

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»»
Чернівецький інститут

БОРДЕНЮК Галина Василівна

На правах рукопису

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічні аспекти жіночої самореалізації

подається на здобуття
освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
Спеціальність “Психологія”

До захисту допущено:
директор Чернівецького інституту
ПрАТ «ВНЗ «МАУП»
_____ ПЕТРИЧУК С.І. к.е.н., доц.
«_____» _____ 2026 року

Науковий керівник

Виконано студенткою групи
ТУчн-8-24-М1ПС (2.0здс)

Чернівці – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	7
1.1. Поняття самореалізації особистості у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості жіночої самореалізації	14
1.3. Соціокультурні чинники формування жіночої самореалізації	21
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	28
2.1. Вплив самооцінки та рівня домагань на жіночу самореалізацію	28
2.2. Роль мотивації та ціннісних орієнтацій у процесі самореалізації жінки	34
2.3. Емоційне благополуччя як складова успішної самореалізації жінки	41
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ	49
3.1. Організація та методи емпіричного дослідження	49
3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації.....	53
3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку жіночої самореалізації.....	61
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72
ДОДАТОК А.....	79
ДОДАТОК Б	81
ДОДАТОК В.....	83

ВСТУП

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема самореалізації особистості набуває особливої актуальності, оскільки саме можливість реалізувати власний потенціал є важливою умовою психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії та успішного функціонування людини у соціумі. Особливе місце серед наукових досліджень займає питання жіночої самореалізації, адже роль жінки у сучасному світі суттєво трансформується під впливом соціальних, економічних, культурних та психологічних змін. Сучасна жінка прагне не лише до виконання традиційних сімейних ролей, а й до професійного розвитку, кар'єрного зростання, творчого самовираження, фінансової незалежності та особистісного становлення.

Процес жіночої самореалізації є складним і багатограним явищем, що охоплює різні сфери життя особистості. Він залежить від багатьох чинників: рівня самооцінки, особистісної мотивації, емоційного стану, соціального оточення, гендерних стереотипів, умов виховання та суспільних очікувань. Водночас жінки часто стикаються з внутрішніми суперечностями між прагненням до самореалізації та необхідністю відповідати соціально схваленим моделям поведінки. Це може викликати психологічну напругу, емоційне виснаження, невпевненість у собі та труднощі у прийнятті власних життєвих рішень.

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що в умовах сучасного суспільства значно зростає потреба у вивченні психологічних аспектів жіночої самореалізації як важливої складової особистісного розвитку жінки. Сьогодні жінки активно беруть участь у професійному, громадському та культурному житті, однак процес досягнення особистісної та професійної реалізації нерідко супроводжується психологічними труднощами, пов'язаними із соціальним

тиском, гендерними стереотипами, високим рівнем відповідальності та необхідністю поєднання різних соціальних ролей.

Особливої актуальності проблема жіночої самореалізації набуває в умовах суспільної нестабільності, економічних змін, воєнних подій та підвищеного рівня стресу. У таких умовах жінки змушені адаптуватися до нових життєвих обставин, брати на себе додаткові обов'язки, підтримувати емоційну стабільність родини та водночас не втрачати власні професійні й особистісні орієнтири. Саме тому дослідження психологічних чинників, які впливають на жіночу самореалізацію, є важливим як для психологічної науки, так і для практичної діяльності психологів.

Важливим аспектом проблеми є також вплив сучасних соціальних мереж та інформаційного середовища на формування уявлень жінки про успіх, самореалізацію та власну цінність. Часто ідеалізовані образи успішності, що транслиуються у медіапросторі, формують у жінок завищені вимоги до себе, спричиняють розвиток тривожності, незадоволеності собою та емоційного виснаження. У зв'язку з цим виникає необхідність у глибшому психологічному аналізі механізмів жіночої самореалізації та визначенні умов, які сприяють гармонійному розвитку особистості жінки.

Дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації має не лише теоретичне, а й практичне значення. Результати таких досліджень можуть бути використані у діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів, освітніх установ та організацій, що працюють у сфері підтримки жінок. Практичні рекомендації щодо розвитку впевненості у собі, формування адекватної самооцінки, подолання внутрішніх бар'єрів та розвитку психологічних ресурсів сприятимуть підвищенню рівня психологічного благополуччя жінок та їх успішній самореалізації в різних сферах життя.

Таким чином, проблема психологічних аспектів жіночої самореалізації є надзвичайно актуальною в сучасних умовах розвитку суспільства, що зумовлює необхідність її ґрунтовного теоретичного та практичного дослідження.

Мета магістерської роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних аспектів жіночої самореалізації, а також визначенні чинників, що впливають на процес особистісного та професійного становлення жінки.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння поняття самореалізації особистості у психології.

2. Дослідити психологічні особливості жіночої самореалізації.

3. Визначити основні соціально-психологічні чинники, що впливають на процес самореалізації жінки.

4. Проаналізувати роль самооцінки, мотивації та емоційного благополуччя у процесі жіночої самореалізації.

5. Провести емпіричне дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації.

6. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та розвитку жіночої самореалізації.

Об'єкт дослідження — процес самореалізації особистості жінки.

Предмет дослідження — психологічні аспекти жіночої самореалізації, зокрема особистісні, мотиваційні та емоційні чинники, що впливають на її формування та розвиток.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що успішність жіночої самореалізації значною мірою залежить від рівня самооцінки, мотивації досягнення, емоційного благополуччя та впливу соціального середовища.

Передбачається, що жінки з високим рівнем психологічної стійкості, позитивним ставленням до себе та сформованими життєвими цілями мають вищий рівень самореалізації.

Методологія дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, порівняння, систематизація, психологічне тестування, анкетування, спостереження, методи математичної обробки результатів дослідження, а також методи якісного та кількісного аналізу отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, психотерапевтів, консультантів, освітніх закладів та організацій, що працюють у сфері психологічної підтримки жінок. Отримані результати можуть бути використані для розробки тренінгових програм, психологічних консультацій, профілактичних заходів та рекомендацій, спрямованих на розвиток самооцінки, психологічної стійкості, мотивації та гармонійної самореалізації жінок у різних сферах життя.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять дев'ять підрозділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 62 найменування та додатків. Загальний обсяг роботи 92 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

1.1. Поняття самореалізації особистості у психологічній науці

Проблема самореалізації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з розвитком особистості, її внутрішнім потенціалом, прагненням до самовираження та досягнення життєвих цілей. У сучасних наукових дослідженнях самореалізація розглядається як складний багаторівневий процес, що охоплює особистісну, професійну, соціальну та духовну сфери життя людини. Актуальність вивчення цього феномену пояснюється тим, що успішна самореалізація сприяє психологічному благополуччю особистості, формуванню позитивної самооцінки, розвитку внутрішньої мотивації та гармонійному функціонуванню людини в суспільстві.

У сучасній психології існує значна кількість наукових підходів до трактування поняття самореалізації. Це пояснюється багатогранністю самого феномену та його зв'язком із різними аспектами особистісного розвитку. Дослідники розглядають самореалізацію як процес реалізації внутрішніх можливостей людини, досягнення життєвих цілей, розвиток здібностей та прагнення до особистісного зростання.

Як зазначає О. І. Купрєєва, самореалізація є інтегральним психологічним феноменом, який відображає здатність особистості максимально реалізовувати власний потенціал у різних сферах життєдіяльності [24, с. 18]. Дослідниця наголошує, що процес самореалізації тісно пов'язаний із ціннісно-смісловою сферою людини, її життєвими орієнтирами та рівнем усвідомлення власних можливостей. На думку авторки, самореалізація не є одноразовим

актом досягнення певної мети, а виступає безперервним процесом особистісного розвитку та самовдосконалення.

У працях сучасних українських психологів значна увага приділяється гуманістичному підходу до розуміння самореалізації. Представники цього напрямку розглядають людину як активного суб'єкта власного життя, який прагне до розвитку, творчості та розкриття внутрішнього потенціалу. У межах гуманістичної психології самореалізація трактується як природне прагнення особистості до максимально повного розвитку своїх здібностей та можливостей.

У сучасному світі жінкам значно складніше протистояти впливу пропаганди та успішно адаптуватися до реалій. Їх піддають більш витонченим формам маніпуляції, нав'язуючи ілюзорні уявлення про життя. У жіночих спільнотах рідко обговорюють теми самосвідомості та самодостатності. Пошуки в інтернеті не виявили жодного жіночого ресурсу, присвяченого цим важливим питанням. Навіть ті джерела, які начебто закликають жінок до самореалізації, часто подають це під кутом "доведення чогось чоловікам", а не справжнього особистісного розвитку.

Досвід спілкування показує, що когнітивні здібності жінок не поступаються чоловічим. Головна відмінність полягає в тому, яким впливам піддається особистість у процесі формування. Саме це створює хибне враження про меншу інтелектуальну спроможність жінок. Насправді ж проблема не в небажанні жінок мислити чи пізнавати світ, а в труднощах подолання першого бар'єру на шляху виходу з нав'язаного ілюзорного світогляду.

Спілкування з молодими дівчатами виявляє, наскільки далекими від реальності можуть бути їхні уявлення про життя. Виникає питання: навіщо їм нав'язують такі ілюзії, якщо зіткнення з реальністю неминуче призведе до

розчарування? Можливо, це робиться з метою стимулювати раннє материнство, не зважаючи на подальші наслідки? Це лише припущення, яке потребує глибшого аналізу. Не виключено, що такий стан речей сформувався випадково, внаслідок складного переплетення соціальних та культурних факторів.

Важливо зазначити, що ця проблема не є виключно жіночою. Серед чоловіків також достатньо тих, хто живе ілюзіями. Однак соціальні умови часто сприяють тому, що чоловікам легше позбутися "рожевих окулярів" та зіткнутися з реальністю.

