д. Голланд, Е. Шейн, К. Роджерс і А. Маслоу, які досліджували закономірності професійного розвитку, чинники самоздійснення та детермінанти кар'єрного вибору [78, с. 242].

Ми поділяємо позицію, висловлену в працях А. Бандури, Х. Хекхаузена, а також українських дослідників Т. М. Титаренко та С. Д. Максименка, які визначають самовизначення як один із ключових компонентів самореалізації, що інтегрує ціннісні орієнтації, мотиваційні структури та особистісні стратегії розвитку.

Концепт «фахового самоздійснення» тісно пов'язаний із поняттями професійного розвитку, самовизначення та професійної ідентичності. Професійний розвиток охоплює природні трансформації особистості в процесі праці, проявляючись у кількісних, якісних та структурних змінах, що формують індивіда як активного учасника професійної діяльності.

Дослідження українських учених В. О. Моляко, О. М. Леонтьєвої, Н. Чепелевої, а також зарубіжних авторів Е. Шейна та Д. Супера показують, що професійна ідентифікація передбачає узгодження життєвих цілей з професійними завданнями, коли набуті професійні компетенції знаходять відображення й у інших сферах життя та впливають на ставлення особистості до соціальної реальності [67, с. 119–123].

У сучасному науковому дискурсі фахове самоздійснення розглядається як багатовимірне явище, що включає розвиток особистості, становлення професійної компетентності, ефективність діяльності та реалізацію власного потенціалу в обраній сфері.

У вітчизняній психології концепт професійної самореалізації ґрунтовно досліджується у працях Г. О. Балла, С. Д. Максименка, О. В. Киричука та Л. О. Карамушки, які підкреслюють його тісний зв'язок із розвитком суб'єктності, мотиваційно-ціннісною системою, професійною ідентичністю та рівнем особистісної зрілості [12, с. 3].

Дослідники виділяють ключові критерії оцінки професійної самореалізації, серед яких: задоволеність діяльністю, продуктивність праці, відповідність професійного шляху ціннісним орієнтаціям особистості, рівень розвитку компетентностей, а також врахування впливу соціальних та внутрішніх факторів на траєкторію професійного зростання.

Професійна самореалізація розглядається як усвідомлений процес досягнення особою внутрішнього та зовнішнього успіху у діяльності, що відповідає її здібностям, інтересам, життєвим цілям та ціннісним пріоритетам. Вона передбачає здатність фахівця до постійного розвитку, самовдосконалення, адаптації та творчого самовираження у професійній сфері.

Теоретичні підходи до вивчення професійної самореалізації

Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс). У рамках гуманістичної психології самореалізація розглядається як вищий рівень розвитку особистості, коли індивід повною мірою реалізує свій потенціал. А. Маслоу наголошує, що досягнення самореалізації можливе після задоволення базових потреб, тоді як К. Роджерс підкреслює значення внутрішньої свободи, автентичності та створення умов, сприятливих для формування та розвитку «Я-концепції».

Акмеологічний підхід (К. О. Абульханова-Славська, А. О. Деркач, українські дослідники В. О. Моляко, С. О. Сисоєва). В акмеології професійна самореалізація розглядається як процес досягнення «акме» — найвищого рівня професійного та особистісного розвитку. Українські науковці акцентують увагу на суб'єктності, професійній майстерності, здатності до рефлексії та творчому самоздійсненні в межах обраної професійної діяльності.

Теорія самоідентифікації та самовираження (Е. Еріксон, Дж. Марша, українські дослідники Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева). Цей підхід розглядає професійну самореалізацію як процес формування професійної ідентичності, усвідомлення власних здібностей, встановлення ціннісних пріоритетів та інтеграції досвіду професійної діяльності в особистісну структуру.

Теорія оптимального досвіду (М. Чіксентмігайї). Самореалізація у цьому контексті пов'язана з переживанням стану «поток», коли професійна діяльність

відповідає здібностям людини, стимулює позитивні емоції, підсилює мотивацію та створює відчуття значущості виконуваної роботи.

Професійна самореалізація виступає багатокомпонентним феноменом, що визначається:

- внутрішніми психологічними аспектами: мотивацією, самооцінкою, рефлексією та професійною ідентичністю;
- зовнішніми умовами: культурою організації, професійним середовищем, наявними можливостями для розвитку;
- соціально-культурним контекстом: нормами, очікуваннями та соціальними ролями;
- особистісною здатністю до саморозвитку та творчості.

Водночас професійна самореалізація є процесом, результатом і переживанням, у якому людина розкриває свої потенційні ресурси, будує власну кар'єрну траєкторію та досягає відчуття ефективності, цінності та сенсовності професійного життя.

Теорія самоідентифікації та самовираження (Е. Еріксон, Дж. Марша, українські дослідники Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева). Згідно з цим підходом, професійна самореалізація постає як процес формування професійної ідентичності, усвідомлення власних здібностей, визначення життєвих і професійних цінностей та інтеграції накопиченого досвіду у структуру особистості.

Теорія оптимального досвіду (М. Чіксентмігайї). Професійне самовираження розглядається через призму переживання «потoku», коли діяльність органічно відповідає індивідуальним здібностям, стимулює позитивні емоції та внутрішню мотивацію і формує відчуття значущості виконуваної роботи.

Феномен професійної самореалізації є багатовимірним і динамічним, оскільки він визначається:

- психологічними факторами: мотивацією, самооцінкою, рівнем рефлексивності та професійною ідентичністю;
- зовнішніми умовами: організаційною культурою, професійним середовищем, можливостями розвитку та підвищення кваліфікації;
- соціально-культурним контекстом: нормами, очікуваннями та соціальними ролями;
- особистісними ресурсами: здатністю до творчості, самовдосконалення та адаптації.

Таким чином, професійна самореалізація поєднує процес, результат і переживання, через які особистість реалізує свій потенціал, будує власну кар'єрну траєкторію та досягає відчуття ефективності, цінності та змістовності професійного життя.

1.2. Гендерно-психологічні особливості професійної самореалізації жінки

У психологічних дослідженнях існує значна кількість підходів до розуміння феномену особистісного самоздійснення. Його розглядають як процес розкриття внутрішніх ресурсів людини через задоволення потреб — від фундаментальних до тих, що пов'язані з найвищим рівнем розвитку особистості (відповідно до теорії ієрархії потреб А. Маслоу [78, с. 38–48]). Окрім того, самореалізацію трактують як постійний і цілеспрямований процес становлення особистості, у межах якого індивід бере на себе відповідальність за власну життєву якість (згідно з концепціями В. Франкла [79, с. 112–117]).

У контексті вітчизняної психології дослідження самореалізації отримали подальший розвиток у працях українських авторів. Так, Г.О. Балл визначає самореалізацію як комплексний процес особистісного і життєвого розвитку, під час якого людина втілює власні життєві цінності та сенси [1, с.16–18]. Т.М. Титаренко акцентує увагу на самореалізації як формі активної життєтворчості, тобто здатності особистості свідомо формувати власну життєву траєкторію, долаючи як внутрішні, так і зовнішні обмеження [64, с.276–279].

У дослідженнях С.Д. Максименка самоздійснення розглядається як процес свідомого та активного формування людиною власного «Я», що визначається розвитком її суб'єктності, внутрішньої активності та потреби у самореалізації [42, с. 3–19]. В.О. Моляко акцентує увагу на значущості творчого потенціалу та продуктивної діяльності як основних чинників, що сприяють професійній і особистісній самореалізації [46, с. 1–4].

Погляди українських науковців узгоджуються із загальносвітовими концепціями самореалізації, що розглядають її як процес становлення цілісної та унікальної особистості, яка усвідомлює власні здібності, цінності та життєві пріоритети (згідно з

теоретичними положеннями К. Юнга та Ш. Бюлер). У контексті проблематики особистісного самоздійснення особливе значення набуває його професійний аспект. Процес навчання та розвитку особистості у професійній сфері виходить за межі простого оволодіння знаннями, уміннями, навичками чи нормами поведінки та включає глибокі смислові вибори індивіда. Здатність особистості визначати власні професійні пріоритети, сприймати професію як органічне продовження життєвої траєкторії та, попри множинність рольових очікувань, формувати у ній власні значеннєві та ціннісні орієнтири є ключовим чинником особистісного розкриття у вибраній сфері діяльності [9].

Дослідження професійного самоздійснення жінок набуває особливої актуальності у гендерному контексті, оскільки саме через професійну діяльність проявляються як можливості, так і обмеження їхнього розвитку. У разі відсутності належної підтримки у професійному зростанні значна частина потенціалу жінки залишається невикористаною, втрачаючи цінність як для самої особистості, так і для суспільства.

Огляд наукових джерел свідчить про необхідність більш глибокого теоретичного узагальнення наявних емпіричних даних у цій сфері. Тому основною метою даного дослідження є систематизація наукових підходів з метою виявлення специфіки професійного самоздійснення жінок, окреслення ключових бар'єрів, що ускладнюють цей процес, та визначення факторів, які сприяють його ефективності.

Як зазначає О. Стасенко, жінки часто стикаються з бар'єрами у процесі працевлаштування та професійного розвитку, оскільки в суспільстві досі існують стереотипи щодо їхніх можливостей у трудовій сфері. Коли жінка намагається поєднати професійні досягнення з гармонійними сімейними стосунками та повноцінним функціонуванням родини, виникає своєрідний «подвійний стандарт»: від неї очікують одночасного виконання обов'язків із виховання дітей, ведення домашнього господарства та ефективності у професійній діяльності [60, с.128–130].

Дослідження В. Гупаловської висвітлює проблему створення сприятливих умов для повноцінної самореалізації жінок, наголошуючи на тому, що ключовим чинником є гармонізація професійної діяльності з сімейними обов'язками та вихованням дітей. Авторка відзначає, що надмірне обмеження жінки приватною сферою може призводити

до низки негативних психологічних наслідків, серед яких зниження відчуття власної гідності, формування заниженої самооцінки, сумніви у власній компетентності, а також різні форми залежності від партнера — матеріальної, емоційної чи моральної. У таких обставинах жінка часто змушена поступатися власними прагненнями, цілями та інтересами заради підтримання сімейної стабільності та благополуччя [21, с.19].

Нерідко суперечність між прагненням жінки до особистісного та професійного розвитку і традиційними стереотипами рольового розподілу призводить до внутрішніх конфліктів, напруженості у сімейних стосунках, емоційного виснаження, проявів депресії та ускладнень у формуванні жіночої гендерної самототожності, що негативно позначається на психологічному благополуччі й сповільнює процес особистісного становлення [15, с.56–59].

Якщо жінка переконана у власній нездатності одночасно ефективно поєднувати сімейні та професійні обов'язки, у неї можуть виникати різноманітні негативні переживання, зокрема:

- відчуття провини перед родиною через значні витрати часу на професійну діяльність;
- емоційне напруження, обумовлене тим, що виконання професійних ролей заважає виконанню сімейних функцій і навпаки;
- відсутність підтримки та належного визнання її професійних досягнень з боку партнера та інших значущих осіб;
- постійне відчуття нестачі часу та ресурсів [13; 14].

Нерідко в таких умовах жінки вдаються до неадаптивних моделей поведінки, намагаючись компенсувати негативні наслідки рольового конфлікту. Зокрема, щоб зменшити почуття провини перед близькими, вони прагнуть «захистити» родину від будь-яких наслідків своєї професійної зайнятості, беручи на себе надмірний обсяг домашніх обов'язків, відмовляючись просити допомоги або, навпаки, намагаючись максимально розвантажити інших. Таке перевантаження часто призводить до емоційного виснаження та частих зривів [3; 7].

Жінки часто несвідомо сприймають соціальні установки, що від них очікується виконання виключно традиційних «жіночих ролей» — матері та берегині домашнього затишку. У випадках, коли вони відчують невідповідність цим суспільним

очікуванням, спостерігається зниження рівня самоповаги та загального життєвого задоволення, що нерідко переноситься на близьке оточення і підсилює почуття провини [12, с.58].

Т. Вівчарик узагальнила наукові підходи до проблематики жіночого потенціалу та наголосила, що традиційні уявлення про роль жінки формують соціальні бар'єри, які обмежують її активність та індивідуальний розвиток. Водночас внутрішній аспект жіночності, або фемінність, може конфліктувати з новими соціальними ролями, ускладнюючи шлях до самоздійснення. Отже, повноцінне розкриття жіночого потенціалу вимагає здатності долати стереотипи та інтегрувати власну жіночність із прагненням до особистісного та професійного зростання, що і визначає ключову проблему розвитку жінки [12, с.3].

Існує низка додаткових психологічних чинників, що ускладнюють процес розкриття потенціалу жінки. Серед них слід виокремити вікові трансформації, індивідуальні особливості особистості, соціально-економічні умови життя, характер гендерної соціалізації, специфіку жіночого сприйняття та мислення, професійний вибір і рівень особистісних амбіцій.