Суспільство створює різні очікування та тиск на жінок і чоловіків. Жінкам часто нав'язують ідеї про необхідність відповідати певним стандартам краси, про обов'язкове створення сім'ї та народження дітей як головну мету життя. При цьому менше уваги приділяється їхньому професійному розвитку, інтелектуальному зростанню та особистісній самореалізації поза межами традиційних гендерних ролей.

На думку С. Д. Максименка та Л. З. Сердюк, самореалізація особистості є складним психологічним процесом, у якому важливу роль відіграють внутрішня мотивація, життєві цілі, особистісні цінності та здатність людини до саморозвитку [29, с. 34]. Дослідники підкреслюють, що успішна самореалізація можлива лише за умови гармонійного поєднання особистісних потреб із соціальними умовами існування людини. Вони також зазначають, що важливим чинником самореалізації є психологічна зрілість особистості, яка проявляється у здатності приймати відповідальність за власне життя та самостійно визначати життєві пріоритети.

Варто зазначити, що у сучасній психологічній науці поняття «самореалізація» часто пов'язують із такими категоріями, як «самоактуалізація», «особистісне зростання», «саморозвиток» та

«самоздійснення». Незважаючи на певну схожість цих понять, дослідники наголошують на необхідності їх розмежування. Самоактуалізація зазвичай розглядається як внутрішнє прагнення особистості до розвитку своїх можливостей, тоді як самореалізація охоплює практичне втілення цього потенціалу у реальному житті.

Як зазначається у сучасних психологічних дослідженнях, самореалізація проявляється через активну життєву позицію особистості, здатність ставити цілі та досягати їх, реалізовувати власні здібності та творчий потенціал [35, с. 146]. При цьому важливу роль відіграють соціальні умови, у яких перебуває людина, рівень підтримки з боку оточення, можливості для професійного та особистісного розвитку.

Сучасні науковці також наголошують на тому, що процес самореалізації має індивідуальний характер. Для кожної людини успішна самореалізація може проявлятися по-різному залежно від її цінностей, життєвих пріоритетів, особистісних особливостей та соціального середовища. Для одних людей важливим аспектом самореалізації є професійна діяльність, для інших — сімейне життя, творчість, громадська активність чи духовний розвиток.

Особливу увагу у сучасній психології приділяють взаємозв'язку самореалізації та психологічного благополуччя особистості. Багато дослідників вважають, що можливість реалізовувати власний потенціал позитивно впливає на емоційний стан людини, сприяє формуванню впевненості у собі, підвищує рівень життєвої задоволеності та стресостійкості. Натомість неможливість реалізувати власні здібності часто призводить до внутрішнього конфлікту, психологічного дискомфорту та емоційного виснаження.

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема самореалізації набуває особливого значення через швидкі соціальні зміни, трансформацію

цінностей та зростання вимог до особистості. Людина постійно стикається з необхідністю адаптації до нових умов життя, професійної конкуренції, інформаційного навантаження та соціального тиску. Саме тому здатність до самореалізації стає важливим чинником психологічної стабільності та успішності особистості.

Таким чином, аналіз сучасних теоретичних підходів дозволяє зробити висновок, що самореалізація є складним багатокomпонентним процесом, який охоплює реалізацію внутрішнього потенціалу особистості, її прагнення до розвитку, досягнення життєвих цілей та гармонійного функціонування у суспільстві. У сучасній психологічній науці самореалізація розглядається як важливий показник особистісної зрілості, психологічного благополуччя та ефективної взаємодії людини із соціальним середовищем.

У сучасній психологічній науці самореалізація особистості розглядається не лише як прагнення людини до розвитку власного потенціалу, але і як складна багатокomпонентна система, що має певну внутрішню структуру та виконує важливі психологічні функції. Вивчення структури самореалізації дозволяє глибше зрозуміти механізми особистісного розвитку людини, особливості формування її життєвих цілей, мотивів та способів взаємодії із соціальним середовищем.

Поняття структури самореалізації охоплює сукупність взаємопов'язаних компонентів, які забезпечують процес реалізації особистістю власних здібностей, можливостей та життєвих прагнень. Науковці підкреслюють, що структура самореалізації є динамічною системою, яка змінюється залежно від віку людини, соціальних умов, рівня особистісного розвитку та життєвого досвіду.

Як зазначає Н. В. Волинець, структура самореалізації включає мотиваційний, емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти [9, с. 52].

На думку дослідниці, мотиваційний компонент визначає прагнення людини до саморозвитку та досягнення життєвих цілей. Саме мотивація виступає внутрішнім джерелом активності особистості та стимулює її до реалізації власного потенціалу. Водночас когнітивний компонент пов'язаний із самопізнанням, усвідомленням власних здібностей, можливостей та життєвих перспектив.

Емоційний компонент самореалізації проявляється у ставленні людини до себе, рівні задоволеності власним життям, емоційній стійкості та здатності долати труднощі. Дослідники наголошують, що позитивний емоційний стан сприяє активності особистості та формуванню впевненості у власних силах. Натомість тривожність, внутрішні конфлікти та емоційне виснаження можуть негативно впливати на процес самореалізації.

Поведінковий компонент самореалізації пов'язаний із практичними діями людини, спрямованими на досягнення поставлених цілей. Він проявляється у здатності приймати рішення, проявляти ініціативу, брати відповідальність за власне життя та реалізовувати особистісні й професійні плани. Як зазначає О. В. Лазорко, саме активна життєва позиція є одним із ключових показників успішної самореалізації особистості [26, с. 77].

У сучасних психологічних дослідженнях також виділяють ціннісно-смысловий компонент самореалізації. Він пов'язаний із системою життєвих цінностей людини, її світоглядом та усвідомленням сенсу власного життя. Дослідники підкреслюють, що саме життєві цінності визначають напрям особистісного розвитку людини та впливають на вибір життєвих цілей.

На думку Т. М. Титаренко, самореалізація особистості неможлива без процесу самовизначення та формування індивідуальної життєвої стратегії [48, с. 113]. Дослідниця вважає, що людина реалізує себе через постійний пошук власної ідентичності, прагнення до внутрішньої гармонії та здатність

адаптуватися до змінних умов життя. Важливим аспектом самореалізації є також розвиток рефлексії — здатності аналізувати власні дії, переживання та життєвий досвід.

Окрім структури, важливе значення у психологічній науці має визначення функцій самореалізації особистості. Функції самореалізації відображають її роль у житті людини та вплив на формування особистості. Однією з основних функцій є розвивальна функція, яка полягає у стимулюванні особистісного зростання, розвитку здібностей та формуванні нових навичок. Завдяки самореалізації людина розширює власні можливості, удосконалює професійні та особистісні якості.

Не менш важливою є адаптаційна функція самореалізації. У сучасному суспільстві людина постійно стикається зі змінами, необхідністю приймати нові рішення та пристосовуватися до нових умов життя. Самореалізація сприяє розвитку психологічної гнучкості, стресостійкості та здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем.

Як зазначає І. М. Галян, самореалізація також виконує інтегративну функцію, оскільки забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх потреб людини із вимогами суспільства [10, с. 95]. Дослідник наголошує, що у процесі самореалізації особистість не лише реалізовує власні прагнення, але й формує соціальні зв'язки, набуває нового досвіду та визначає своє місце у суспільстві.

Важливою функцією самореалізації є також регулятивна функція. Вона полягає у здатності людини контролювати власну поведінку, визначати життєві пріоритети та коригувати діяльність відповідно до поставлених цілей. Самореалізація сприяє розвитку відповідальності, самостійності та внутрішньої організованості особистості.

Сучасні психологи також виділяють функцію психологічного благополуччя, яка проявляється у формуванні позитивного ставлення людини

до себе та власного життя. Успішна самореалізація сприяє розвитку впевненості у собі, підвищенню самооцінки, формуванню життєвої задоволеності та внутрішньої гармонії. Натомість неможливість реалізувати власний потенціал часто супроводжується почуттям незадоволеності, тривожності та емоційного виснаження.

Особливої актуальності проблема структури та функцій самореалізації набуває в сучасних умовах суспільних трансформацій. Високий темп життя, інформаційне навантаження, соціальна нестабільність та постійні зміни вимагають від людини здатності до саморозвитку та адаптації. Саме тому розвиток механізмів самореалізації є важливою умовою психологічного благополуччя та успішного функціонування особистості.

Таким чином, структура самореалізації особистості включає взаємопов'язані мотиваційний, когнітивний, емоційний, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти. Водночас самореалізація виконує важливі функції — розвивальну, адаптаційну, інтегративну, регулятивну та функцію забезпечення психологічного благополуччя. Усе це дозволяє розглядати самореалізацію як один із провідних механізмів особистісного розвитку людини.

1.2. Психологічні особливості жіночої самореалізації

У сучасній психологічній науці проблема гендерних аспектів розвитку особистості жінки посідає важливе місце, оскільки соціальні зміни, трансформація суспільних цінностей та переосмислення традиційних ролей жінки суттєво впливають на її особистісний розвиток і самореалізацію. Гендерний підхід дозволяє глибше дослідити психологічні особливості

формування жіночої ідентичності, мотивації, самооцінки, поведінки та взаємодії із соціальним середовищем.

У психології поняття «гендер» розглядається як соціально та культурно сформована система уявлень про ролі, норми та очікування щодо чоловіків і жінок. Гендерні установки формуються ще з дитинства під впливом сім'ї, освіти, культури, медіа та соціального оточення. Саме вони значною мірою визначають особливості розвитку особистості жінки, її життєві орієнтири, професійні прагнення та способи самореалізації.

Як зазначає Н. М. Лавриненко, процес становлення жіночої особистості супроводжується постійним впливом гендерних стереотипів, які визначають соціально схвалювані моделі поведінки жінки [25, с. 42]. Дослідниця підкреслює, що традиційно жінці приписуються ролі турботливої матері, дружини, емоційної підтримки сім'ї, тоді як професійна самореалізація та кар'єрний розвиток тривалий час вважалися менш значущими. У сучасному суспільстві ці уявлення поступово змінюються, однак значна частина жінок і надалі відчуває соціальний тиск щодо необхідності відповідати усталеним гендерним нормам.

Важливим аспектом гендерного розвитку особистості жінки є формування гендерної ідентичності. Гендерна ідентичність визначає усвідомлення жінкою власної належності до певної статі, прийняття відповідних соціальних ролей та особливостей поведінки. На думку О. О. Кікінежді, гендерна ідентичність формується під впливом соціального досвіду та значною мірою впливає на самооцінку, рівень домагань та життєві цілі жінки [21, с. 67]. Дослідниця зазначає, що гармонійний розвиток жіночої особистості можливий за умови поєднання індивідуальних потреб жінки з її здатністю протистояти обмежувальному впливу гендерних стереотипів.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що гендерні особливості розвитку особистості жінки проявляються у різних сферах життя: емоційній, мотиваційній, комунікативній та професійній. Жінки зазвичай демонструють вищий рівень емоційної чутливості, емпатії та соціальної відповідальності. Водночас саме емоційна вразливість нерідко стає причиною підвищеної тривожності, невпевненості у собі та залежності від оцінки оточення.

Як зазначає І. В. Данильченко, сучасна жінка часто змушена поєднувати декілька соціальних ролей одночасно: професійну, сімейну, материнську та соціальну [13, с. 118]. Це створює значне психологічне навантаження та може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційного виснаження та синдрому хронічної втоми. Дослідниця наголошує, що проблема рольового конфлікту є однією з ключових у процесі жіночої самореалізації.

Важливим чинником розвитку особистості жінки є рівень самооцінки та впевненості у собі. Гендерні стереотипи часто формують у жінок схильність до надмірної самокритики, сумнівів у власній компетентності та залежності від соціального схвалення. Особливо це проявляється у професійній сфері, де жінки нерідко стикаються з необхідністю постійно доводити власну професійну спроможність.

У працях сучасних психологів підкреслюється, що важливу роль у розвитку особистості жінки відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку сім'ї, партнерів, колег та суспільства загалом сприяє формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях. Натомість дискримінація, гендерна нерівність та соціальний тиск негативно впливають на психологічний стан жінки та обмежують її можливості для самореалізації.

Як зазначає А. М. Шевченко, сучасне суспільство поступово відходить від жорстких гендерних моделей, що відкриває нові можливості для

особистісного розвитку жінок [55, с. 91]. Сьогодні жінки дедалі активніше реалізують себе у професійній діяльності, науці, бізнесі, політиці та творчості. Це сприяє розвитку автономності, відповідальності та прагнення до самостійного прийняття життєвих рішень.

Разом із тим процес жіночої самореалізації часто супроводжується психологічними труднощами, пов'язаними із суспільними очікуваннями та внутрішніми суперечностями. Жінка нерідко відчуває необхідність відповідати одночасно декільком ідеалам: бути успішною у професійній діяльності, гарною матір'ю, привабливою зовнішньо та емоційно стабільною. Такі завищені вимоги можуть спричиняти розвиток тривожності, емоційного виснаження та невдоволення собою.

Сучасні дослідники також звертають увагу на вплив інформаційного середовища та соціальних мереж на розвиток особистості жінки. У медіапросторі активно транслуються стандарти «успішної жінки», які часто є недосяжними або ідеалізованими. Це формує у багатьох жінок почуття невідповідності, знижує самооцінку та негативно впливає на психологічне благополуччя.

Попри це, сучасні тенденції розвитку суспільства створюють сприятливі умови для більш вільного прояву індивідуальності жінки та її особистісного розвитку. Зростає увага до проблем гендерної рівності, психологічного здоров'я жінок, розвитку жіночого лідерства та підтримки жіночої самореалізації.

Таким чином, гендерні аспекти розвитку особистості жінки є важливим чинником формування її психологічних особливостей, життєвих цілей та можливостей самореалізації. Гендерні стереотипи, соціальні ролі, рівень самооцінки, підтримка соціального середовища та сучасні суспільні зміни суттєво впливають на процес особистісного розвитку жінки. Урахування цих

чинників є необхідним для глибшого розуміння психологічних аспектів жіночої самореалізації.

У процесі жіночої самореалізації важливу роль відіграють психологічні установки, які визначають ставлення жінки до себе, власних можливостей, життєвих цілей та взаємодії із соціальним середовищем. Саме установки впливають на формування мотивації, поведінкових стратегій, самооцінки та рівня особистісної активності. У сучасній психології психологічні установки розглядаються як внутрішня готовність особистості до певного способу сприйняття дійсності, реагування на життєві ситуації та побудови власної поведінки.

Психологічні установки формуються під впливом сімейного виховання, соціального середовища, культурних норм, особистого досвіду та інформаційного простору. Для жінок особливого значення набувають установки, пов'язані із самоцінністю, роллю у суспільстві, професійною реалізацією, зовнішністю, материнством та взаєминами з оточенням. Саме вони можуть як сприяти процесу самореалізації, так і створювати внутрішні бар'єри для особистісного розвитку.

Як зазначає Л. П. Журавльова, психологічні установки є одним із ключових чинників формування життєвої позиції особистості [17, с. 39]. На думку дослідниці, позитивні установки сприяють розвитку впевненості у собі, активності, стійкості до труднощів та прагненню досягати поставлених цілей. Водночас негативні установки формують невпевненість, страх помилки, залежність від чужої думки та внутрішні обмеження, які заважають жінці реалізувати власний потенціал.

У сучасному суспільстві значний вплив на жіночу самореалізацію мають гендерні установки. Часто жінки ще з дитинства засвоюють соціально схвалювані моделі поведінки, які формують уявлення про те, якою має бути

«правильна» жінка. Це можуть бути установки щодо необхідності бути поступливою, емоційно стриманою, орієнтованою виключно на сімейні цінності або залежною від оцінки оточення. Такі переконання нерідко обмежують прагнення жінки до професійного розвитку та особистісної незалежності.

На думку Н. О. Бамбурак, внутрішні психологічні установки жінки безпосередньо впливають на рівень її самооцінки та здатність до самореалізації [1, с. 84]. Дослідниця підкреслює, що жінки з установкою на успіх, розвиток та особистісне зростання частіше досягають професійної та особистої реалізації. Натомість установки на уникнення невдачі, страх осуду або переконання у власній неспроможності можуть призводити до пасивності, відмови від нових можливостей та зниження життєвої активності.

Важливим аспектом є також вплив сімейних установок на розвиток жіночої самореалізації. Сім'я виступає першим соціальним середовищем, у якому формується уявлення жінки про себе та власні можливості. Якщо у сім'ї підтримується прагнення до саморозвитку, незалежності та особистісного зростання, жінка зазвичай має вищий рівень впевненості у собі та більш активно реалізує власний потенціал. Натомість надмірний контроль, критика або знецінення досягнень можуть формувати внутрішні комплекси та обмежувальні установки.

Сучасні психологи наголошують, що важливу роль у процесі самореалізації відіграють когнітивні установки особистості. Йдеться про систему переконань, через яку людина сприймає себе та навколишній світ. Якщо жінка сприймає труднощі як можливість для розвитку, вона демонструє вищий рівень психологічної стійкості та активності. У випадку домінування негативного мислення формується схильність до самокритики, тривожності та уникнення відповідальності.

Особливий вплив на психологічні установки жінок у сучасних умовах мають соціальні мережі та медіапростір. Інформаційне середовище активно формує стандарти успішності, краси та соціальної поведінки. Часто жінки порівнюють себе з ідеалізованими образами, що може призводити до формування негативних установок щодо власної зовнішності, професійних досягнень чи особистого життя. Це негативно впливає на самооцінку та емоційний стан жінки.

Як зазначає К. В. Седих, психологічні установки є важливим механізмом саморегуляції поведінки особистості [45, с. 57]. Дослідниця наголошує, що зміна негативних установок на більш конструктивні сприяє розвитку внутрішньої впевненості, психологічної стійкості та готовності до самореалізації. Саме тому у практичній психології значна увага приділяється роботі з когнітивними переконаннями, розвитком позитивного мислення та формуванням адекватної самооцінки.

У процесі жіночої самореалізації важливе значення має установка на особистісне зростання. Жінки, які орієнтовані на розвиток, зазвичай більш відкриті до нового досвіду, здатні адаптуватися до змін та активно працюють над досягненням власних цілей. Такі особистості мають вищий рівень мотивації, відповідальності та психологічної автономії.

Разом із тим негативні установки можуть суттєво ускладнювати процес самореалізації. До таких установок належать страх невдачі, залежність від чужої оцінки, переконання у власній недостатній компетентності або переконання, що жінка повинна жертвувати власними інтересами заради інших. Подібні внутрішні бар'єри часто призводять до емоційного виснаження, втрати впевненості у собі та незадоволеності життям.

Сучасна психологія розглядає зміну психологічних установок як один із важливих напрямів підтримки жіночої самореалізації. Психологічне

консультування, тренінги особистісного розвитку, когнітивно-поведінкові методики та робота з самооцінкою сприяють формуванню позитивного ставлення жінки до себе та власних можливостей.