Л. Ожигова наголошує на специфічному вимірі розвитку жінки — її самоствердженні у міжособистісних відносинах, підкреслюючи, що цей аспект самореалізації має чітку гендерну зумовленість. Традиційні культурні моделі покладають на жінку значну відповідальність саме в цій сфері, що визначає специфіку її психологічних стратегій. Дослідниця виділяє основні стратегії професійного становлення жінок: свідоме обмеження професійних амбіцій на користь традиційних ролей; підпорядкування кар'єрних прагнень соціально очікуваним гендерним нормам; активний пошук балансу між професійною та сімейною ролями; а також реалізація професійної траєкторії за підтримки родини.

Поєднання вимог професійного зростання та соціально очікуваних ролей створює додаткове навантаження та обмежує можливості жінок для самореалізації. Часто їхні професійні цілі залишаються нечіткими або недооціненими, а іноді навіть сприймаються як проблемні, що провокує виникнення фрустрації та відчуття незавершеності особистісного розвитку.

У сучасних українських дослідженнях у галузі психології та гендерних студій питання професійної реалізації жінок і її взаємозв'язку з балансом між роботою та сім'єю вивчається численними науковими групами. Так, Т. Медіна досліджує специфіку поєднання академічної кар'єри та приватного життя серед жінок, зайнятих у STEM-галузях. М. Ткалич у роботах, присвячених українським організаціям, розробляє підходи до концепції Work–Life Balance, виділяючи ресурси, умови та наслідки ефективного поєднання професійних та сімейних обов'язків [80, с.160–162].

У дослідженні В. Баланюк та О. Гульбс наголошується, що шлюбно-сімейні відносини можуть мати визначальне значення для можливості жінки реалізувати свій професійний потенціал [2, с.59–69].

На основі теоретичних положень та емпіричних даних українських досліджень можна визначити, що професійна самореалізація жінки є процесом, який передбачає гармонійне поєднання кар'єрних прагнень із сімейними та особистими обов'язками, інтеграцію різних соціальних ролей, а також здатність до безперервного розвитку та самовдосконалення у реальному соціальному середовищі.

Дослідження показують, що жінки часто відчують тривожність, пов'язану з необхідністю вибору між професійним розвитком та сімейними обов'язками, а також переживають відчуття «незатребуваності» та нереалізованості у випадках недостатнього суспільного визнання їхнього особистісного внеску. Зниження ефективності діяльності може бути спричинене орієнтацією виключно на міжособистісний формат самореалізації, а також емоційним та фізичним виснаженням, що виникає внаслідок рольового дисонансу. Надмірне відчуття відповідальності та схильність брати на себе виконання численних чужих обов'язків часто призводять до виникнення почуття образи на оточення.

Крім того, спостерігається посилена саморегуляція у прояві інструментальних та емоційних характеристик, а також недостатня внутрішня та смислова насиченість гендерних уявлень, що може провокувати негнучкі та шаблонні форми поведінкових реакцій.

Наукові дані свідчать, що загальний рівень життєвого задоволення, включно із самоусвідомленням та відчуттям внутрішньої компенсації, вищий у жінок, зайнятих

професійною діяльністю. У той же час періоди, повністю присвячені родинним обов'язкам, можуть позбавляти жінку відчуття автономності та компетентності, часто спричиняючи втрату особистісної ідентичності [8, с.228].

Жінки традиційно прагнуть до повноцінного самореалізування в особистісній сфері, проте значна частина цього прагнення пов'язана з професійними досягненнями та соціально значущими орієнтирами, які забезпечують їм емоційний комфорт і психологічну стабільність. Професійне самоздійснення виступає ключовим фактором розвитку жінки, оскільки сприяє посиленню внутрішнього потенціалу та формуванню індивідуальності, водночас не знижуючи значення сімейної сфери.

Згідно з висновками В. Гупаловської, емоційне благополуччя жінки безпосередньо пов'язане з її професійним становленням: успішність у трудовій діяльності позитивно впливає на психологічне функціонування, рівень задоволення власним життям та загальне самопочуття. Забезпечення такого балансу створює сприятливі умови для гармонійного сімейного життя та подальшого особистісного і професійного зростання.

Сучасні дослідження свідчать, що сімейна сфера та професійне самоздійснення виступають двома взаємодоповнювальними напрямками життєдіяльності жінки. Для сучасних жінок характерна потреба реалізовувати себе не лише в особистісній, а й у соціальній площині. Успішність особистісного розвитку значною мірою залежить від здатності інтегрувати ці дві сфери, досягати автономії та реалізовувати власний потенціал у вибраних видах діяльності.

Питання визначення психологічних характеристик жінок, які досягають ефективного професійного самоздійснення, залишається актуальним. О. Стасенко підкреслює, що працюючі жінки, задоволені своєю трудовою діяльністю, як правило, не стикаються з істотними перешкодами на шляху кар'єрного розвитку. Натомість жінки у стані тимчасового безробіття зазнають значних труднощів у реалізації професійного потенціалу. Основними психологічними факторами таких труднощів є низька самооцінка, нестійкість емоційного стану, обмежена креативність, недостатньо розвинене самосприйняття та обмежені пізнавальні запити [11, с.12].

Аналіз емпіричного дослідження Н. Хакімової показав, що значна частина безробітних жінок здійснювала професійний вибір, який виявився невдалим — імпульсивним, залежним від зовнішніх обставин або не відповідним їхньому індивідуально-психологічному профілю. Це надалі призвело до труднощів у їхньому професійному розвитку. Щодо особистісних характеристик безробітних жінок, у них простежуються прагматичність, здатність до абстрактного мислення, підвищена тривожність, схильність до песимістичних очікувань і загальна занепокоєність.

Слід відзначити, що для безробітних жінок сенс життя здебільшого не пов'язаний із внутрішнім контролем у професійно-виробничій сфері. Для них більш актуальними є такі аспекти, як фізичне та психічне здоров'я, сімейні відносини та міжособистісні взаємодії. Досліджені учасниці характеризуються зовнішнім локусом контролю, що корелює з підвищеною тривожністю, негативним емоційним фоном та заниженою самоповагою. Особи з зовнішнім локусом контролю рідше проявляють ініціативу у зборі інформації, що призводить до нижчого рівня поінформованості про соціальні процеси порівняно з індивідами, орієнтованими на внутрішній контроль. Вони також менше беруть на себе відповідальність за власні невдачі, віддаючи перевагу практичним, зовнішньо обумовленим міркуванням. У сукупності це відображається у зниженому рівні суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями.

Безробітні жінки зазвичай не усвідомлюють взаємозв'язку між власними вчинками та ключовими життєвими подіями, а також не сприймають себе як активних агентів, здатних впливати на перебіг цих подій або контролювати їх. Вони схильні трактувати більшість життєвих ситуацій як результат випадкових обставин або зовнішнього втручання інших людей. Крім того, у багатьох з них спостерігається відчуття особистісної слабкості та обмеженої свободи вибору, що посилює переконання в нездатності самотійно керувати своїм життям, приймати обґрунтовані рішення та реалізовувати їх на практиці.

Жінки, що перебувають у стані безробіття, переважно орієнтуються на поточні обставини або минулий досвід, не маючи чітко окреслених життєвих перспектив, стратегій та планів на майбутнє, водночас не відчуваючи задоволення від власного теперішнього становища. Багато з них потребують психологічної та практичної

підтримки для мобілізації особистісних, емоційних та фізичних ресурсів, а також для формування активної життєвої позиції. Виявлені закономірності свідчать про необхідність розширення спектра допоміжних заходів для безробітних жінок, зокрема у напрямку розвитку адекватного сприйняття ситуації, підвищення віри у власні можливості працевлаштування та стимулювання самостійної діяльності у пошуку роботи [21, с.7–11].

Отже, представлені дані підтверджують, що жінка володіє автономним життєвим статусом і самодостатнім екзистенційним змістом існування, а отже — має власні, індивідуально зумовлені шляхи його реалізації.

У межах дослідження механізмів особистісного розкриття жінки Т. Вівчарик дійшла висновку, що гармонійне поєднання розвитку здібностей, формування власного «Я» та подолання різноманітних проявів відчуженості можливе лише за умови врахування специфічних психологічних особливостей особистості. Сучасна жінка розглядається як цілісна система, інтегруюча психічні, фізіологічні та соціальні компоненти, кожен із яких має самостійне значення і вагомість у її життєдіяльності. Повноцінна реалізація цих складових — за умови їхньої взаємодоповнюваності та відсутності внутрішніх конфліктів — створює основу для формування цілісного уявлення про себе та сприяє досягненню особистісного розквіту.

Виділення трьох ключових механізмів процесу особистісного розвитку жінки — самовизначення, індивідуалізації та об'єктивації — дозволило Т. Вівчарик сформувати структурно-функціональну модель жіночого становлення.

На першому рівні, який відповідає самовизначенню, центральним є вміння систематизувати та координувати різні види діяльності, визначати їхню пріоритетність і обирати способи активності, що відповідають внутрішнім психологічним і природним особливостям жінки. Важливим складником цього рівня є формування власної системи потреб і ціннісних орієнтирів та реалізація життєвої стратегії відповідно до них.

Другий рівень — індивідуалізація — передбачає досягнення внутрішньої гармонії та цілісності шляхом інтеграції різних компонентів особистості.

Третій рівень — об'єктивація — знаходить своє втілення у зовнішньому життєвому просторі, насамперед через професійну діяльність, яка сприяє розвитку індивідуальних здібностей та процесу самотворення.

Для ефективного особистісного та професійного розвитку жінки важливим є володіння низкою ключових психологічних якостей, що визначають її здатність до самореалізації. До них належать:

Внутрішня стійкість, яка ґрунтується на усвідомлених ціннісних пріоритетах, сформованій здатності до саморегуляції та контролю над власними емоціями й поведінкою;

Самостійність, що проявляється у незалежності, ініціативності та вмінні раціонально розпоряджатися власними ресурсами й можливостями;

Фокус на стратегічно значущих цілях, що включає здатність послідовно дотримуватися обраного життєвого курсу, уникати розпорошення енергетичних та особистісних ресурсів, а також орієнтуватися на ієрархію цінностей і цілей, інтегрованих у професійний та особистісний розвиток і відображених у практичній діяльності;

Реалізація творчого потенціалу, яка відповідає внутрішній природі особистості та сприяє її індивідуалізації;

Перевищення меж традиційних соціальних ролей, що забезпечує безперервний особистісний розвиток, зокрема:

а) усвідомлення власного «Я» як передумови адекватного сприйняття інших людей і формування збалансованого ставлення до себе (когнітивного, емоційного та поведінкового);

б) високий рівень самоконтролю та саморегуляції;

в) розвинені комунікативні компетенції;

г) виражена досягальна мотивація, спрямована на реалізацію особистісних і професійних завдань [4, с.56–62].

Структурними складовими процесу особистісного становлення жінки є ціннісно-смісловий та просторово-часовий компоненти. До критеріїв першого належить насиченість діяльності ціннісним та смисловим змістом, усвідомлення життєвих пріоритетів і визначеність особистісної спрямованості. Критеріями просторово-

часового компоненту виступають активна суб'єктність та результативність діяльності. Водночас ціннісно-мотиваційна сфера жінки перебуває у постійній динаміці протягом життя, що призводить до зміни раніше обраних стратегій самоствердження та професійного розвитку.

Важливим чинником, який забезпечує ефективне особистісно-професійне становлення жінки, є внутрішня рефлексивність. Її розглядають як цілісний психологічний механізм, що сприяє підвищенню ефективності фахової діяльності. Основні компоненти рефлексивного процесу, які підтримують високий рівень творчої активності та особистісного розвитку, включають:

- Когнітивний компонент — активна суб'єктна позиція, формування цілісного образу «Я», узгодження реального «Я» з образом бажаної моделі успішної жінки;
- Оцінний компонент — позитивне самосприйняття, задоволеність власною життєвою траєкторією та її смисловим наповненням;
- Конативний компонент — сформовані навички самоаналізу, здатність прогнозувати та планувати власну діяльність [18, с.225–230].

Кореляція між особистісно-професійним самовизначенням жінок та їхньою кар'єрною динамікою є однією з ключових детермінант професійного розвитку, що підтверджується дослідженнями О. Кірієнко. Дослідниця підкреслює, що успішне професійне просування має значущість для представників обох статей, проте змістові акценти та мотиваційні детермінанти кар'єрного зростання демонструють статеві відмінності.

Для жінок кар'єрний розвиток переважно пов'язаний із можливістю самореалізації, особистісного зростання, самовираження та досягнення фінансової автономії. Натомість у чоловіків професійна кар'єра частіше виступає засобом підтвердження власної компетентності, досягнення матеріального добробуту та реалізації потреби у владі, що корелює з їхньою орієнтацією на домінування та автономність.

Особливо актуальним є те, що для жінок-керівників, які займають високі управлінські позиції, втілення професійно-особистісного потенціалу слугує засобом

самоствердження, задоволення потреби у самостійності, незалежності та впевненості під час побудови кар'єри, а відповідно — і формування власного життєвого шляху.

Дослідження також показують, що у жінок, які досягли високих результатів у професійній діяльності, спостерігається переважання маскулінних рис у структурі їхньої андрогінності. Таке домінування маскулінних якостей сприяє підвищенню ефективності виконуваної роботи. Водночас наявність фемінних характеристик робить жінок більш комунікативними, соціально активними, проникливими, відповідальними та доброзичливими, а також здатними до конструктивних компромісів.

Так, жінки на керівних посадах демонструють вищий рівень екстраверсії, свідомості, доброзичливості та нейротизму порівняно з чоловіками на аналогічних позиціях. Це зумовлено їх активнішою взаємодією з іншими людьми та високою соціальною залученістю. Свідомість і доброзичливість виступають позитивними детермінантами професійного успіху, оскільки відображають відповідальність, дисциплінованість, працелюбність, акуратність та наполегливість. Крім того, кар'єрний поступ жінки визначається її креативним потенціалом, мотивацією досягнення, комунікативними компетентностями та діловою активністю [10, с.6–16].

Проведений аналіз дозволяє зробити висновок, що самореалізація жінки є складним психологічним феноменом, який охоплює як цілеспрямований процес, так і безпосередній результат, що проявляється у позитивних змінах її ціннісної та смислової сфери. Цей процес значною мірою визначається ставленням жінки до самої себе, до членів родини, до інших людей, до власної професійної діяльності та до соціального середовища загалом.

Розкриття професійно-особистісного потенціалу жінки має специфічні характеристики, що зумовлені її соціальною роллю, суспільним призначенням і правом на творчість. Форма її фахового самовираження залежить від особливостей соціалізації на різних етапах життя та від того, яким чином вона усвідомлює власну індивідуальність і сприймає себе як особистість.

За оцінками численних дослідників, жінки реалізують свої професійні можливості специфічним чином, відмінним від чоловічого, і здатні досягати успіху у кар'єрі навіть за наявності особистісних рис, які традиційно вважаються «жіночими» і,

на перший погляд, не узгоджуються з вимогами, висуваними до керівників. Такий ефект досягається завдяки інтеграції ділових компетенцій жінки з її фемінними характеристиками. З одного боку, це поєднання може створювати певні складнощі у професійному зростанні, а з іншого — забезпечує оптимальні умови для досягнення високих результатів у її діяльності та сприяє ефективному втіленню професійно-особистісного потенціалу.

1.3. Сімейно-шлюбна взаємодія як чинник розвитку фахового потенціалу жінки

З позицій сучасного наукового аналізу сімейне благополуччя розглядається як стан внутрішньої гармонії родинної системи, за якого кожен її член відчуває задоволення власним сімейним становищем, активно бере участь у взаємодії та реалізує визначену соціальну роль (С. Д. Максименко). Важливою складовою цього процесу є задоволення базових потреб кожного члена родини та здатність сімейної системи адаптуватися до змін соціального середовища (В. О. Васютинський).

Емоційна атмосфера у подружніх стосунках виступає одним із ключових показників сімейного добробуту: наявність позитивних емоційних зв'язків підвищує стійкість родини до стресових ситуацій і кризових обставин (Є. І. Головаха). Сімейне благополуччя також можна розуміти як специфічну форму соціальної взаємопов'язаності, що забезпечує задоволення потреб усіх членів родини та їх відповідність рольовим очікуванням у внутрішніх і зовнішніх контактах (О. В. Гуменюк).

Формування сімейного благополуччя зумовлюється сукупністю детермінант, що визначають рівень адаптивності подружжя до життєвих викликів і сприяють розвитку психологічного та соціального потенціалу його членів (Т. М. Титаренко) [2; 3; 12; 13; 14].

Усі перелічені складові створюють умови для конструктивної взаємодії у подружжі та підвищують здатність пари ефективно адаптуватися до життєвих

викликів. У ширшому контексті сімейне благополуччя виступає як передумова, що дозволяє індивідам реалізовувати власні життєві цілі, водночас зберігаючи внутрішню гармонію та стабільність особистісної ідентичності.

Якість сімейного життя визначає, чи родина є благополучною — за умови взаємної поваги, підтримки, відповідальності та емоційної близькості між членами сім'ї, — чи неблагополучною, конфліктною або кризовою, коли взаємодія супроводжується хронічною напругою, емоційною нестабільністю та нездатністю виконувати базові функції сімейної системи [12, с. 5]. У таких кризових родинах проблеми часто набувають тривалого характеру, що призводить до дезадаптації, зниження рівня соціальної інтеграції та погіршення загальної якості життя всіх членів сім'ї [12, с. 8].

Серед факторів, які українські дослідники вважають визначальними для формування гармонійного та щасливого сімейного життя (С. Д. Максименко, С. В. Іллінський, Л. В. Карцева, В. О. Васютинський, В. Баланюк та ін.), виокремлюють: ефективність та якість комунікації між членами сім'ї, узгодженість ціннісних орієнтирів, мотиви вступу в шлюб, особистісні характеристики подружжя, рівень соціальної зрілості та психологічної сумісності партнерів, тривалість спільного життя, здатність подолати кризові та конфліктні ситуації, потребу в самовираженні та реалізації особистісного потенціалу, матеріальне забезпечення та житлові умови, фізичний і психічний стан здоров'я, а також вплив родинного та соціального оточення на внутрішньосімейні взаємодії [41; 42, с. 3–19].

Детальний аналіз усіх згаданих аспектів виходить за межі цієї роботи, тому подальша увага зосереджена на професійній діяльності жінок. Професійну діяльність розглядають як комплексний процес, що передбачає тривале поєднання теоретичного навчання та практичного досвіду. В українській науковій літературі професійне благополуччя трактується як інтегральний показник позитивної життєдіяльності особистості у професійній сфері, що охоплює когнітивний, поведінковий, емоційний і діяльнісний компоненти, відображаючи ставлення людини до своєї професії, до себе як фахівця та до професійного середовища.

Щодо побудови жіночого благополуччя, українські дослідники (зокрема В. Баланюк, О. Гуменюк) виділяють різні стратегії поєднання кар'єрного та сімейного розвитку: частина жінок реалізує професійні амбіції та досягає фінансової стабільності до створення родини, інша — поєднує кар'єрне зростання з материнством або розвиває професійну діяльність після вступу в шлюб. Водночас сучасне розуміння жіночого благополуччя дедалі більше пов'язують із самовираженням у професійній сфері та пошуком оптимального балансу між соціальними вимогами й індивідуальним розвитком [2, с. 59].

Існують явні протиріччя між професійною діяльністю та сімейними обов'язками, які значною мірою впливають на становлення жінки. Зростання вимогливості роботи обмежує час, який можна присвятити сім'ї; прагнення до професійної самореалізації співіснує з бажанням створити родину; матеріальні потреби потребують додаткових ресурсів, що також впливає на вибір між кар'єрними й сімейними пріоритетами. Унаслідок цього багато жінок відкладають реалізацію кар'єрних планів задля сім'ї або намагаються одночасно поєднувати обидві ролі, що нерідко супроводжується емоційним напруженням і внутрішнім хвилюванням.

Висновок до розділу I

У першому розділі проведено ґрунтовний теоретичний аналіз проблематики професійного самоздійснення особистості та окреслено особливості його прояву у жінок у сучасному соціокультурному середовищі. Професійне самоздійснення розглядається як багатовимірний психологічний процес, що включає усвідомлення власних здібностей, визначення життєвих і професійних цілей, формування ціннісних орієнтирів та досягнення ефективних результатів у професійній діяльності. Воно виступає однією з провідних форм реалізації особистісного потенціалу, тісно пов'язаної з мотиваційною, когнітивною та емоційно-вольовою сферами людини.

Окрему увагу приділено специфіці професійного самоздійснення жінки. Сучасна жінка прагне досягти гармонійного поєднання професійних успіхів із самореалізацією у сімейно-особистісній сфері. Гендерні моделі соціалізації, суспільні стереотипи, культурні норми та рольові очікування істотно впливають на спрямованість її професійних намірів, рівень амбіцій, впевненість у власних можливостях та стратегії подолання перешкод на шляху до особистісного і професійного становлення.

У контексті впливу родинних стосунків підкреслюється, що подружньо-сімейна взаємодія виступає ключовим мікросоціальним середовищем розвитку жінки. Гармонійні стосунки, засновані на взаємній підтримці, довірі та порозумінні, створюють сприятливі умови для розкриття професійного потенціалу та підвищення життєвої задоволеності. Натомість конфліктність, нечіткість рольових функцій або емоційна дистанційованість у сімейному середовищі можуть провокувати емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності та обмеження можливостей самореалізації.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що професійне самоздійснення жінки визначається не лише її індивідуально-психологічними характеристиками, а й соціально-контекстуальними детермінантами, серед яких особливе значення має подружньо-сімейне оточення. Подальше емпіричне дослідження цих взаємозалежностей є важливим для глибшого розкриття

психологічних механізмів самореалізації сучасної жінки та формування ефективних шляхів її психологічної підтримки.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ПОДРУЖНЬО-СІМЕЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ ЖІНКИ

2.1. Методологічні основи психологічного дослідження: етапи, характеристика вибіркової сукупності та опис діагностичного інструментарію

Відповідно до сформульованої гіпотези, що передбачає наявність взаємозв'язку між сімейними стосунками та професійною самореалізацією жінки, для досягнення поставленої мети була визначена відповідна вибіркова сукупність. У дослідженні взяли участь 48 жінок віком від 18 до 50 років, серед яких були студентки та представниці різних професійних сфер. Збір емпіричних даних проводився за допомогою онлайн-анкети (Google Forms) та дистанційної взаємодії через платформу ZOOM.

Основною метою дослідження було теоретичне уточнення психологічної сутності феномену професійного самоздійснення жінки та емпірична перевірка особливостей цього процесу в контексті її сімейно-шлюбних стосунків. Для перевірки висунутої гіпотези було організовано та проведено емпіричне дослідження, яке складалося з чотирьох послідовних етапів, кожен з яких включав виконання конкретних завдань.

Після здійснення комплексного теоретико-методологічного аналізу понять самореалізації, професійного розвитку, а також специфіки поєднання професійного й сімейного самоздійснення жінок було проведено добір валідного психодіагностичного інструментарію. Використані методики є стандартизованими, адаптованими та апробованими для дослідження рівня особистісного самоздійснення (самоактуалізації), а також для аналізу впливу родинно-шлюбних стосунків і гендерних установок на професійне становлення жінки.

На першому етапі емпіричного дослідження здійснювалося визначення загального рівня самореалізації (самоактуалізації) жінок, зокрема за показниками, пов'язаними з їхнім професійним розвитком. Окрему увагу було приділено аналізу шкал, що формують інтегральний індекс самореалізації. З цією метою застосовувалася методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАО), розроблена А. В. Лазукіним та адаптована до вітчизняних умов Н. Ф. Каліною (див. додаток А).

Другий етап дослідження був зорієнтований на отримання об'єктивних даних щодо рівня шлюбної задоволеності учасниць, що дало можливість окреслити специфіку їхніх подружньо-сімейних взаємин. Для діагностики зазначеного показника застосовувався тест-опитувальник задоволеності шлюбом, розроблений В. Століним, Г. Бутенком і Т. Романовою (див. додаток Б).

На третьому етапі дослідження увагу було зосереджено на ідентифікації гендерних стереотипів, здатних впливати на особистісне та професійне самоздійснення жінок. З цією метою використовувалася авторська анкета «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок» (див. додаток В).

Четвертий етап емпіричної роботи передбачав розроблення та презентацію комплексу практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію загальної й професійної самореалізації сучасних жінок.

З метою поглибленого аналізу феномену самоактуалізації та його структурних особливостей було обрано опитувальник «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (САМОАО), розроблений А. В. Лазукіним і адаптований Н. Ф. Каліною. Зазначена методика спрямована на діагностику рівня самоактуалізації та поведінкових проявів самосвідомості особистості. Використання цього психодіагностичного інструментарію забезпечує можливість комплексного дослідження самоактуалізації як багатовимірного особистісного утворення.

Опитувальник складається зі 100 тверджень, кожне з яких передбачає вибір одного з двох запропонованих варіантів відповіді. Отримані результати обробляються шляхом зіставлення з відповідним ключем, що дозволяє сформувати узагальнені кількісні показники.

Методика САМОАО вирізняється низкою істотних переваг, серед яких провідне місце посідає використання системи спеціально сконструйованих шкал, що уможлиблює детальний аналіз структури самоактуалізації та її окремих складових. Зазначений підхід підвищує наукову інформативність емпіричних результатів і розширює потенціал їх інтерпретації. Для діагностики різних вимірів самоактуалізації в межах методики застосовується 11 шкал:

Орієнтація в часі. Характеризує здатність особистості зосереджуватися на актуальному життєвому моменті, реалізовувати власні наміри в теперішньому часі, не фіксуючись надмірно на подіях минулого.

Ціннісні орієнтації. Відображає домінування базових цінностей, окреслених у концепції А. Маслоу, зокрема істини, цілісності, справедливості, унікальності, самодостатності та гармонії міжособистісних взаємин. Високі показники за цією шкалою свідчать про спрямованість на зрілий стиль життєдіяльності та відсутність схильності до маніпулятивних форм поведінки.