Таким чином, психологічні установки мають суттєвий вплив на процес жіночої самореалізації. Вони визначають рівень активності жінки, її впевненість у собі, мотивацію до розвитку та здатність долати труднощі. Позитивні установки сприяють особистісному зростанню та реалізації потенціалу, тоді як негативні можуть формувати внутрішні бар'єри та обмежувати можливості для самореалізації.

1.3. Соціокультурні чинники формування жіночої самореалізації

У процесі формування жіночої самореалізації важливу роль відіграють сім'я та соціальне оточення, оскільки саме вони є першими джерелами соціалізації особистості, формування її цінностей, життєвих установок, моделей поведінки та уявлень про власні можливості. Соціальне середовище визначає не лише умови розвитку жінки, але й впливає на її самооцінку, рівень впевненості у собі, мотивацію досягнення та готовність реалізовувати власний потенціал у різних сферах життя.

Сім'я виступає одним із ключових чинників формування особистості жінки. Саме в сімейному середовищі закладаються основи самосприйняття, ставлення до себе, моделей взаємодії з іншими людьми та життєвих орієнтирів. Від психологічного клімату в родині, стилю виховання, рівня підтримки та емоційної близькості залежить подальший розвиток особистості жінки та її здатність до самореалізації.

Як зазначає О. Г. Шахова, сучасні дівчата дедалі більше орієнтуються не лише на сімейне життя, а й на професійний розвиток, соціальну активність та особистісне зростання [54, с. 185]. Дослідниця підкреслює, що сім'я продовжує залишатися важливою життєвою цінністю, однак сучасні жінки прагнуть гармонійного поєднання сімейної та професійної самореалізації. Це свідчить про трансформацію традиційних гендерних ролей та зміну суспільних очікувань щодо ролі жінки.

Особливе значення у розвитку жіночої самореалізації має стиль сімейного виховання. Позитивна атмосфера підтримки, прийняття та довіри сприяє формуванню адекватної самооцінки, впевненості у власних силах та готовності до досягнення поставлених цілей. Натомість надмірна критика, емоційна холодність, авторитарність або знецінення досягнень можуть формувати внутрішні комплекси, невпевненість у собі та страх самостійних рішень.

У працях сучасних психологів наголошується, що важливу роль у жіночій самореалізації відіграє підтримка з боку близького оточення. Наявність емоційної підтримки з боку партнерів, батьків, друзів чи колег позитивно впливає на психологічне благополуччя жінки та її здатність долати життєві труднощі. Соціальна підтримка сприяє розвитку стресостійкості, підвищенню самооцінки та формуванню відчуття внутрішньої безпеки.

Як зазначається у сучасних дослідженнях психологічного благополуччя, жінки значно гостріше реагують на міжособистісні конфлікти та соціальне неприйняття, ніж чоловіки [8]. Саме тому якість соціальних зв'язків та характер взаємин із найближчим оточенням мають безпосередній вплив на емоційний стан жінки та її здатність до самореалізації. Ворожість, постійна критика або соціальний тиск можуть спричиняти розвиток тривожності, невпевненості та емоційного виснаження.

Суттєвий вплив на жіночу самореалізацію мають також соціальні стереотипи та суспільні очікування. У багатьох випадках жінка змушена одночасно відповідати декільком соціальним ролям: бути професійно успішною, гарною матір'ю, дружиною та підтримкою для родини. Таке поєднання ролей часто створює значне психологічне навантаження та призводить до внутрішніх конфліктів.

На думку сучасних дослідників, соціальне середовище може як стимулювати розвиток жіночої самореалізації, так і створювати для неї бар'єри. Позитивне соціальне оточення формує сприятливі умови для розвитку особистісного потенціалу жінки, тоді як дискримінація, гендерні упередження та нерівність можуть обмежувати її можливості [6]. Особливо це проявляється у професійній сфері, де жінки нерідко стикаються з необхідністю доводити власну компетентність та професійну спроможність.

Важливим чинником сучасного соціального впливу є інформаційне середовище та соціальні мережі. У сучасному медіапросторі активно формуються стандарти «успішної жінки», які часто є недосяжними або надмірно ідеалізованими. Це може негативно впливати на самооцінку жінки, формувати незадоволеність собою та відчуття невідповідності суспільним очікуванням.

Разом із тим соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив на жіночу самореалізацію. Вони створюють можливості для професійного розвитку, навчання, комунікації, пошуку підтримки та реалізації творчого потенціалу. Завдяки сучасним інформаційним технологіям жінки отримують доступ до нових форм зайнятості, самовираження та професійної діяльності.

Як зазначають сучасні науковці, важливим чинником успішної жіночої самореалізації є наявність наставництва та підтримувального соціального середовища [60]. Підтримка з боку колег, професійних спільнот та менторів

сприяє розвитку впевненості у собі, мотивації досягнення та професійного зростання жінки. Особливо важливо це в умовах сучасних соціальних трансформацій, коли жінки дедалі активніше прагнуть реалізовувати себе у різних сферах суспільного життя.

Сучасне суспільство поступово змінює ставлення до ролі жінки, що створює нові можливості для її самореалізації. Підвищується увага до проблем гендерної рівності, психологічного здоров'я жінок та підтримки жіночого лідерства. Це сприяє розвитку більш гнучких соціальних моделей, у межах яких жінка має можливість самостійно визначати власні життєві пріоритети та шляхи розвитку.

Таким чином, сім'я та соціальне оточення мають значний вплив на формування жіночої самореалізації. Саме вони визначають особливості розвитку самооцінки, життєвих установок, мотивації та психологічної стійкості жінки. Позитивна підтримка з боку сім'ї та соціального середовища сприяє гармонійному розвитку особистості та реалізації внутрішнього потенціалу жінки, тоді як негативний соціальний вплив може створювати психологічні бар'єри та ускладнювати процес самореалізації.

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема жіночої самореалізації набуває особливого значення, оскільки соціальні трансформації, глобалізаційні процеси, зміни у сфері праці та розвитку інформаційних технологій суттєво впливають на становлення особистості жінки. Сучасне суспільство формує нові вимоги до жінки, змінює її соціальні ролі, розширює можливості для професійного та особистісного розвитку, водночас створюючи нові психологічні виклики та труднощі.

Жіноча самореалізація у сучасному суспільстві розглядається як багатовимірний процес, що охоплює професійну діяльність, сімейне життя, особистісне зростання, соціальну активність та духовний розвиток. Якщо

раніше соціальна роль жінки переважно асоціювалася із сім'єю та материнством, то сьогодні жінки дедалі активніше реалізують себе у бізнесі, політиці, науці, творчості та громадській діяльності. Це свідчить про поступову трансформацію суспільних уявлень щодо ролі жінки та розширення можливостей для її самореалізації.

Як зазначає О. М. Кікінежді, сучасне суспільство характеризується переосмисленням традиційних гендерних ролей та формуванням нових моделей жіночої поведінки [20, с. 74]. Дослідниця наголошує, що сучасна жінка прагне не лише до виконання соціально схвалюваних ролей, а й до особистісної автономії, професійного розвитку та реалізації власного потенціалу. Водночас процес самореалізації часто супроводжується необхідністю долати гендерні стереотипи та соціальний тиск.

Сучасне суспільство створює для жінок значно більше можливостей для освіти та професійного розвитку, ніж у попередні історичні періоди. Жінки мають доступ до вищої освіти, професійного навчання, міжнародних програм розвитку та сучасних технологій. Це сприяє формуванню фінансової незалежності, професійної самостійності та розвитку лідерських якостей.

Разом із тим сучасне суспільство висуває до жінки надзвичайно високі вимоги. Жінка повинна бути успішною у професійній сфері, підтримувати сімейний добробут, відповідати стандартам зовнішньої привабливості та залишатися емоційно стабільною. Таке поєднання численних соціальних ролей нерідко призводить до психологічного перевантаження, емоційного виснаження та внутрішніх конфліктів.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що суспільні очікування суттєво впливають на самооцінку жінки та її ставлення до власної самореалізації. Соціум часто формує певні стандарти успішності, яким жінка намагається відповідати. Особливо це проявляється через засоби масової

інформації та соціальні мережі, де активно транслуються ідеалізовані образи «успішної жінки».

Як зазначає Л. В. Заграй, сучасний інформаційний простір має подвійний вплив на жіночу самореалізацію [18, с. 118]. З одного боку, соціальні мережі та цифрові технології відкривають нові можливості для навчання, професійної діяльності, творчості та самовираження. З іншого боку, постійне порівняння себе з ідеалізованими образами може негативно впливати на самооцінку жінки, викликати тривожність та незадоволення власним життям.

Особливо важливим аспектом сучасного суспільства є зростання уваги до проблем гендерної рівності та психологічного благополуччя жінок. У багатьох країнах активно впроваджуються програми підтримки жіночого лідерства, професійного розвитку та захисту прав жінок. Це сприяє створенню більш сприятливих умов для реалізації жіночого потенціалу та подолання гендерної дискримінації.

Разом із тим проблема гендерної нерівності залишається актуальною навіть у сучасному суспільстві. Жінки нерідко стикаються з професійними бар'єрами, упередженим ставленням, нерівною оплатою праці та недостатнім представництвом на керівних посадах. Такі соціальні фактори можуть негативно впливати на мотивацію жінки та створювати перешкоди для її самореалізації.

На думку сучасних дослідників, важливу роль у процесі жіночої самореалізації відіграє рівень розвитку громадянського суспільства та соціальної підтримки [16]. Наявність програм психологічної допомоги, професійного наставництва, освітніх можливостей та підтримувального соціального середовища сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя жінок та розвитку їхньої впевненості у власних силах.

В умовах сучасних суспільних змін особливої актуальності набуває проблема психологічної стійкості жінки. Воєнні події, економічна нестабільність, соціальні кризи та високий рівень інформаційного навантаження створюють додатковий психологічний тиск. У таких умовах здатність жінки адаптуватися до змін, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати мотивацію до самореалізації стає важливим чинником її психологічного благополуччя.

Сучасне суспільство також поступово формує нове розуміння жіночої самореалізації, у межах якого жінка має право самостійно визначати власні життєві пріоритети та моделі успіху. Самореалізація більше не обмежується виключно професійною діяльністю або сімейною роллю. Вона охоплює гармонійний розвиток особистості, здатність реалізовувати власні потреби, інтереси та життєві цінності.

Таким чином, сучасне суспільство має значний вплив на формування жіночої самореалізації. Соціальні зміни, розвиток інформаційних технологій, трансформація гендерних ролей та зростання уваги до проблем гендерної рівності створюють нові можливості для розвитку жінки. Водночас сучасний соціальний простір формує високі вимоги та психологічні виклики, які можуть ускладнювати процес жіночої самореалізації. Саме тому важливим завданням сучасного суспільства є створення сприятливих умов для гармонійного особистісного розвитку та підтримки жіночого потенціалу.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

2.1. Вплив самооцінки та рівня домагань на жіночу самореалізацію

Самооцінка є одним із ключових психологічних чинників, що визначають особливості особистісного розвитку жінки, її поведінку, рівень мотивації, соціальної активності та здатність до самореалізації. У сучасній психології самооцінка розглядається як складне особистісне утворення, яке відображає ставлення людини до себе, власних можливостей, якостей, досягнень та місця у суспільстві. Саме від рівня та адекватності самооцінки значною мірою залежить здатність жінки реалізовувати власний потенціал, досягати поставлених цілей та гармонійно функціонувати у різних сферах життя.

У наукових дослідженнях самооцінка визначається як центральний компонент самосвідомості особистості. Вона формується під впливом соціального досвіду, виховання, міжособистісних взаємин, життєвих успіхів та невдач. Особливо важливе значення самооцінка має для жінок, оскільки сучасне суспільство висуває до них значну кількість соціальних вимог, що стосуються професійної реалізації, зовнішності, сімейного життя та соціальної поведінки.

Як зазначає Л. М. Карамушка, адекватна самооцінка є важливою умовою психологічного благополуччя та ефективного особистісного розвитку жінки [19, с. 57]. Дослідниця наголошує, що жінки з позитивним ставленням до себе демонструють вищий рівень упевненості, соціальної активності та готовності до професійної й особистісної самореалізації. Натомість занижена самооцінка часто супроводжується тривожністю, невпевненістю у власних силах та страхом невдачі.

У процесі особистісного розвитку жінки самооцінка виконує регулятивну функцію, оскільки впливає на постановку життєвих цілей, вибір моделей поведінки та рівень домагань. Жінка з адекватною самооцінкою зазвичай здатна реалістично оцінювати власні можливості, приймати відповідальні рішення та конструктивно реагувати на труднощі. Водночас нестабільна або занижена самооцінка може формувати залежність від зовнішнього схвалення та перешкоджати самореалізації.

Важливим чинником формування самооцінки жінки є сімейне виховання та соціальне оточення. Саме у процесі ранньої соціалізації закладаються базові уявлення про власну цінність, значущість та можливості. Позитивна підтримка, прийняття та емоційна безпека у сім'ї сприяють формуванню впевненості у собі та психологічної стійкості. Натомість критика, порівняння з іншими або емоційне нехтування можуть негативно впливати на самооцінку жінки та формувати внутрішні комплекси.

На думку Н. В. Чепелевої, самооцінка є динамічним утворенням, яке змінюється протягом життя під впливом життєвого досвіду та соціальних взаємин [53, с. 102]. Дослідниця підкреслює, що для сучасної жінки важливим джерелом формування самооцінки є професійна діяльність та соціальне визнання. Досягнення у професійній сфері сприяють розвитку впевненості у власних силах, формуванню почуття компетентності та внутрішньої незалежності.

Сучасні дослідження свідчать про те, що рівень самооцінки жінки безпосередньо пов'язаний із її емоційним станом та психологічним благополуччям. Жінки з позитивною самооцінкою зазвичай мають вищий рівень життєвої задоволеності, стресостійкості та соціальної адаптації. Вони більш відкриті до нового досвіду, легше долають труднощі та активніше реалізують власні потреби й прагнення.

Особливу роль у формуванні самооцінки жінки відіграє сучасний інформаційний простір. Соціальні мережі, реклама та медіа активно формують стандарти зовнішності, успішності та соціальної поведінки. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами може спричиняти розвиток невдоволення собою, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності.

Як зазначає І. О. Савченко, негативний вплив соціальних мереж на самооцінку жінок проявляється у формуванні завищених вимог до себе та постійного прагнення відповідати суспільним стандартам [43, с. 148]. Дослідниця наголошує, що залежність від зовнішньої оцінки може призводити до емоційного виснаження та внутрішньої незадоволеності навіть за наявності реальних досягнень.

Разом із тим сучасне суспільство створює нові можливості для розвитку жіночої самооцінки та особистісного зростання. Поширення ідей гендерної рівності, підтримка жіночого лідерства та популяризація психологічної освіти сприяють формуванню більш позитивного ставлення жінок до себе та власних можливостей. Значна увага приділяється розвитку психологічної грамотності, емоційного інтелекту та навичок самоприйняття.

На думку О. Є. Блинової, важливим чинником розвитку адекватної самооцінки є здатність жінки до самоприйняття та усвідомлення власної унікальності [3, с. 66]. Дослідниця вважає, що особистісний розвиток жінки неможливий без формування внутрішньої автономії, незалежності від зовнішнього схвалення та здатності приймати себе незалежно від соціальних стандартів.

Самооцінка також тісно пов'язана з рівнем домагань особистості. Жінки з високою та адекватною самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш амбітні цілі, демонструють вищий рівень мотивації та готовність до

самореалізації. Натомість низька самооцінка може обмежувати прагнення до розвитку та формувати страх перед новими можливостями.

У сучасній психологічній практиці значна увага приділяється розвитку позитивної самооцінки жінок. Для цього використовуються методи психологічного консультування, тренінги особистісного розвитку, арттерапія, когнітивно-поведінкові техніки та програми розвитку емоційного інтелекту. Такі підходи сприяють формуванню впевненості у собі, підвищенню рівня психологічної стійкості та розвитку здатності до самореалізації.

Таким чином, самооцінка є важливою основою особистісного розвитку жінки та одним із провідних чинників її самореалізації. Вона впливає на рівень впевненості у собі, мотивацію, емоційний стан, соціальну активність та здатність досягати поставлених цілей. Формування адекватної самооцінки сприяє гармонійному розвитку особистості жінки, підвищенню рівня психологічного благополуччя та реалізації її внутрішнього потенціалу.

У сучасній психологічній науці рівень домагань розглядається як важливий чинник особистісного розвитку та самореалізації людини. Він визначає складність цілей, які ставить перед собою особистість, її прагнення досягати успіху, долати труднощі та реалізовувати власний потенціал. Для жінки рівень домагань має особливе значення, оскільки саме він впливає на професійні амбіції, соціальну активність, впевненість у власних можливостях та готовність до самореалізації у різних сферах життя.

Рівень домагань формується під впливом самооцінки, життєвого досвіду, соціального оточення, виховання та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Він відображає уявлення людини про власні можливості та визначає межі її життєвих прагнень. У психології прийнято вважати, що адекватний рівень домагань сприяє гармонійному розвитку

особистості, тоді як занижений або завищений може створювати труднощі у процесі самореалізації.

Як зазначає Т. В. Говорун, рівень домагань безпосередньо пов'язаний із мотиваційною сферою особистості та визначає активність людини у досягненні поставлених цілей [12, с. 93]. Дослідниця наголошує, що жінки з високим рівнем домагань зазвичай демонструють більшу впевненість у собі, прагнення до професійного розвитку та готовність брати відповідальність за власне життя. Водночас занижений рівень домагань часто супроводжується страхом невдачі, невпевненістю та уникненням складних життєвих завдань.

Успішність самореалізації значною мірою залежить від того, наскільки рівень домагань відповідає реальним можливостям особистості. Адекватний рівень домагань дозволяє жінці ставити реалістичні, але водночас достатньо амбітні цілі, що стимулює її до розвитку та особистісного зростання. Такі жінки, як правило, мають вищий рівень мотивації досягнення, більш позитивне ставлення до труднощів та здатність конструктивно реагувати на невдачі.

Водночас завищений рівень домагань може призводити до постійного незадоволення собою, емоційного виснаження та формування внутрішньої напруги. У сучасному суспільстві жінки нерідко стикаються з необхідністю відповідати численним соціальним стандартам успішності, що формує надмірно високі вимоги до себе. Це може спричиняти тривожність, страх помилок та відчуття постійної невідповідності очікуванням.

На думку О. В. Матласевич, взаємозв'язок рівня домагань та самореалізації проявляється через здатність особистості усвідомлювати власні потреби та прагнути до їх реалізації [30, с. 57]. Дослідниця підкреслює, що жінки з високим рівнем особистісної автономії та внутрішньої мотивації

частіше демонструють адекватний рівень домагань і більш успішно реалізують себе у професійній та особистій сферах.

Важливу роль у формуванні рівня домагань відіграє соціальне середовище. Підтримка з боку сім'ї, професійного оточення та соціуму загалом сприяє розвитку впевненості у власних силах та готовності досягати більш високих результатів. Натомість постійна критика, недооцінка досягнень або негативний досвід можуть формувати занижений рівень домагань та обмежувати прагнення жінки до самореалізації.