Уявлення про природу людини. Репрезентує рівень віри в позитивний потенціал людини загалом. Високі значення асоціюються з довірою до соціального оточення, доброзичливістю, відкритістю, неупередженістю та готовністю до щирих міжособистісних контактів.

Пізнавальна потреба. Характеризує безкорисливу зацікавленість у нових знаннях, здатність до оперативного засвоєння інформації та орієнтацію на пізнання об'єктів і явищ, не зумовлених актуальними утилітарними потребами.

Креативність (творча спрямованість). Відображає творчий спосіб ставлення до життєдіяльності та виступає однією з провідних ознак самоактуалізованої особистості.

Автономність. Розглядається як базовий показник психологічної зрілості й особистісної цілісності, що виявляється у здатності до самостійного прийняття рішень, внутрішній детермінації поведінки, самопідтримці та незалежності від зовнішніх впливів. У межах гуманістичної психології цей критерій співвідносять із концептами життєвості (Ф. Перлз), внутрішнього локусу контролю (Д. Рісмен) та особистісної зрілості (К. Роджерс).

Спонтанність. Репрезентує природність і невимушеність поведінкових проявів, рівень внутрішньої свободи, довіру до власного досвіду та до навколишнього світу, що є характерними рисами самоактуалізованих осіб.

Саморозуміння. Відображає ступінь усвідомлення власних потреб, мотивів і прагнень. Низький рівень психологічних захисних механізмів сприяє адекватному самосприйняттю та дозволяє особистості зберігати вірність власним цілям, не підмінюючи їх зовнішніми соціальними очікуваннями.

Аутосимпатія. Є значущим компонентом психологічного благополуччя та фундаментом сформованої позитивної «Я-концепції». Характеризує рівень самоприйняття та адекватність самооцінних суджень.

Контактність. Репрезентує здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, комунікативну відкритість, а також уміння встановлювати й підтримувати тривалі конструктивні соціальні зв'язки.

Гнучкість у спілкуванні. Визначає спроможність особистості долати власні соціальні стереотипи, адаптувати поведінку до ситуативних вимог та автентично виражати себе в процесі комунікації.

Загальний рівень самоактуалізації за методикою може коливатися в межах від 56 до 80 балів; показники нижче 45 балів інтерпретуються як низький рівень її сформованості, тоді як значення в діапазоні 46–55 балів відповідають статистичній і психологічній нормі.

З метою оперативної діагностики рівня задоволеності або незадоволеності подружніми стосунками, а також ступеня взаєморозуміння між партнерами, у дослідженні було використано опитувальник сімейної гармонії, розроблений В. Століним, Г. Бутенко та Т. Романовою. Зазначений інструментарій може застосовуватися як у межах індивідуального психологічного консультування, так і в умовах групових досліджень, що забезпечує можливість оцінювання якості шлюбно-сімейних взаємин у представників різних соціальних категорій.

Опитувальник включає 24 твердження, які репрезентують основні аспекти подружньої взаємодії, зокрема особливості самосприйняття, емоційно-оцінні реакції,

установки та переконання. Кожен пункт передбачає вибір одного з трьох варіантів відповіді: «так», «важко відповісти» або «ні».

Система оцінювання побудована за наступним принципом:

2 бали — відповідь повністю співпадає з ключем;

1 бал — обрано нейтральний варіант («важко відповісти»);

0 балів — відповідь не збігається з ключем.

Після сумування балів (максимально можливе значення — 48) визначаються рівні задоволеності шлюбом. Вищі результати свідчать про більш гармонійні подружні стосунки. Інтерпретація результатів здійснюється за такими категоріями:

0–16 балів — явно дисгармонійні стосунки;

17–22 бали — неблагополучні стосунки;

23–26 балів — помірно неблагополучні стосунки;

27–28 балів — перехідний рівень;

29–32 бали — відносно благополучні стосунки;

33–38 балів — гармонійні стосунки;

39–48 балів — висока подружня задоволеність.

З метою виявлення уявлень про соціально-рольові відмінності між жінками та чоловіками, які безпосередньо впливають на особистісну та професійну самореалізацію жінок, було використано авторську анкету «Вплив традиційних рольових уявлень на професійне становлення жінок». Дослідження здійснювалося методом анкетування. Анкета включала 24 запитання, що дозволяли виявити соціально закріплені уявлення щодо жіночих ролей та можливостей для особистісного і професійного розвитку.

Враховувалися такі аспекти: уявлення про жіночність, які формують суспільні погляди на соматичні, психічні та поведінкові характеристики жінок; уявлення про соціальні, сімейні та професійні функції, пов'язані з гендерною належністю; уявлення про специфіку професійної діяльності жінок та особливості прояву їхнього життєвого самоздійснення у соціальній, професійній і сімейній сферах.

Перед початком емпіричного дослідження було проведено експертну оцінку анкети та внесено відповідні корективи. Опитування сучасних жінок проводилося

онлайн через воєнний стан і особливості життя в таких умовах, що не вплинуло на оперативність та достовірність отриманих даних. Збір інформації тривав протягом двох місяців (жовтень–листопад). Усі діагностичні інструменти були розміщені на соціальних медіаплатформах — Instagram, Facebook та Telegram, з розповсюдженням посилань на тестування рівня самоактуалізації, оцінку шлюбної задоволеності та анкетування щодо впливу традиційних рольових уявлень на професійне становлення жінок. Анкета була оформлена у форматі Google Forms.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей особистісного та професійного самоздійснення жінок продемонструвало наступні результати. Відповідно до даних опитувальника «Діагностика самоактуалізації особистості» (САМОАО), що дозволяє оцінити рівень і характер проявів самоактуалізації респонденток, отримано результати, представлені в таблиці 2.1. У межах цього дослідження використовувався інтегральний показник методики САМОАО, який відображає загальний рівень самоздійснення жінок. Розгляд окремих шкальних індикаторів не проводився, оскільки головною метою було визначення узагальненого рівня професійного самоздійснення учасниць. Як видно з таблиці 2.1, більшість респонденток продемонстрували середній рівень самореалізації — 43% (21 особа), а високий рівень зафіксовано у 38% учасниць (18 осіб). Низький рівень самоактуалізації спостерігався у 19% жінок. Для наочності отримані результати також подано на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні самореалізації жінок

Рівні самореалізації	Кількість жінок	%
Високий	18	38
Середній	21	43
Низький	9	19

Емпіричне дослідження особливостей особистісного та професійного самоздійснення жінок дало такі результати. Відповідно до даних опитувальника «Діагностика самоактуалізації особистості» (САМОАО), який дозволяє оцінити рівень та характер проявів самоактуалізації респонденток, отримано результати, наведені в таблиці 2.1. У межах цього дослідження використовувався інтегральний показник методики САМОАО, що відображає загальний рівень самоздійснення жінок. Розгляд окремих шкальних індикаторів не здійснювався, оскільки основною метою було визначення узагальненого рівня професійного самоздійснення учасниць. Як показує таблиця 2.1, більшість респонденток продемонстрували середній рівень самореалізації — 43% (21 особа), а високий рівень зафіксовано у 38% учасниць (18 осіб). Низький рівень самоактуалізації спостерігався у 19% жінок. Для більшої наочності отримані результати відображено на рисунку 2.1.

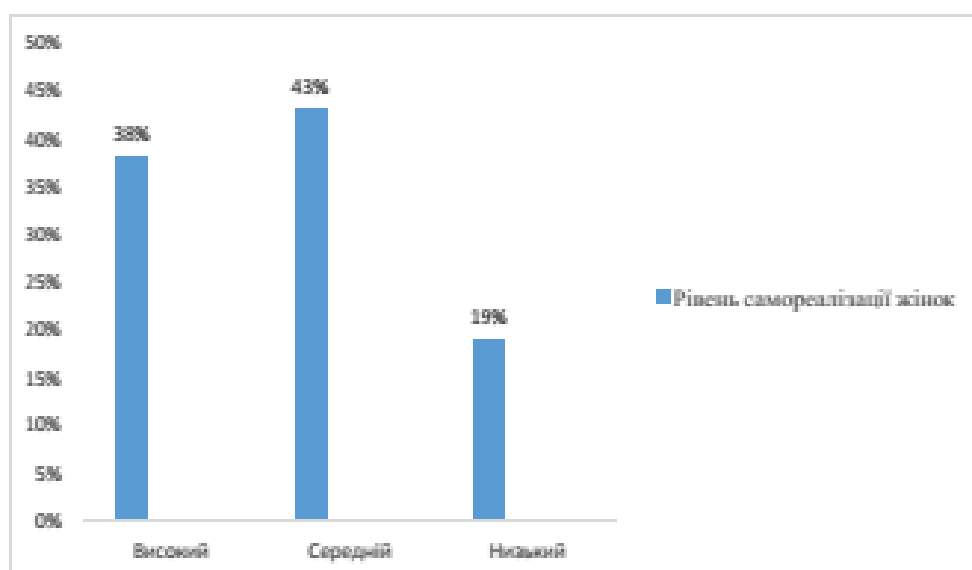


Рис. 2.1. Рівень самореалізації жінок за опитувальником «Діагностика самоактуалізації особистості САМОАО»

Отримані результати свідчать, що значна частина жінок (81%) демонструє тенденцію до успішної професійної та особистісної самореалізації, що вказує на сформованість у них позитивного ставлення до себе, наявність внутрішньої мотивації до розвитку та прагнення реалізувати власний потенціал у професійній діяльності. Такий рівень самореалізації відображає адекватну самооцінку, відповідальність за

власне життя та здатність приймати усвідомлені рішення, спрямовані на досягнення особистісних і професійних цілей.

Середній рівень самореалізації, характерний для більшості учасниць вибірки (43%), свідчить про відносну задоволеність власними досягненнями та достатньо високий рівень адаптивності. Водночас він може вказувати на наявність внутрішніх бар'єрів або соціальних обмежень, що перешкоджають повній реалізації потенціалу. Такі респондентки, ймовірно, прагнуть гармонійного поєднання професійних і сімейних ролей, проте іноді відчувають напруження через необхідність балансування між цими сферами.

Високий рівень самореалізації (38%) спостерігається у жінок, які характеризуються високим ступенем внутрішньої зрілості, цілеспрямованістю, автономністю та стабільним усвідомленням власної особистісної цінності. Для цих респонденток властива гармонійна інтеграція професійної діяльності та сімейного життя, що сприяє їхній особистісній задоволеності та ефективній реалізації у різних соціальних ролях.

Низький рівень самореалізації (19%) свідчить про наявність труднощів у процесі самопізнання, недостатньо виражену мотивацію до саморозвитку та можливу залежність від зовнішніх оцінок. Такі жінки, ймовірно, стикаються з невпевненістю у власних можливостях або конфліктом між професійними та сімейними обов'язками, що ускладнює реалізацію їхнього потенціалу.

Як показує рисунок 2.1, більшість учасниць дослідження демонструють достатньо високий рівень особистісної зрілості, що створює передумови для подальшого професійного розвитку. Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що сучасні жінки прагнуть досягнення балансу між самореалізацією у особистій та професійній сферах, навіть з урахуванням існуючих соціальних стереотипів та рольових навантажень.

Таким чином, отримані дані дозволяють стверджувати, що професійна самореалізація жінки тісно корелює з її внутрішньою мотивацією, усвідомленням життєвих цілей та наявністю підтримувального соціального оточення, включно з родиною. Надалі доцільним є аналіз того, яким чином характер шлюбно-сімейних відносин сприяє або, навпаки, стримує розвиток професійної самореалізації жінок.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня задоволеності або незадоволеності подружнім союзом, а також ступеня взаєморозуміння між партнерами за допомогою методики «Тест-опитувальник задоволеності шлюбом», розробленої Г. Бутенко, Т. Романовою та В. Століним. Цей інструмент дозволяє оцінити загальний емоційно-психологічний стан сімейної взаємодії, рівень підтримки, довіри, узгодженості дій та суб'єктивного комфорту у подружній системі. Отримані результати наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Критерії задоволеності-незадоволеності шлюбом

Критерії задоволеності-незадоволеності	Кількість жінок	%
абсолютно благополучні	4	8
благополучні	12	25
скоріше благополучні	18	38
перехідні	10	21
скоріше неблагополучні	3	6
неблагополучні	1	2
абсолютно неблагополучні	0	0

У сучасній психологічній науці дослідження сімейної взаємодії та подружніх стосунків здебільшого спрямовані на вивчення рівня задоволеності сімейним життям. Цей показник зазвичай розглядають як внутрішню, суб'єктивну оцінку особою якості власних взаємин із партнером.

Рівень задоволеності подружнім життям безпосередньо пов'язаний із тим, наскільки комфортно й гармонійно особа відчувається у щоденному сімейному функціонуванні. Поняття охоплює широкий спектр емоційно-поведінкових та соціально-психологічних проявів, зокрема оцінку задоволеності ключових особистісних потреб. Виходячи з цього, можна припустити, що психологічний добробут та внутрішня гармонія тісно корелюють із рівнем задоволеності подружнім

союзом: чим більш задоволені потреби та внутрішні ресурси особи, тим позитивніше вона сприймає сімейні взаємини — і навпаки.