Сучасні психологічні дослідження також свідчать про важливий зв'язок між рівнем домагань та емоційним благополуччям жінки. Особи з адекватним рівнем домагань зазвичай мають вищу самооцінку, кращу психологічну адаптацію та більшу життєву задоволеність. Вони здатні більш ефективно долати труднощі та зберігати мотивацію навіть у складних життєвих ситуаціях.

Як зазначає Н. М. Дідик, важливим аспектом самореалізації є здатність особистості гнучко коригувати власний рівень домагань відповідно до життєвих обставин та індивідуальних можливостей [15, с. 134]. Дослідниця наголошує, що психологічна зрілість проявляється у вмінні адекватно оцінювати свої ресурси, приймати невдачі як частину життєвого досвіду та зберігати прагнення до розвитку.

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема рівня домагань жінок набуває особливої актуальності. Сучасні жінки мають значно більше можливостей для професійної та особистісної реалізації, однак водночас зростає і рівень соціального тиску. Часто жінка прагне одночасно досягти успіху у професійній діяльності, сімейному житті, соціальній активності та відповідати сучасним стандартам зовнішності. Це може призводити до

формування надмірно високих очікувань від себе та емоційного перевантаження.

Психологи наголошують на важливості формування адекватного рівня домагань як умови гармонійної самореалізації жінки. Для цього необхідним є розвиток навичок самопізнання, самоприйняття, емоційної стійкості та реалістичного оцінювання власних можливостей. Значну роль у цьому відіграє психологічна підтримка, позитивне соціальне оточення та розвиток внутрішньої мотивації.

Таким чином, рівень домагань є важливим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на успішність самореалізації жінки. Адекватний рівень домагань сприяє розвитку впевненості у собі, мотивації досягнення та готовності реалізовувати власний потенціал. Натомість занижені або завищені домагання можуть створювати психологічні труднощі та ускладнювати процес особистісного розвитку й самореалізації.

2.2. Роль мотивації та ціннісних орієнтацій у процесі самореалізації жінки

У сучасній психологічній науці мотивація розглядається як один із ключових механізмів особистісного розвитку та самореалізації людини. Саме мотиваційна сфера визначає спрямованість діяльності особистості, її прагнення до досягнення цілей, подолання труднощів та реалізації власного потенціалу. Для жінки мотивація має особливе значення, оскільки процес її самореалізації часто супроводжується необхідністю поєднання різних соціальних ролей, подолання внутрішніх суперечностей та впливу суспільних очікувань.

Мотиваційні механізми жіночої самореалізації охоплюють систему внутрішніх потреб, мотивів, цінностей та прагнень, які спонукають жінку до активної діяльності та особистісного розвитку. У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що успішність жіночої самореалізації значною мірою залежить від рівня внутрішньої мотивації, здатності ставити життєві цілі та зберігати активність у процесі їх досягнення.

Як зазначає С. М. Миронець, мотивація виступає внутрішнім психологічним ресурсом, який забезпечує розвиток особистості та підтримує прагнення людини до самореалізації [31, с. 88]. На думку дослідниці, жінки з високим рівнем внутрішньої мотивації більш схильні до професійного розвитку, творчої активності та особистісного зростання. Вони демонструють більшу наполегливість у досягненні цілей, краще адаптуються до змін та мають вищий рівень психологічної стійкості.

Одним із провідних мотиваційних механізмів жіночої самореалізації є мотивація досягнення. Вона проявляється у прагненні жінки до успіху, професійного розвитку, підвищення власної компетентності та отримання позитивного результату від діяльності. Жінки з високим рівнем мотивації досягнення зазвичай демонструють активну життєву позицію, готовність до самостійного прийняття рішень та прагнення до особистісного вдосконалення.

У сучасному суспільстві мотивація жінки до самореалізації формується під впливом багатьох факторів: сімейного виховання, соціального середовища, професійної діяльності, рівня освіти та культурних цінностей. Особливу роль відіграє підтримка з боку найближчого оточення, яка сприяє розвитку впевненості у собі та стимулює прагнення до саморозвитку.

На думку В. В. Москаленко, важливим чинником розвитку мотиваційної сфери жінки є її уявлення про власні можливості та життєві перспективи [32, с. 104]. Дослідниця підкреслює, що позитивне ставлення до себе, сформована

система цінностей та усвідомлення особистісних потреб сприяють розвитку внутрішньої мотивації та підвищують рівень самореалізації жінки.

У психології виділяють внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація пов'язана із задоволенням від самого процесу діяльності, прагненням до розвитку та самовдосконалення. Зовнішня мотивація ґрунтується на бажанні отримати соціальне схвалення, матеріальну винагороду або уникнути негативної оцінки. Для гармонійної самореалізації жінки особливе значення має саме внутрішня мотивація, оскільки вона сприяє формуванню автономності та психологічної стійкості.

Сучасні дослідження свідчать про те, що мотиваційна сфера жінки тісно пов'язана із її емоційним станом. Позитивна мотивація сприяє розвитку впевненості у собі, життєвої активності та психологічного благополуччя. Натомість відсутність чітких життєвих цілей або внутрішньої мотивації може призводити до емоційної апатії, втрати сенсу діяльності та незадоволеності життям.

Як зазначає І. В. Пащенко, мотиваційні механізми жіночої самореалізації значною мірою залежать від рівня психологічної зрілості особистості [38, с. 141]. Дослідниця наголошує, що психологічно зріла жінка здатна самостійно визначати власні життєві пріоритети, приймати відповідальність за свої рішення та зберігати мотивацію навіть у складних життєвих умовах.

Важливу роль у формуванні мотивації сучасної жінки відіграє інформаційне середовище. Соціальні мережі, медіа та сучасна культура активно формують уявлення про успішність, кар'єру, сімейне життя та зовнішність. Це може як стимулювати жінку до розвитку, так і створювати надмірний психологічний тиск через необхідність відповідати соціальним стандартам.

Особливого значення набуває проблема поєднання професійної та сімейної мотивації. Багато сучасних жінок прагнуть одночасно реалізувати себе у професійній діяльності та сімейному житті. Таке поєднання може бути джерелом особистісного розвитку, однак нерідко супроводжується внутрішніми конфліктами та емоційним перевантаженням.

На думку Н. І. Пов'якель, важливим мотиваційним механізмом жіночої самореалізації є прагнення до особистісної автономії та самостійності [39, с. 76]. Дослідниця вважає, що сучасна жінка дедалі частіше орієнтується на внутрішні потреби та особисті цінності, а не лише на соціально схвалювані ролі. Це сприяє розвитку відповідальності, незалежності та готовності до самостійного життєвого вибору.

У сучасній психологічній практиці значна увага приділяється розвитку мотиваційної сфери жінок. Для цього використовуються психологічне консультування, тренінги особистісного розвитку, коучингові програми та методики розвитку емоційного інтелекту. Такі підходи сприяють формуванню внутрішньої мотивації, розвитку впевненості у собі та активізації прагнення до самореалізації.

Таким чином, мотиваційні механізми є важливою основою жіночої самореалізації. Внутрішня мотивація, прагнення до досягнення цілей, особистісного розвитку та психологічної автономії сприяють реалізації потенціалу жінки та формуванню її психологічного благополуччя. Розвиток мотиваційної сфери є необхідною умовою гармонійного особистісного розвитку та успішної самореалізації сучасної жінки.

У сучасному суспільстві система цінностей та життєвих пріоритетів жінки зазнає суттєвих змін під впливом соціальних, економічних, культурних та психологічних трансформацій. Якщо раніше жіноча самореалізація переважно асоціювалася із сімейною роллю та материнством, то сьогодні

сучасна жінка прагне гармонійного поєднання професійного розвитку, особистісного зростання, емоційного благополуччя та сімейного життя. Саме система цінностей визначає життєві орієнтири жінки, її мотивацію, поведінкові стратегії та особливості самореалізації.

У психологічній науці цінності розглядаються як внутрішні переконання особистості щодо значущості певних життєвих цілей, ідеалів та способів поведінки. Вони формуються під впливом соціального середовища, сім'ї, культури, освіти та особистого досвіду. Ціннісні орієнтації визначають пріоритети людини, впливають на прийняття рішень та спрямовують особистість у процесі її розвитку.

Як зазначає Т. М. Яблонська, сучасна жінка дедалі більше орієнтується на цінності особистісної свободи, саморозвитку та психологічного благополуччя [57, с. 94]. Дослідниця підкреслює, що сьогодні для багатьох жінок важливими є не лише сімейні цінності, а й професійна реалізація, фінансова незалежність, самотійність у прийнятті життєвих рішень та можливість реалізовувати власний потенціал.

Система цінностей сучасної жінки характеризується багатогранністю та гнучкістю. У більшості випадків жінки прагнуть досягти балансу між різними сферами життя: професійною діяльністю, сімейними стосунками, саморозвитком та особистими інтересами. Така багатовекторність життєвих пріоритетів є характерною ознакою сучасного суспільства, у якому жінка має значно більше можливостей для вибору власного життєвого шляху.

Одним із провідних життєвих пріоритетів сучасної жінки є професійна самореалізація. Професійна діяльність виступає не лише джерелом матеріального забезпечення, а й важливим засобом самоствердження, розвитку компетентності та реалізації особистісного потенціалу. Багато жінок

прагнуть досягти успіху у професійній сфері, займати керівні посади, розвивати власний бізнес або творчі проєкти.

На думку І. М. Семків, професійна самореалізація сучасної жінки безпосередньо пов'язана із потребою у самотійності та соціальному визнанні [46, с. 58]. Дослідниця зазначає, що для багатьох жінок професійні досягнення стають важливим джерелом впевненості у собі та психологічного благополуччя. Водночас поєднання професійних і сімейних обов'язків нерідко супроводжується психологічним перевантаженням та внутрішніми суперечностями.