Результати, отримані в ході дослідження, наведено в таблиці 2.2. Аналіз розподілу даних показує, що найбільшу частку вибірки становлять жінки з категорією «скоріше благополучні» (38%), що свідчить про переважно позитивне емоційне ставлення до шлюбу, хоча окремі труднощі у взаєморозумінні чи розподілі сімейних ролей можуть залишатися. Другу за чисельністю групу (25%) становлять жінки категорії «благополучні», для яких характерні стабільність подружніх стосунків, взаємна підтримка та висока задоволеність сімейним життям.

Особливо показовим є те, що 21% респонденток віднесено до «перехідної» категорії, тобто вони перебувають у ситуації потенційних змін. У залежності від впливу зовнішніх і внутрішніх чинників — таких як емоційна підтримка, спільні цінності чи професійне навантаження — характер їхніх стосунків може як покращитися й набрати більш гармонійного характеру, так і ускладнитися.

Невелика частка респонденток виявила ознаки неблагополуччя у шлюбі: 6% належали до категорії «скоріше неблагополучні», а 2% — до категорії «неблагополучні». Водночас жодна учасниця не потрапила до групи «абсолютно неблагополучних», що свідчить про загалом задовільний психологічний клімат у сімейному середовищі опитаних жінок. Це свідчить про те, що, незважаючи на окремі труднощі, більшість учасниць демонструють задовільну адаптацію та позитивне емоційне ставлення до власного подружнього життя.

Водночас 8% жінок були віднесені до категорії «абсолютно благополучних», що свідчить про високий рівень гармонії, взаємної довіри та емоційної близькості у подружніх взаєминах. Такий стан відображає стабільну інтеграцію соціально-психологічних, емоційних та поведінкових компонентів подружніх стосунків, що забезпечує сприятливі умови для особистісного комфорту та розвитку учасниць.

Аналіз наукових джерел демонструє, що ключовими психологічними чинниками, які визначають задоволеність подружнім життям, є: емоційна близькість партнерів, відкрите та невимушене спілкування, задоволення основних потреб особистості, можливість самореалізації в сімейному контексті, спільність життєвих

цінностей та орієнтирів, взаємна довіра та позитивне емоційне ставлення один до одного. Крім того, значну роль відіграють відсутність комунікативних бар'єрів, психологічний комфорт у взаємодії та здатність партнерів конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Отже, рівень задоволеності шлюбними взаєминами прямо корелює з якістю емоційних, поведінкових та соціально-психологічних аспектів сімейного життя.

Для підвищення наочності отримані емпіричні дані представлені графічно на рисунку 2.2.

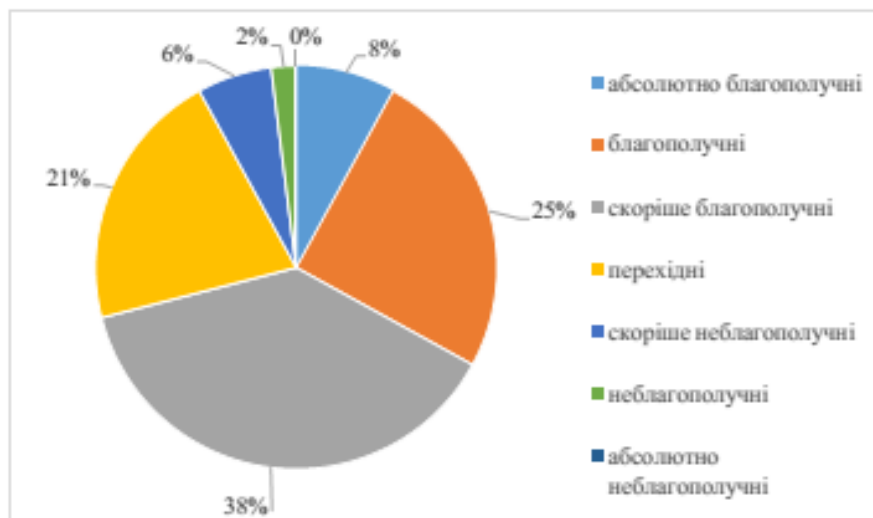


Рис. 2.2. Результати за методикою задоволеності шлюбом

Узагальнюючи результати за інтегральними показниками задоволеності подружнім життям (категорії «благополучний», «перехідний» та «неблагополучний» рівні), слід зазначити, що 71% опитаних жінок перебувають у гармонійному та емоційно підтримувальному союзі, відчувають стабільність, довіру та взаєморозуміння у подружніх стосунках. 21% респонденток демонструють проміжний, або перехідний рівень, що вказує на коливання між позитивним і негативним сприйняттям сімейних взаємин. У свою чергу, 8% учасниць характеризуються ознаками подружнього дискомфорту, які можуть проявлятися у конфліктності, емоційній дистанції або незадоволеності розподілом сімейних ролей.

Отримані результати свідчать, що більшість жінок перебувають у відносно гармонійних подружніх стосунках, які виконують значну підтримувальну функцію у їхньому особистісному розвитку та професійній самореалізації. Водночас існування групи респонденток із низьким рівнем задоволеності шлюбом вказує на потребу в психологічній підтримці, сімейному консультуванні та формуванні навичок ефективної комунікації у подружніх відносинах, адже дисгармонія у сімейному середовищі може негативно впливати на професійну активність, самооцінку та загальний рівень життєвого задоволення жінки.

Наступним етапом дослідження стало узагальнення результатів опитування, спрямованого на з'ясування того, як соціально-рольові уявлення щодо статі позначаються на професійному становленні та особистісній самореалізації жінок. Отримані емпіричні дані дозволили простежити, як респондентки сприймають власну позицію у соціальному, професійному та сімейному контекстах, а також оцінити вплив традиційних уявлень про жіночі ролі на їхню поведінку, життєві пріоритети та систему ціннісних орієнтирів, що формують особистісне та професійне самоздійснення.

Результати анкетування свідчать, що у жінок молодшої вікової категорії (до 30 років) переважає орієнтація на професійну самореалізацію як основний критерій успішності — так вважають 82% опитаних. Це відображає тенденцію до переосмислення традиційних соціальних ролей та зростання значущості кар'єрних досягнень для молодого покоління. Натомість жінки віком від 30 до 50 років (78%) розглядають успіх більш комплексно, інтегруючи професійну діяльність та сімейні обов'язки, що свідчить про прагнення до гармонійного поєднання особистісної та соціальної реалізації.

Більшість респонденток (84%) вважають, що жінка здатна ефективно поєднувати материнство та кар'єру за умови отримання належної підтримки від сім'ї або соціальних інститутів. Це свідчить про усвідомлення власного потенціалу сучасними жінками та важливості соціального партнерства у сімейному середовищі для реалізації їхніх професійних і особистісних цілей.

Щодо економічної та рольової рівності, 62% опитаних підтримують ідею рівномірного розподілу фінансової відповідальності між партнерами, тоді як 38% зберігають більш традиційні погляди, очікуючи, що чоловік виступає головним годувальником. Схожа тенденція спостерігається і в питанні розподілу домашніх обов'язків — 67% жінок не поділяють завдання за статевою ознакою, наголошуючи на необхідності рівноправного партнерства у побутовій сфері.

У сфері виховання дітей більшість респонденток (73%) переконані, що обидва партнери повинні брати активну участь у цьому процесі. Така позиція відображає переорієнтацію сучасних сімей на спільне виконання батьківських функцій, що сприяє підтриманню психологічного комфорту в родині та полегшує жінкам реалізацію професійних амбіцій.

Водночас значна частина жінок (84%) не вважає, що стать є визначальним фактором при працевлаштуванні, хоча 16% опитаних відзначають переваги чоловіків щодо отримання роботи та рівня оплати праці. Крім того, 68% респонденток не мають чіткого уявлення про існування гендерного розриву у заробітній платі, що свідчить про недостатню обізнаність щодо проблеми економічної нерівності.

Щодо ставлення до традиційних соціальних ролей, 83% респонденток висловили незгоду з тим, щоб залишатися вдома навіть за умови фінансової стабільності партнера. Для цих жінок пріоритетними є самостійність, професійна активність та можливість особистісного розвитку. Дана тенденція співпадає з результатами щодо пріоритетів при виборі роботи: понад половина опитаних (54%) орієнтуються насамперед на перспективи кар'єрного зростання та конкурентну заробітну плату.

Крім того, 58% респонденток вважають професійну самореалізацію важливим чинником власного щастя, що підкреслює її роль як одного з центральних компонентів психологічного благополуччя сучасної жінки. Водночас 42% опитаних надають значення поєднанню професійної діяльності з виконанням сімейних обов'язків, що демонструє прагнення до балансування між особистісною і соціальною реалізацією.

Отже, результати анкетування свідчать, що більшість жінок орієнтуються на егалітарні цінності, прагнуть рівноправності та соціального партнерства у шлюбі, а також активної професійної позиції. Водночас у певної частини респонденток простежується збереження впливу традиційних уявлень щодо ролі жінки в сім'ї, що свідчить про наявність певних соціокультурних бар'єрів на шляху до повної професійної та особистісної самореалізації.

Провівши поглиблений аналіз відповідей анкети та зіставивши їх із результатами застосованих діагностичних інструментів для кожної учасниці, ми узагальнили отримані дані у зведеній таблиці, яка ілюструє взаємозв'язок між рівнем особистісного самоздійснення жінок та їхнім сімейним благополуччям (див. табл. 2.3).

Згідно з таблицею, серед 34 жінок, які відзначають гармонійність подружніх стосунків, 18 осіб (53%) демонструють високий рівень самореалізації та активності у професійній сфері. Це свідчить про те, що стабільні й підтримувальні сімейні взаємини сприяють розвитку особистісного потенціалу та реалізації життєвих можливостей.

У групі респонденток із проміжним рівнем задоволеності сімейним життям (21%) переважають ті, хто має середній рівень самоздійснення, що вказує на певні труднощі у поєднанні особистих прагнень із родинними обов'язками.

Натомість усі чотири учасниці, які перебувають у дисгармонійних сімейних умовах, характеризуються низьким рівнем розкриття власного потенціалу. Це підтверджує наявність прямого взаємозв'язку між психологічним комфортом у родині та можливістю жінки ефективно реалізовувати свої професійні та особистісні ресурси.

Таблиця 2.3

Рівні самореалізації	Кількість жінок	%	Критерії задоволеності-незадоволеності	Кількість жінок	%
Високий	18	38	Благополучні	34	71
Середній	21	43	Перехідні	10	21
Низький	9	19	Неблагополучні	4	8

Після
деталь

ного аналізу відповідей анкети та порівняння їх з результатами застосованих діагностичних методик для кожної учасниці, ми узагальнили дані у таблиці, яка відображає взаємозв'язок між рівнем особистісного самоздійснення жінок та їхнім сімейним благополуччям (див. табл. 2.3).

Як видно з таблиці, серед 34 жінок, які відчують гармонію у шлюбі, 18 (53%) мають високий рівень особистісного розвитку та професійної активності. Це свідчить про позитивний вплив стабільних сімейних стосунків на особистісний потенціал і реалізацію життєвих можливостей.

У групі респонденток із середнім рівнем задоволеності шлюбом (21%) більшість має середній рівень самореалізації, що може свідчити про існування певного внутрішнього конфлікту між особистими прагненнями та родинними обов'язками.

Усі чотири учасниці, які перебувають у дисгармонійних сімейних ситуаціях, продемонстрували низький рівень реалізації свого потенціалу. Це підтверджує наявність прямого зв'язку між психологічним комфортом у сім'ї та можливістю жінки досягати успіхів у професійному та особистісному розвитку.

Отже, отримані результати дають змогу зробити висновок, що гармонійні шлюбно-сімейні відносини створюють сприятливі умови для розвитку жінки як професіонала, підтримують її внутрішню мотивацію, підвищують впевненість у собі та рівень загальної задоволеності життям. У той час як конфліктні або емоційно холодні стосунки можуть суттєво уповільнювати процес самореалізації, знижувати продуктивність та викликати емоційне виснаження.

Для обробки та інтерпретації результатів емпіричного дослідження впливу шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок було використано низку статистичних методів, що гарантують об'єктивність, надійність та достовірність отриманих даних.

Насамперед було застосовано методи описової статистики, які дозволили охарактеризувати кількісні та якісні параметри досліджуваних показників. Було розраховано частоти, відсоткові співвідношення та середні значення, а також

побудовано таблиці та графіки для наочного представлення отриманих результатів. На основі цих обчислень було узагальнено рівні самореалізації жінок (табл. 2.1), показники задоволеності шлюбом (табл. 2.2) та взаємозв'язок між цими змінними (табл. 2.3).

Для більш глибокого аналізу використовувався порівняльний аналіз, який дав змогу виявити відмінності у рівнях професійної самореалізації серед жінок із різним ступенем задоволеності шлюбом. Застосування цього методу дозволило встановити закономірність: чим більш гармонійними є шлюбно-сімейні стосунки, тим вищий рівень професійної та особистісної самореалізації спостерігається у жінок.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між якістю шлюбно-сімейних відносин і рівнем професійної самореалізації жінок. Це свідчить про те, що сімейне середовище виступає важливим психологічним ресурсом, який може як сприяти розвитку кар'єрного потенціалу жінки, так і обмежувати його.

Виходячи з отриманих даних, доцільним є розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення професійної самореалізації жінок шляхом формування гармонійних партнерських стосунків у родині, розвитку навичок взаємопідтримки та подолання впливу гендерних стереотипів у суспільстві.

2.3.Методичні рекомендації щодо розвитку гармонійних шлюбно-сімейних відносин та підвищення рівня професійної самореалізації жінки

У рамках проведеного дослідження було розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на зміцнення сімейного благополуччя та підтримку професійного розвитку жінки. Розроблені орієнтири спираються на сучасні концепції соціально-рольового підходу до особистісного розвитку, зокрема ідеї Шеріл Сендберг («Lean In»), Бетті Фрідан («The Feminine Mystique») та Керол Гілган — дослідниці гендерних відмінностей і авторки теорії жіночого морального розвитку [3; 7].

Запропоновані рекомендації мають практичну спрямованість і можуть бути корисними як для фахівців психологічної та соціальної сфери, так і для самих жінок, які прагнуть удосконалити подружньо-сімейні взаємодії та підвищити рівень свого особистісного й професійного благополуччя.

Насамперед слід усвідомлювати наявність певних труднощів та потреб у розвитку подружніх стосунків. Для жінок різного віку актуальні різні пріоритети: молодим жінкам варто приділяти увагу налагодженню емоційного контакту та справедливому розподілу сімейних обов'язків, тоді як жінкам старшого віку доцільно зосередитися на саморозвитку, власних інтересах та відновленні внутрішньої гармонії.

Одним із ключових напрямів є розвиток самосвідомості та самоактуалізації. Підвищення усвідомлення власних потреб, цінностей та життєвих пріоритетів сприяє стабільності та гармонії як у сімейних, так і у професійних стосунках. Рекомендується звертатися за психологічною підтримкою, брати участь у групах особистісного розвитку або проходити індивідуальні консультації.

Високий рівень довіри та відкритості у спілкуванні між партнерами виступає ключовою умовою гармонійного шлюбу. Жінці доцільно практикувати щирі розмови з чоловіком, уникати взаємних звинувачень та зосереджуватися на спільному пошуку рішень. Поважання особистого простору партнера, готовність вислухати та прийняти його точку зору зміцнюють емоційний зв'язок у парі.

Не менш важливим є підтримання сімейних традицій і спільного дозвілля. Організація спільного відпочинку, сімейних свят, подорожей або навіть регулярних вечорів разом сприяє формуванню згуртованості та позитивного емоційного клімату. Створення «родинних ритуалів» — наприклад, щотижневого спільного сніданку чи вечора без гаджетів — допомагає відчувати стабільність і єдність у шлюбі.

Також слід приділяти увагу інтимній сфері, яка є невід'ємною частиною подружньої гармонії. Відкрите обговорення питань сексуального життя, за потреби залучення фахівців (психологів, сексологів) або спільне опрацювання спеціалізованих матеріалів дозволяє уникнути непорозумінь та сприяє підвищенню рівня сімейного благополуччя.

Задоволеність шлюбом значною мірою залежить від фінансової стабільності та відчуття власної самореалізації. Розширення джерел доходу, вдосконалення професійних навичок або заняття улюбленою справою сприяє підвищенню самооцінки, формуванню впевненості в собі та внутрішньої рівноваги жінки.

Основні фактори, що забезпечують гармонійні подружні та сімейні стосунки, включають [3; 7]:

- взаємоповагу та рівноправність партнерів;
- довіру й емоційну підтримку;
- конструктивну комунікацію та готовність до компромісів;
- спільні інтереси та діяльність;
- баланс між сімейним життям, професійними обов'язками та особистими потребами.

Розвиток гармонії у шлюбі безпосередньо впливає на професійну самореалізацію жінки. Позитивний психологічний клімат, підтримка з боку партнера та взаємна любов створюють сприятливі умови для творчої самореалізації, кар'єрного зростання та повноцінного розвитку особистісного потенціалу.

Таким чином, гармонійні шлюбно-сімейні стосунки та професійна самореалізація жінки є взаємозалежними процесами. Їхній розвиток можливий за умов усвідомленого ставлення до партнерства, постійного особистісного вдосконалення, підтримки взаємної поваги та довіри у шлюбі.

Дослідниці Донченко О. А. та Чепелева Н. В. підкреслюють, що успішний шлюб вимагає терпіння та спільних зусиль обох партнерів, та пропонують враховувати такі рекомендації [24, с.117-124]:

Починаючи власну сім'ю, варто приносити нові почуття та формувати власні традиції, а не повторювати моделі батьківського дому. Подружнє життя може мати інший характер, ніж сімейні приклади.

Партнери повинні підтримувати близькість не лише фізичну, а й емоційну та духовну.

Планування батьківства має бути свідомим — не варто постійно відкладати або відмовлятися від цього кроку.

Конфлікти, суперечки та труднощі не повинні руйнувати стосунки; навпаки, вони можуть зміцнювати партнерство та показувати взаємну підтримку.

Створюйте атмосферу, де кожен може відкрито висловлювати свої думки та почуття без страху осуду чи втручання сторонніх.

Важливо залишати час для щоденної близькості, уваги та романтичних проявів.

Разом слід частіше сміятися та жартувати, підтримуючи легкість і позитив у відносинах.

Турбота один про одного є невід'ємною частиною партнерства — дбайте про свого чоловіка або дружину.

У шлюбі необхідно зберігати мрії, фантазії та уяву, які допомагають підтримувати емоційну насиченість та гармонію стосунків.

Таким чином, довіра, відкритий діалог, спільне проведення часу, емоційна підтримка, увага до інтимної сфери та спільні захоплення можуть суттєво підвищити якість подружніх стосунків.

Підвищення рівня задоволеності шлюбом у сучасних жінок вимагає комплексного підходу до різних аспектів життя та міжособистісних відносин. Виходячи з положень Кікінежді О. М. у праці «Гендерна психологія» [33, с.21-31], доцільно дотримуватися таких рекомендацій:

Взаєморозуміння та ефективна комунікація: сприяти відкритому та уважному спілкуванню з партнером, прислухатися до його думок, ділитися власними емоціями та прагнути до щирого порозуміння.

Емоційна підтримка та взаємопідтримка: формувати атмосферу довіри та безпеки, відчувати підтримку у складних ситуаціях і бути впевненими у присутності партнера.

Урахування потреб партнера: проявляти чутливість до бажань і інтересів супутника життя, демонструвати турботу та враховувати особисті пріоритети один одного.

Розвиток спільних інтересів: участь у спільних захопленнях, хобі або діяльності сприяє зміцненню емоційного зв'язку, зближенню партнерів та підвищенню якості подружніх стосунків.

Компроміс і взаємна повага: важливо навчитися знаходити взаємовигідні рішення у складних ситуаціях та поважати погляди і переконання партнера, що сприяє гармонії та взаєморозумінню у шлюбі.

Підтримка балансу між різними сферами життя: забезпечення рівноваги між професійною діяльністю, сімейними обов'язками та особистим часом є ключовим чинником психологічного та емоційного благополуччя. Слід виділяти час як для самореалізації та індивідуальних потреб, так і для спільного проведення часу з партнером.

Звернення за професійною підтримкою при необхідності: у випадках значних труднощів або конфліктів консультації психолога чи сімейного терапевта можуть сприяти ефективному вирішенню проблем та покращенню якості міжособистісних стосунків.

Ці рекомендації можуть слугувати орієнтиром для формування сприятливого середовища та зміцнення партнерських стосунків у шлюбі. Водночас важливо враховувати, що кожна сімейна ситуація є унікальною, тому індивідуальний підхід у поєднанні з відкритим і конструктивним взаєморозумінням є ключовим фактором успішності подружніх відносин.

Професійний та особистісний розвиток жінки вимагає рішучості, цілеспрямованості та готовності до змін. Одним із важливих кроків є створення умов, які мінімізують можливість повернення до попередніх моделей поведінки. Це може включати зміну професійної діяльності, завершення незадовільних стосунків, переїзд, обмеження контактів із токсичними людьми або відмову від шкідливих звичок.

Такий підхід, запропонований Керол Гіліган — відомою дослідницею гендерних відмінностей і авторкою теорії морального розвитку жінки, сприяє формуванню внутрішньої відповідальності, орієнтації на досягнення поставлених цілей та зменшенню ризику демотивації у разі виникнення труднощів. Відсутність можливості «відступу» допомагає зосередитися на прогресі та активізує внутрішній потенціал особистості.

Не менш важливим є формування позитивного мотиваційного середовища. Це можна досягти шляхом заповнення особистого простору стимулювальними

елементами — плакатами, цитатами, фотографіями, музикою або іншими візуальними нагадуваннями про поставлені цілі. Такі засоби підтримують внутрішню віру у власні сили, активізують емоційну сферу та допомагають зберігати фокус на процесі саморозвитку.

Важливу роль відіграє також соціальне оточення. Спілкування з позитивно налаштованими, успішними та цілеспрямованими людьми істотно сприяє особистісному зростанню. Взаємодія з тими, хто поділяє схожі цінності та прагнення, стимулює до активної діяльності, забезпечує обмін досвідом і створює атмосферу підтримки. Водночас доцільно обмежувати контакти з особами, які мають деструктивний вплив — пригнічують ініціативу або знецінюють досягнення. Соціальне середовище, де панують довіра, взаємоповага та натхнення, слугує потужним ресурсом внутрішньої енергії та сприяє розвитку особистості.

Ще одним дієвим способом є щоденне самостимулювання. Регулярне читання чи прослуховування мотиваційних книг, перегляд відео або історій успіху допомагає підтримувати позитивний настрій і впевненість у власних можливостях. Навіть короткі періоди саморефлексії або навчання протягом дня можуть посилити внутрішню мотивацію та сприяти особистісному розвитку.

Також важливо замінювати негативні думки на позитивні. Це передбачає свідоме обмеження контакту з шкідливою інформацією — уникання тривожних новин, надмірного часу в соціальних мережах, а також спілкування з людьми, які викликають роздратування чи втому. Формування позитивного ставлення, розвиток упевненості у власних силах і спрямованість на конкретні дії допомагають підвищити рівень самореалізації.

Важливим чинником є розвиток самоповаги та позитивного ставлення до себе. Усвідомлення власної значущості, прийняття себе та формування сприятливого образу «Я» створюють психологічну основу для досягнення внутрішньої гармонії. Рекомендується практикувати самопідтримку: відзначати власні досягнення, хвалити себе, розвивати індивідуальний стиль і щодня робити маленькі кроки для наближення до бажаного образу «Я». Такі дії сприяють підвищенню самооцінки та стимулюють внутрішню мотивацію.

Корисною практикою є візуалізація цілей. Вона полягає у створенні чітких уявлень про бажаний результат і відтворенні його в образах. Найефективніше проводити візуалізацію у стані спокою, поєднуючи її з музикою або релаксаційними вправами. Уявлення себе у моменті досягнення мети активізує внутрішні ресурси, допомагає планувати наступні кроки та формує віру у власний успіх.

Не менш важливим є прояв рішучості. Після визначення цілі слід діяти одразу, не відкладаючи старт. Перші, навіть невеликі, кроки запускають процес руху вперед та підтримують мотивацію. Затримка чи надмірне обдумування можуть знизити внутрішню енергію. Саме активні дії стимулюють натхнення, тому дія виступає ключовим фактором самореалізації.

Підвищення рівня професійної самореалізації сучасної жінки потребує комплексного підходу, який враховує її індивідуальні особливості, соціальне оточення та підтримку близьких і колег. До ключових напрямів такого розвитку відносять [3; 7]:

- самопізнання та усвідомлення себе — формування чіткого розуміння власних цінностей, здібностей і можливостей;
- самовираження — розвиток уміння відкрито висловлювати свої думки, емоції та потреби;
- розвиток талантів і професійних навичок — стимулювання навчання, творчості, участі у тренінгах і професійних програмах;
- створення підтримуючого середовища — забезпечення атмосфери поваги, прийняття та взаємопідтримки;
- розвиток лідерських якостей — заохочення ініціативності, організаторських і комунікаційних умінь;
- освіта та самоосвіта — постійне оновлення знань і професійних компетентностей;
- підтримання балансу між роботою, особистим життям і відпочинком.

Впровадження цих рекомендацій сприяє не лише підвищенню професійної самореалізації жінки, а й формує цілісну, гармонійну особистість, здатну ефективно використовувати свій потенціал у різних сферах життя.

Висновок до розділу II

Відповідно до висунутої в дослідженні гіпотези про існування взаємозв'язку між шлюбно-сімейними стосунками та професійною самореалізацією жінки було проведено комплексне емпіричне дослідження. У ньому взяли участь 48 жінок віком від 18 до 50 років, які представляли різні соціальні та професійні сфери: студентки, працівниці освіти, медицини, торгівлі, державних установ та інших галузей. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою Google Forms та платформи Zoom, що забезпечило зручність участі та доступ до різноманітної вибірки респонденток.