Попри зростання значущості професійної сфери, сімейні цінності залишаються важливими для більшості жінок. Сучасні жінки прагнуть до емоційно гармонійних стосунків, взаємної підтримки, стабільності та психологічного комфорту у сім'ї. Родина виступає важливим джерелом емоційної підтримки та психологічної безпеки, що позитивно впливає на загальний рівень самореалізації жінки.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про зростання значущості цінностей особистісного розвитку та психологічного здоров'я. Жінки дедалі більше уваги приділяють самопізнанню, розвитку емоційного інтелекту, психологічній грамотності та турботі про власний емоційний стан. Це пов'язано зі зростанням рівня психологічної обізнаності та популяризацією ідей ментального здоров'я у сучасному суспільстві.

Як зазначає О. В. Хомуленко, сучасна жінка все частіше орієнтується на цінності внутрішньої гармонії та особистісного балансу [51, с. 126]. Дослідниця наголошує, що прагнення до психологічного благополуччя, емоційної стабільності та задоволеності життям стає одним із провідних життєвих пріоритетів жінок різного віку.

Важливим чинником формування цінностей сучасної жінки є вплив інформаційного простору та соціальних мереж. Соціальні медіа активно транслюють певні стандарти успішності, краси, кар'єри та стилю життя. Це може як стимулювати жінку до розвитку, так і формувати завищені очікування щодо себе та власного життя. Постійне порівняння себе з іншими нерідко призводить до незадоволеності власними досягненнями та емоційного виснаження.

Особливу роль у формуванні життєвих пріоритетів відіграє суспільна ситуація та соціальні виклики. У сучасних умовах воєнних подій, економічної нестабільності та високого рівня стресу для багатьох жінок особливого значення набувають цінності безпеки, стабільності, психологічної підтримки та емоційної близькості. Водночас складні соціальні умови часто стимулюють розвиток внутрішньої сили, відповідальності та здатності до адаптації.

На думку Н. О. Литвиненко, життєві пріоритети сучасної жінки характеризуються прагненням до особистісної автономії та самостійного вибору життєвого шляху [27, с. 83]. Дослідниця зазначає, що сучасні жінки дедалі менше орієнтуються виключно на суспільні очікування та прагнуть самостійно визначати власні життєві цілі, цінності та моделі успіху.

Сучасна психологія розглядає гармонійну систему цінностей як важливу умову психологічного благополуччя та успішної самореалізації жінки. Узгодженість між внутрішніми потребами, життєвими цілями та реальними можливостями сприяє розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та задоволеності життям. Натомість внутрішній конфлікт між особистими прагненнями та соціальними очікуваннями може призводити до психологічного дискомфорту та емоційного виснаження.

Таким чином, цінності та життєві пріоритети сучасної жінки формуються під впливом соціальних змін, культурних трансформацій та

особистісних потреб. Сучасні жінки прагнуть до гармонійного поєднання професійної самореалізації, сімейного благополуччя, особистісного розвитку та психологічної стабільності. Саме система цінностей визначає особливості життєвого вибору жінки, її мотивацію та здатність реалізовувати власний потенціал у сучасному суспільстві.

2.3. Емоційне благополуччя як складова успішної самореалізації жінки

У сучасній психологічній науці психоемоційний стан особистості розглядається як один із важливих чинників, що впливають на процес самореалізації людини. Для жінки емоційне благополуччя має особливе значення, оскільки саме емоційна сфера визначає рівень психологічної стійкості, самооцінки, мотивації, здатності до адаптації та ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Успішна самореалізація жінки значною мірою залежить від її внутрішнього емоційного стану, уміння долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу.

Психоемоційний стан жінки формується під впливом багатьох чинників: соціального оточення, сімейних взаємин, професійної діяльності, життєвого досвіду, рівня самооцінки та особистісних особливостей. У сучасних умовах жінки часто змушені поєднувати декілька соціальних ролей одночасно, що нерідко призводить до емоційного перенапруження, хронічної втоми та внутрішніх конфліктів.

Як зазначає О. М. Бондарчук, психоемоційний стан жінки безпосередньо впливає на її здатність до самореалізації та особистісного розвитку [5, с. 112]. Дослідниця наголошує, що позитивний емоційний стан сприяє розвитку впевненості у собі, життєвої активності та психологічної стійкості. Натомість

тривожність, емоційне виснаження та внутрішня напруга можуть обмежувати прагнення жінки до самореалізації та негативно впливати на її психологічне благополуччя.

У сучасному суспільстві жінки нерідко стикаються з високим рівнем психологічного навантаження. Необхідність відповідати соціальним очікуванням, підтримувати професійну ефективність, дбати про сім'ю та одночасно реалізовувати власні потреби створює значний емоційний тиск. Особливо це проявляється в умовах соціальної нестабільності, економічних труднощів та воєнних подій, які суттєво впливають на психологічний стан жінок.

Важливим компонентом психоемоційного стану є рівень тривожності. Помірна тривожність може стимулювати активність особистості та підвищувати відповідальність, однак надмірний рівень тривоги негативно впливає на емоційне благополуччя та здатність жінки до самореалізації. Постійне емоційне напруження часто супроводжується невпевненістю у собі, страхом помилки та внутрішнім виснаженням.

На думку Т. С. Яценко, жінки є більш емоційно чутливими до соціальних змін та міжособистісних конфліктів, що впливає на їх психологічний стан і життєву активність [58, с. 64]. Дослідниця підкреслює, що емоційна вразливість жінки може як сприяти розвитку емпатії та глибоких міжособистісних взаємин, так і створювати ризик емоційного перевантаження та розвитку психологічних криз.

У процесі самореалізації особливого значення набуває проблема емоційного вигорання. Сучасні жінки часто відчують необхідність бути успішними одночасно у декількох сферах життя, що може призводити до хронічної перевтоми, зниження емоційного ресурсу та втрати мотивації.

Емоційне вигорання негативно впливає на самооцінку, професійну активність та загальний рівень психологічного благополуччя.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про важливу роль емоційного інтелекту у процесі жіночої самореалізації. Емоційний інтелект охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційний стан інших людей та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Жінки з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до життєвих труднощів, ефективніше долають стресові ситуації та мають вищий рівень психологічної стійкості.

Як зазначається у сучасних наукових дослідженнях, психологічна підтримка та позитивне соціальне оточення є важливими чинниками підтримання емоційного благополуччя жінки [61]. Наявність підтримувальних взаємин у сім'ї, професійному середовищі чи колі друзів сприяє зниженню рівня тривожності, підвищує впевненість у собі та допомагає жінці ефективніше долати життєві труднощі.

Важливу роль у підтриманні психоемоційного стану жінки відіграє здатність до саморегуляції. Саморегуляція дозволяє контролювати емоційні реакції, конструктивно реагувати на стресові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу. Розвинені навички емоційної саморегуляції сприяють формуванню психологічної стійкості та позитивно впливають на процес самореалізації.

На думку Л. А. Найдьоновой, психоемоційний стан жінки значною мірою залежить від рівня задоволеності життям та можливості реалізовувати власні потреби й цінності [34, с. 97]. Дослідниця наголошує, що гармонійна самореалізація сприяє формуванню позитивного емоційного стану, розвитку внутрішньої впевненості та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Особливої актуальності проблема психоемоційного стану жінок набуває в умовах сучасних соціальних криз та воєнних подій. Високий рівень стресу, невизначеність майбутнього, підвищене емоційне навантаження та необхідність адаптації до нових умов життя суттєво впливають на психологічне благополуччя жінок. У таких умовах особливого значення набуває розвиток психологічної стійкості, підтримка ментального здоров'я та формування навичок емоційного відновлення.

Сучасна психологія приділяє значну увагу методам підтримки психоемоційного благополуччя жінок. Для цього використовуються психологічне консультування, психотерапія, тренінги розвитку емоційного інтелекту, арттерапія, техніки релаксації та програми розвитку стресостійкості. Такі методи сприяють покращенню емоційного стану жінки, підвищенню самооцінки та розвитку здатності до гармонійної самореалізації.

Таким чином, психоемоційний стан є важливою складовою процесу жіночої самореалізації. Емоційне благополуччя, психологічна стійкість, здатність до саморегуляції та підтримка соціального оточення суттєво впливають на рівень особистісного розвитку жінки та її здатність реалізовувати власний потенціал. Підтримання позитивного психоемоційного стану є необхідною умовою гармонійної самореалізації сучасної жінки.

У сучасних умовах суспільного розвитку проблема підтримки емоційного благополуччя особистості набуває особливої актуальності. Високий рівень стресу, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та необхідність адаптації до постійних змін негативно впливають на психоемоційний стан людини. Для жінок проблема емоційного благополуччя є особливо значущою, оскільки вони часто поєднують декілька соціальних ролей, стикаються з підвищеним психологічним навантаженням та емоційною відповідальністю за близьких людей. У зв'язку з цим важливого

значення набуває вивчення психологічних ресурсів, які допомагають підтримувати емоційну стабільність, психологічну стійкість та здатність до гармонійної самореалізації.

У психології поняття «психологічні ресурси» розглядається як сукупність внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості, що забезпечують здатність долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психологічне благополуччя. До психологічних ресурсів належать самооцінка, емоційна стійкість, внутрішня мотивація, оптимізм, соціальна підтримка, навички саморегуляції та здатність до самоприйняття.

Як зазначає С. П. Корольчук, психологічні ресурси є важливою основою емоційної стабільності особистості та її психологічного здоров'я [23, с. 143]. Дослідниця підкреслює, що жінки з розвиненими внутрішніми ресурсами краще адаптуються до життєвих труднощів, ефективніше долають стрес та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя. Водночас недостатній рівень психологічних ресурсів може призводити до емоційного виснаження, тривожності та зниження життєвої активності.