Метою дослідження було теоретично окреслити психологічний зміст феномену професійної самореалізації жінки та емпірично вивчити специфіку цього процесу залежно від характеру шлюбно-сімейних відносин. Для перевірки висунутої гіпотези та виконання завдань дослідження було здійснено роботу у чотири етапи.

На першому етапі дослідження здійснювалось визначення рівня самореалізації (самоактуалізації) жінок, зокрема в професійній сфері, із застосуванням методики діагностики самоактуалізації особистості.

Другий етап був присвячений оцінці ступеня задоволеності шлюбом та рівня взаєморозуміння між подружжям із використанням тест-опитувальника задоволеності шлюбом.

На третьому етапі, з метою виявлення впливу гендерних стереотипів на процес професійної самореалізації жінок, застосовувалася авторська анкета, розроблена для оцінки ролі соціально-рольових очікувань у формуванні професійних прагнень.

Четвертий етап передбачав розробку практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня професійної самореалізації сучасних жінок, удосконалення партнерських взаємин у шлюбі, розвиток навичок ефективної комунікації та подолання рольових конфліктів.

За результатами комплексного аналізу емпіричних даних встановлено, що більшість опитаних жінок (81%) демонструють середній та високий рівні професійної самореалізації. Це свідчить про сформовану внутрішню мотивацію до саморозвитку, позитивне ставлення до себе, адекватну самооцінку та здатність усвідомлено вибирати життєві та професійні стратегії. Отримані дані підтверджують наявність

достатнього рівня особистісної зрілості та прагнення реалізувати власний потенціал у професійній діяльності.

Дослідження рівня задоволеності шлюбом виявило, що 71% респонденток належать до категорії благополучних у подружніх стосунках, характеризуючись довірою, емоційною стабільністю та взаємною підтримкою. Такий сприятливий психологічний клімат виступає важливим ресурсом, що стимулює професійне зростання жінки, зміцнює її внутрішню рівновагу та сприяє досягненню особистісних і професійних цілей.

Результати анкетування, присвяченого впливу гендерних стереотипів, свідчать про переважання егалітарних установок серед опитаних жінок. Більшість респонденток орієнтовані на рівноправні партнерські взаємини, активну професійну позицію та прагнення гармонійно поєднувати сімейну та професійну сфери. Це свідчить про поступове переосмислення традиційних гендерних ролей і зростання значущості соціального партнерства в родині.

Порівняльний аналіз виявив чіткий зв'язок між рівнем задоволеності шлюбом і показниками професійної самореалізації. Жінки, які перебувають у гармонійних подружніх стосунках, демонструють значно вищі рівні професійної активності, внутрішньої мотивації та загальної задоволеності життям. Натомість у групі з дисгармонійними шлюбами спостерігаються зниження цих показників, що підкреслює важливість психологічного комфорту в сімейному середовищі для ефективного розвитку професійної кар'єри та особистісного зростання жінки.

Отже, отримані дані підтверджують існування взаємозв'язку між якістю подружніх стосунків і рівнем професійної самореалізації, що робить сімейне середовище важливим ресурсом для розвитку особистості та стимулювання професійного успіху.

Підсумки емпіричного дослідження підтверджують припущення про те, що шлюбно-сімейні відносини мають істотний вплив на професійну самореалізацію жінок. Стабільні, емоційно підтримувальні та гармонійні взаємини сприяють розвитку потенціалу, зміцненню впевненості у власних силах і полегшують досягнення кар'єрних цілей. У той же час, конфліктні або дисфункційні стосунки

можуть ускладнювати процес самореалізації, викликати емоційне виснаження та знижувати ефективність професійної діяльності.

На основі отриманих результатів були сформовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення рівня професійного самовираження жінок через зміцнення партнерських шлюбно-сімейних взаємин, розвиток навичок конструктивної комунікації та подолання традиційних гендерних стереотипів у сімейному та соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ

У рамках проведеного дослідження здійснено всебічний аналіз проблеми професійної самореалізації жінок у сучасному соціальному середовищі та виявлено специфіку її проявів залежно від характеру шлюбно-сімейних відносин.

Огляд наукових джерел показав, що професійне самовиявлення є багаторівневим і динамічним психологічним процесом, який передбачає усвідомлення власних здібностей, потреб, цінностей і життєвих пріоритетів, активне використання внутрішніх ресурсів особистості та прагнення до досягнення успіху як у професійній, так і в особистісній сферах.

Професійна самореалізація виступає однією з ключових форм розкриття потенціалу особистості, перебуваючи у тісному зв'язку з мотиваційною, когнітивною та емоційно-вольовою сферами її психічної структури.

У першому розділі було проведено всебічний аналіз особливостей професійної самореалізації жінок із урахуванням впливу соціокультурних та гендерних факторів. Сучасні жінки прагнуть поєднати професійні досягнення з особистісною та сімейною самореалізацією, що потребує високого рівня внутрішньої самостійності, прийняття себе, цілеспрямованості та здатності ефективно справлятися з труднощами. Соціалізація за гендерною ознакою, культурні традиції, соціальні стереотипи та очікування щодо ролей визначають професійні пріоритети жінок, їхні амбіції, мотивацію та впевненість у власних силах, а також впливають на способи розв'язання конфліктних ситуацій у різних сферах життя.

Особлива увага в дослідженні була зосереджена на впливі шлюбно-сімейних відносин на процес професійної самореалізації жінок. Теоретичний аналіз показав, що сім'я, як ключове мікросоціальне середовище, може виступати одночасно ресурсом розвитку особистості та джерелом психологічного напруження. Гармонійні взаємини, побудовані на довірі, взаємопідтримці та порозумінні, сприяють формуванню сприятливого емоційного клімату, який стимулює професійне зростання, підвищує внутрішню мотивацію та загальне життєве задоволення. Натомість конфліктні стосунки, невизначеність у ролях або емоційна відстороненість

можуть обмежувати рівень самореалізації та професійну активність, негативно впливаючи на психологічне та емоційне благополуччя жінки.

Емпірична частина дослідження охоплювала 48 жінок віком від 18 до 50 років, що представляли різноманітні професійні сфери, включаючи освіту, медицину, торгівлю, державні установи та інші напрямки. Збір даних здійснювався дистанційно за допомогою Google Форм та платформи Zoom, що забезпечило зручність участі та охоплення широкої аудиторії респонденток.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічного змісту професійної самореалізації жінок та визначення її взаємозв'язку з якістю шлюбно-сімейних відносин. Дослідження здійснювалося у чотири етапи:

На першому етапі визначався рівень професійної самореалізації (самоактуалізації) за методикою «Діагностика самоактуалізації особистості» (САМОАО) А.В. Лазукіна, адаптованою Н.Ф. Каліною. Аналіз отриманих даних показав, що 81% учасниць характеризуються середнім та високим рівнем самореалізації, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, активну внутрішню мотивацію та здатність реалізувати свій потенціал у професійній діяльності. Найвищі показники були зафіксовані у сферах автономності, цілеспрямованості, самоприйняття та прагнення до особистісного розвитку. Отримані результати вказують на достатній рівень психологічної зрілості учасниць і підтверджують їхню готовність до усвідомленого вибору життєвих і професійних стратегій.

На другому етапі дослідження вивчався рівень задоволеності шлюбом та ступінь взаєморозуміння між подружжям за тест-опитувальником В. Століна, Г. Бутенко та Т. Романової. Аналіз отриманих даних показав, що більшість жінок (71%) перебувають у гармонійних шлюбах, характеризуються високим рівнем взаємної підтримки, довіри та емоційної стабільності. Респондентки зазначали задоволеність співпрацею та комунікацією з партнером. Водночас 29% учасниць демонстрували ознаки незадоволеності шлюбом або прояви конфліктності, що негативно позначалося на їхньому емоційному стані та рівні професійної активності.

Третій етап передбачав вивчення впливу соціально-культурних стереотипів на процес професійного самовиявлення жінок за допомогою авторської анкети «Вплив

гендерних стереотипів на професійне самовиявлення». Результати дослідження свідчать, що більшість респонденток дотримуються егалітарних установок, орієнтованих на рівноправне партнерство у сім'ї та активну професійну позицію. Жінки прагнуть інтегрувати сімейні та кар'єрні ролі, зберігаючи автономність, самоповагу та прагнення до особистісного й професійного розвитку. Це вказує на поступове подолання традиційних гендерних стереотипів та формування сучасної прогресивної установки щодо поєднання особистісної та професійної самореалізації.

Порівняльний аналіз отриманих даних продемонстрував наявність суттєвого зв'язку між задоволеністю шлюбом та рівнем професійної самореалізації жінок. Респондентки, які перебувають у гармонійних та підтримувальних сімейних відносинах, характеризуються високим рівнем самовираження та активності у професійній сфері. Натомість дисфункційні або конфліктні сімейні стосунки корелюють із зниженням мотивації до кар'єрного розвитку та зменшенням особистісного задоволення.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило висунуту гіпотезу: шлюбно-сімейні відносини є значущим чинником професійної самореалізації жінки. Гармонійні, емоційно стабільні та взаємопідтримувальні стосунки сприяють розкриттю потенціалу, підвищують упевненість у власних силах і створюють сприятливі умови для досягнення професійних та життєвих цілей. У свою чергу, дисфункційні взаємини можуть уповільнювати процес самореалізації, спричиняючи емоційне виснаження та зниження ефективності у професійній діяльності.

На підставі результатів дослідження розроблено комплекс заходів, спрямованих на зміцнення партнерських взаємин у сім'ї, підвищення психологічної культури подружніх стосунків, подолання рольових конфліктів та гендерних стереотипів, а також створення умов для гармонійного поєднання сімейних і професійних обов'язків. Впровадження цих рекомендацій сприятиме підвищенню професійної активності, внутрішньої впевненості та рівня особистісного задоволення жінок.

Отже, отримані результати мають як теоретичне, так і практичне значення. Вони акцентують увагу на необхідності комплексного підходу до підтримки професійної самореалізації жінок шляхом розвитку партнерських стосунків у сім'ї,

формування високої психологічної культури подружжя та подолання гендерних стереотипів. Дослідження забезпечує науково обґрунтовану базу для подальших наукових і практичних розробок у сфері психологічної підтримки сучасних жінок, які прагнуть успішно реалізувати свій потенціал у професійній діяльності та особистому житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. В. 2, С. 16–32.
2. Баланюк В., Гульбе , О. Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації. Габітус. 2024. №(11), С.59–69. <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1191>
3. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності : Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2016. Том 21. Випуск 1 (39). С. 20-30.
4. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Моделі самоактуалізації в сучасній психології : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. 2017. № 1 (17) С. 56-62.
5. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки у професійній діяльності : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць за ред. Н.О. Євдокимової. 2016. № 1 (16). С. 46-52.
6. Беспарточна О., Замельок М., Левицька В., Хомярчук А. Педагогіка партнерства в освітньому середовищі: теорія і технологія: навч.-метод. посіб. : Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2021. 150 с.
7. Боднар М.Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. 196 с.
8. Боярина В. Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 320 с.
9. Василик А.В., Бойчук Н.С., Омельченко К.С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. Бізнес Інформ. 2020. №5. С. 268–274.
10. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії : Практична психологія та соціальна робота. 2006. №6. С. 6-16.

11. Вейнінгер О. Стать і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. 480 с.
12. Вівчарик Т.П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2000. 17 с.
13. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні вияви гендерних стереотипів Український соціум. 2004. № 3. С. 28–33.
14. Гапон Н. Гендер. Ідентичність. Суб'єктивність: філософські дискусії другої половини XX сторіччя. Монографія. Львів: Видавн. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 378 с.
15. Гапон Н.П. Гендерні аспекти ліотарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. 2017. Вип. 19. с. 56-62.
16. Гапон Н.П. Мовлення та комунікація у руслі постструктуралістських досліджень гендеру. Вісник Львівського університету. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2. с. 3-9.
17. Гапон Н.П., Грабовська С.Л., Гупаловська В.А. Фемінність, маскуліність як метафори психотерапевтичних дискурсів. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. с. 122-142.
18. Говорун Т.В., Кікінежді М. Гендерна психологія: навч. Посібник. Київ: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.
19. Горещька О., Середюк Н. Психологія сім'ї Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.
20. Гуменюк Г.В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України К., 2014. Т. XVI. част. 1,2. С. 299-310.
21. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01 Львів, 2005. 191 с.

22. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. Полтава : Астроя, 2021. 384 с.
23. Діденко С.В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Київ : «Арістей», 2003. 312 с.
24. Донченко О.А. Фрактильність психіки і суб'єктність Людина. Суб'єкт Вчинок; Київ: Либідь, 2006. С.117-144.
25. Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019. С. 120-129.
26. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками. Жіночий архетип у міфах та легендах Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 104-113.
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. Випуск 178. Частина 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. 150 с.
31. Ігнатенко Ірина. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків: КСД, 2017. 240 с.
32. Кауфман М., Кіммель М. Чоловіки про фемінізм. Київ : Книголав, 2019. С. 208-212.

33. Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навч. посібник. Київ: «Академія», 2004. С. 21-31.
34. Кобильнік Л. М. Особливості самоактуалізації в процесі соціалізації молодого покоління. Психологічні науки. Бердянськ, 2006. № 3. С. 150-155.
35. Кон І. Чоловіки, які змінюються у мінливому світі. Незалежний культурологічний часопис «І». Маскулінність та фемінність. 2003. Режим доступу : <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/kon.htm>
36. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2008. 394 с.
37. Крисюк Г.Я. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на адаптацію молодого подружжя. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: «ВДВ ЦІТ», 2006. Вип. 11. Ч.2. С. 215-222.
38. Лавриненко Н.В. Жінка: самореалізація в сім'ї і соціумі Київ: ВИПОЛ, 2000. 378 с.
39. Лютак О.З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: Плай, 2005. Вип. 10. Ч.1. С. 73-79.
40. Лютак О.З. Функціонально-рольова структура сучасної сім'ї. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: «ВДВ ЦІТ», 2007. Вип. 12. Ч.2. С. 98-106.
41. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
42. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології. 2010. В. 8. С. 3–19.
43. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія / В. В. Мяленко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 104 с.
44. Марценюк М.О. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.

45. Мірошніченко О.М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві : Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9 (66). С. 56-60.
46. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини . Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.
47. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості . Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Вип. 22: Актуальні проблеми сучасної української психології. К., 2002. С. 221–229.
48. Наукова спадщина української психології: єдність минулого та теперішнього: збірник тез доповідей щорічного Всеукраїнського наукового круглого онлайн-столу (м. Київ, 12 червня 2024 року) / за ред. С.Д. Максименка, В.В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 84 с.
49. Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади: монографія. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 348-350 с.
50. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О751 О. А. Донченко, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; За ред. М. М. Слюсаревського. – К.: Міленіум, 2008.
51. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.
52. Орбан-Лембрик Л.Е. Основи психології управління: Монографія. Івано-Франківськ: «Плай», 2002. 426 с.
53. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. К.: Університетська книга, 2018. 282 с.
54. Потапчук Є., Карпова Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. Хмельницький: «Polylux design & print», 2021. 52 с.

55. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Бобрич. Луцьк : «Вежа-Друк», 2022. 280 с.
56. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник за заг. редакцією М.С. Корольчука. К.: Ніка-центр, 2012. 296 с.
57. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Київ : Вид-во Нац.авіац.ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
58. Рибалка В.В.Методологічні проблеми наукової психології: посібник.- К.: ІПОД НАПН. України, 2017. 144 с.
59. Сєдих К. Психологія сім'ї. Київ: Академія, 2015. 192 с.
60. Степанова Е.Р. Особливості побудови жіночої та чоловічої кар'єри: мотиви, перешкоди, перспективи кар'єрного просування. *Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика*. 2017. Вип. 3. С. 128–131. URL: http://market-infr.od.ua/journals/2017/3_2017_ukr/29.pdf
61. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч.посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
62. Тарнавський Є.В. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2018. 151 с.
63. Татенко В. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.
64. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. V. Ч. 6. Київ, 2003. С. 276–281.
65. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
66. Титаренко Т.М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2003, №4. С. 21-27.

67. Титаренко, Т., Панок, В., Чепелева, Н. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
68. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ : Академія, 2016. С. 5- 50; 90-130; 200-240.
69. Україна-Євросоюз у деталях. Гендерна рівність і права дітей. ТОВ «КММ». 2010. 151 с.
70. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: «Місто НВ», 2006. 168 с.
71. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
72. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення. Київ. : Слово, 2001. – 240 с
73. Шестопап І. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2016. Т.(34). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%>
74. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: ПП
75. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролія, 2018.608 с.
76. Herzberg F., Mausner B., Snyderman B. B. *The Motivation to Work*. New York: John Wiley & Sons, 1959.P.345-355.
77. McGregor D. *The Human Side of Enterprise*. New York: McGraw-Hill, 1960.125p.
78. Maslow A.H. *To the psychology of being* (3rd ed.). J. Wiley & Sons. 1999. 270 p.
79. Frankl V. *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press. 1992. 165 p.
80. Tkalych M., Snyadanko I., Guba N., & Zhelezniakova Yu. Social and psychological support for personnel in organizations: work-life balance programs. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 2020. 8(2), P.159-166.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика самоактуалізації особистості» (САМОАО)

Автор: А.В. Лазукін (адаптація до українського контексту Н.Ф. Каліна)

Мета методики: Визначення рівня самоактуалізації особистості, оцін внутрішніх ресурсів, автономності, цілеспрямованості, самоприйняття прагнення до саморозвитку.

Інструкція :

«Прочитайте кожне твердження і визначте, наскільки воно відповідає вашому особистому досвіду та ставленню. Оберіть відповідь за шкалою:

- 1 – зовсім не відповідає,
- 2 – скоріше не відповідає,
- 3 – частково відповідає,
- 4 – скоріше відповідає,
- 5 – повністю відповідає.»

Бланк запитань САМОАО:

1. Я відчуваю себе здатною приймати рішення самостійно.
2. Мені важливо досягати власних життєвих цілей.
3. Я прагну розвивати свої професійні та особистісні навички.
4. Мені властива здатність до самоконтролю та саморегуляції.
5. Я сприймаю себе та свої досягнення позитивно.
6. Я готова долати труднощі на шляху до своїх цілей.
7. Мене цікавить власний особистісний розвиток.
8. Я впевнена у своїх силах і здібностях.
9. Моя поведінка зазвичай відповідає моїм внутрішнім переконанням.
10. Я намагаюся досягати гармонії у житті.
11. Мене хвилює, що я можу не реалізувати свій потенціал.
12. Я можу адекватно оцінити власні досягнення та недоліки.
13. Я готова до змін і навчання новому.

6

14. Мені важливо бути корисною для інших людей.
15. Я легко приймаю відповідальність за свої рішення.
16. Мені властиве прагнення до самовдосконалення.
17. Я здатна зберігати спокій у стресових ситуаціях.
18. Я вважаю, що моє життя має сенс і мету.
19. Я готова приймати допомогу та поради інших.
20. Мене хвилює, щоб мої дії відповідали моїм моральним цінностям.
21. Я можу конструктивно вирішувати конфлікти.
22. Мене надихає можливість досягти власних цілей.
23. Я відчуваю внутрішню свободу у виборі життєвих шляхів.
24. Я намагаюся зберігати баланс між особистим та професійним життям.
25. Мені властиве бажання розширювати свої знання та вміння.
26. Я можу впевнено висловлювати власну думку.
27. Я прагну досягти гармонії у стосунках із людьми.
28. Мене хвилює, щоб я використовувала свої здібності максимально ефективно.
29. Я здатна ставити перед собою реалістичні цілі.
30. Мене мотивує досягнення високих результатів у роботі та житті.
31. Я готова приймати труднощі як частину життєвого досвіду.
32. Мені важливо, щоб моє життя було осмисленим і продуктивним.
33. Я можу самостійно приймати рішення у важких ситуаціях.
34. Я відчуваю задоволення від власних досягнень.
35. Мені властиве прагнення бути активною та ініціативною у житті.
36. Я відчуваю, що можу реалізувати свої здібності у професійній сфері.

Ключі за окремими шкалами

Орієнтація в часі (О)

ТАК: 1, 13, 25, 37, 49

НІ: 61, 73, 85, 97, 109

Цінності (В)

ТАК: 2, 14, 26, 38, 50

НІ: 62, 74, 86, 98, 110

Погляд на природу людини (П)

ТАК: 3, 15, 27, 39, 51

НІ: 63, 75, 87, 99, 111

Потреба в пізнанні (С)

ТАК: 4, 16, 28, 40, 52

НІ: 64, 76, 88, 100, 112

Креативність / Відкритість досвіду (Вд)

ТАК: 5, 17, 29, 41, 53

НІ: 65, 77, 89, 101, 113

Самосприйняття (А)

ТАК: 6, 18, 30, 42, 54

НІ: 66, 78, 90, 102, 114

Спонтанність (Спр)

ТАК: 7, 19, 31, 43, 55

НІ: 67, 79, 91, 103, 115

Самоцінність (Спрц)

ТАК: 8, 20, 32, 44, 56

НІ: 68, 80, 92, 104, 116

Самоприйняття (Д)

ТАК: 9, 21, 33, 45, 57

НІ: 69, 81, 93, 105, 117

Автономність (Аут)

ТАК: 10, 22, 34, 46, 58

НІ: 70, 82, 94, 106, 118

Контактність (Конт)

ТАК: 11, 23, 35, 47, 59

НІ: 71, 83, 95, 107, 119

Емпатійність (Ем)

ТАК: 12, 24, 36, 48, 60

НІ: 72, 84, 96, 108, 120

Для кожної шкали нараховуються бали

Якщо у ключі пункт позначено як "ТАК",

— то відповідь «ТАК» = 1 бал,

— відповідь «НІ» = 0 балів.

Якщо у ключі пункт позначено як "НІ",

— то відповідь «НІ» = 1 бал,

— відповідь «ТАК» = 0 балів.

Тобто за кожен пункт, що співпав із ключем, нараховується 1 бал.

У кожній шкалі — 10 пунктів → максимум 10 балів.

У 12 шкалах → максимум 120 балів.

Додаток Б

Тест-опитувальник задоволеності шлюбом (за В. Столін, Г. Бутенко, Т. Романова)

Мета методики: Визначення рівня задоволеності шлюбом, оцінка емоційного клімату у сімейних стосунках, рівня підтримки, співпраці, довіри та стабільності.

Інструкція для респондента

«Оцініть кожне твердження, виходячи зі свого досвіду у стосунках із партнером, за шкалою:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь»

Бланк запитань:

- 1. Я відчуваю підтримку від свого партнера.
- 2. Ми обговорюємо важливі питання сімейного життя разом.
- 3. Мій партнер прислухається до моєї думки.
- 4. У наших стосунках панує взаєморозуміння та довіра.
- 5. Я задоволена балансом між сімейними та професійними обов'язками.
- 6. Ми разом приймаємо рішення щодо фінансових питань.
- 7. Я можу розраховувати на допомогу партнера у складних ситуаціях.
- 8. Наші конфлікти вирішуються конструктивно.
- 9. Я відчуваю стабільність і безпеку у стосунках.
- 10. Мій шлюб сприяє моєму особистісному розвитку.

Ключ оцінювання:

- 1–2 бали: низький рівень задоволеності шлюбом
- 3 бали: середній рівень задоволеності шлюбом
- 4–5 балів: високий рівень задоволеності шлюбом

**Анкета «Вплив гендерних стереотипів на професійну
самореалізацію жінок»**

Мета методики: виявлення впливу гендерних стереотипів на процес професійної самореалізації жінок, оцінка ставлення до рівноправності у сім'ї та професійній діяльності, поєднання сімейних і кар'єрних обов'язків.

Інструкція для респондентки:

«Будь ласка, оберіть варіант відповіді, який найточніше відображає вашу думку або досвід, за шкалою:

- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь»

Бланк запитань:

1. Жінка повинна повністю присвячувати себе сім'ї.
2. Професійна діяльність жінки не повинна заважати сімейному життю.
3. Розподіл домашніх обов'язків повинен бути рівноправним між чоловіком і жінкою.
4. Мені важливо мати власну професійну кар'єру, незалежно від сімейних обов'язків.
5. Гендерні стереотипи обмежують можливості жінки у професійній діяльності.
6. У сім'ї важливіше, щоб чоловік був кар'єрною успішним, ніж жінка.
7. Жінка може бути успішною в роботі і водночас піклуватися про сім'ю.
8. Розподіл обов'язків у сім'ї має враховувати інтереси обох партнерів.
9. Соціальні очікування щодо ролі жінки обмежують її професійний розвиток.
10. Жінка має право вибору між професійною реалізацією та сімейним життям.

Ключ оцінювання:

Позитивні, сприятливі установки для самореалізації (его-егалітарні): питання 3, 4, 7, 8, 10 – високі бали (4–5) свідчать про підтримку рівноправності та активну професійну позицію.

Обмежувальні, стереотипні установки: питання 1, 2, 5, 6, 9 – високі бали (4–5) свідчать про наявність стереотипного мислення, що може гальмувати самореалізацію.

Інтерпретація результатів (сумарний бал):

1. Більшість відповідей 4–5 на питання 3,4,7,8,10 → егалітарні установки, високий рівень готовності поєднувати сім'ю та професійну реалізацію.

2. Більшість відповідей 4–5 на питання 1,2,5,6,9 → стереотипні установки, можлива обмеженість у професійній самореалізації.

3. Середнє поєднання відповідей → змішана позиція, часткова підтримка рівноправності, часткове вплив стереотипів.

Примітка: результати анкети використовуються для аналізу впливу гендерних стереотипів на професійну самореалізацію та можуть корелюватися з рівнем задоволеності шлюбом і самоактуалізацією.