Одним із найважливіших психологічних ресурсів підтримки емоційного благополуччя є самооцінка. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, позитивного ставлення до власних можливостей та здатності конструктивно реагувати на життєві труднощі. Жінки з позитивною самооцінкою зазвичай мають вищий рівень психологічної стійкості та краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Важливу роль у підтриманні емоційного благополуччя відіграє емоційна саморегуляція. Вона охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати емоційні реакції та обирати конструктивні способи реагування на стресові ситуації. Розвинені навички саморегуляції допомагають жінці

підтримувати внутрішню рівновагу, знижувати рівень тривожності та ефективніше взаємодіяти з оточенням.

На думку О. В. Тімченко, емоційна саморегуляція є одним із провідних механізмів психологічної адаптації особистості [50, с. 88]. Дослідник наголошує, що здатність керувати власними емоціями позитивно впливає на психологічне благополуччя, професійну ефективність та міжособистісні взаємини жінки.

Суттєвим психологічним ресурсом є також соціальна підтримка. Позитивні взаємини із сім'єю, друзями, колегами та партнерами сприяють формуванню відчуття емоційної безпеки та внутрішньої стабільності. Соціальна підтримка допомагає жінці долати труднощі, знижує рівень стресу та сприяє розвитку впевненості у собі.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що жінки, які мають підтримувальне соціальне оточення, демонструють вищий рівень життєвої задоволеності та психологічної стійкості [62]. Натомість соціальна ізоляція, конфлікти або відсутність емоційної підтримки можуть негативно впливати на психоемоційний стан жінки та спричиняти розвиток депресивних переживань.

Особливого значення у підтримці емоційного благополуччя набуває внутрішня мотивація та наявність життєвих цілей. Людина, яка має чіткі життєві орієнтири та бачить сенс у власній діяльності, зазвичай легше долає труднощі та зберігає психологічну активність навіть у складних умовах. Для жінки важливим є усвідомлення власної цінності, можливості реалізовувати особистісний потенціал та досягати внутрішньої гармонії.

Важливим психологічним ресурсом є також психологічна стійкість або резильєнтність. Психологічна стійкість визначає здатність людини адаптуватися до несприятливих обставин, зберігати емоційну рівновагу та

продовжувати особистісний розвиток навіть у кризових ситуаціях. У сучасних умовах воєнних подій та соціальної нестабільності розвиток психологічної стійкості стає особливо важливим для підтримки емоційного благополуччя жінок.

Як зазначає Н. В. Родіна, розвиток резильєнтності сприяє формуванню психологічної гнучкості, підвищує здатність особистості долати стрес та позитивно впливає на рівень емоційного благополуччя [42, с. 51]. Дослідниця наголошує, що психологічна стійкість формується поступово через життєвий досвід, підтримку соціального оточення та розвиток навичок саморегуляції.

Сучасна психологія приділяє значну увагу методам підтримки емоційного благополуччя жінок. До ефективних методів належать психологічне консультування, психотерапія, тренінги розвитку емоційного інтелекту, арттерапія, майндфулнес-практики, техніки релаксації та когнітивно-поведінкові методики. Такі підходи сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку внутрішніх ресурсів та покращенню психологічного стану жінки.

Особливої актуальності підтримка емоційного благополуччя набуває у сучасних умовах підвищеного інформаційного навантаження та швидкого темпу життя. Постійний стрес, надмірна відповідальність та необхідність відповідати високим соціальним вимогам можуть призводити до емоційного виснаження. Саме тому розвиток психологічних ресурсів є необхідною умовою гармонійного функціонування особистості та успішної самореалізації жінки.

Таким чином, психологічні ресурси є важливою основою підтримки емоційного благополуччя жінки. Самооцінка, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, внутрішня мотивація та психологічна стійкість сприяють збереженню емоційної рівноваги, розвитку особистісного потенціалу та

здатності до гармонійної самореалізації. Формування та розвиток психологічних ресурсів є важливим напрямом сучасної психологічної практики та необхідною умовою психологічного благополуччя сучасної жінки.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ЖІНОЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

3.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації проводилося з метою виявлення особливостей взаємозв'язку самооцінки, мотивації, емоційного благополуччя та рівня самореалізації сучасних жінок. Дослідження було організоване у форматі комплексного психологічного аналізу, який дозволив оцінити особистісні, емоційні та мотиваційні чинники, що впливають на процес жіночої самореалізації.

Дослідження проводилося протягом 2025–2026 років у дистанційному та очному форматах. Для збору емпіричних даних використовувалися онлайн-анкетування, психологічне тестування та методи самооцінювання. Такий формат дослідження дозволив охопити широку вибірку респонденток різного віку, професійної діяльності та соціального статусу.

У дослідженні взяли участь 80 жінок віком від 20 до 45 років. Учасниці були умовно поділені на три вікові групи:

- перша група — жінки віком 20–27 років (28 осіб);
- друга група — жінки віком 28–35 років (31 особа);
- третя група — жінки віком 36–45 років (21 особа).

Такий розподіл вибірки дозволив дослідити особливості жіночої самореалізації на різних етапах дорослості та простежити вікові відмінності у мотиваційній, емоційній та ціннісній сферах особистості.

За професійною зайнятістю до вибірки увійшли представниці різних сфер діяльності: освіти, медицини, державного управління, бізнесу, сфери обслуговування, творчих професій та фрилансу. Частина респонденток перебувала у декретній відпустці або тимчасово не працювала. Це дозволило

дослідити вплив професійної діяльності та соціальної активності на процес жіночої самореалізації.

Під час формування вибірки враховувалися такі критерії:

- жіноча стать;
- вік від 20 до 45 років;
- добровільна згода на участь у дослідженні;
- психологічна готовність до проходження тестування;
- відсутність тяжких психічних порушень.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки: добровільності участі, конфіденційності отриманих результатів та анонімності респонденток. Учасниці були проінформовані про мету дослідження та мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Під час первинного опитування було встановлено, що більшість жінок вважають самореалізацію важливою складовою власного життя. Зокрема, 72 % респонденток зазначили, що прагнуть до особистісного розвитку та професійного зростання, 64 % вважають важливим досягнення психологічної гармонії, а 58 % пов'язують успішну самореалізацію із фінансовою незалежністю та внутрішнім відчуттям задоволеності життям.

Водночас значна частина жінок повідомила про наявність психологічних труднощів, які ускладнюють процес самореалізації. Серед основних труднощів респондентки називали емоційне виснаження, невпевненість у собі, страх помилки, високий рівень тривожності, поєднання професійних та сімейних обов'язків, а також залежність від соціального схвалення.

Як зазначає О. І. Бондаренко, сучасні жінки дедалі частіше стикаються з необхідністю поєднання декількох соціальних ролей, що підвищує рівень психологічного навантаження та впливає на емоційний стан особистості [4, с.

118]. Саме тому важливим завданням дослідження стало виявлення психологічних чинників, які сприяють або перешкоджають жіночій самореалізації.

У межах дослідження також аналізувалися особливості самооцінки, рівня мотивації, емоційного благополуччя та психологічної стійкості жінок. Особлива увага приділялася взаємозв'язку між цими показниками та рівнем задоволеності власною самореалізацією.

Для дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили всебічно оцінити особистісні, емоційні та мотиваційні характеристики респонденток.

Під час дослідження застосовувалися такі методики:

Методика дослідження самооцінки особистості Дембо — Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан).

Методика використовувалася для визначення рівня самооцінки та рівня домагань жінок. Вона дозволяє оцінити ставлення особистості до власних якостей, ступінь задоволеності собою та рівень впевненості у власних можливостях. За допомогою цієї методики визначалися такі показники, як самооцінка успішності, впевненості у собі, комунікативних здібностей та емоційної стабільності.

На думку Н. В. Паніної, самооцінка є одним із центральних механізмів особистісної самореалізації та безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя жінки [36, с. 64].

Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса.

Ця методика використовувалася для оцінки рівня мотивації жінок до професійного та особистісного розвитку. Методика дозволяє визначити рівень прагнення до досягнення поставлених цілей, готовність до подолання труднощів та орієнтацію на успіх.

Використання цієї методики було важливим для визначення взаємозв'язку між мотивацією та рівнем жіночої самореалізації. Результати дослідження дали можливість проаналізувати, наскільки внутрішня мотивація впливає на активність жінки та її прагнення до розвитку.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація українських дослідників).

Методика застосовувалася для визначення рівня психологічного благополуччя респонденток. Вона дозволяє оцінити такі складові психологічного благополуччя, як самоприйняття, автономність, позитивні взаємини з іншими, наявність життєвих цілей, особистісне зростання та здатність керувати власним життям.

Як зазначає І. М. Галянова, психологічне благополуччя є важливою умовою успішної самореалізації жінки та показником її внутрішньої гармонії [11, с. 91].

Авторська анкета «Особливості жіночої самореалізації».

Для комплексного аналізу проблеми була розроблена авторська анкета, яка містила запитання щодо життєвих цінностей, рівня задоволеності самореалізацією, професійних прагнень, емоційного стану та труднощів, з якими стикаються жінки у процесі особистісного розвитку.

Анкета складалася з 20 запитань відкритого та закритого типу. Вона дозволила отримати додаткову інформацію щодо суб'єктивного сприйняття жінками власної самореалізації, рівня психологічного комфорту та впливу соціального середовища на їх особистісний розвиток.

Для математичної обробки результатів дослідження використовувалися методи описової статистики, процентний аналіз та методи порівняння середніх показників. Отримані результати були представлені у вигляді таблиць, діаграм та узагальнених психологічних висновків.

Як зазначає В. В. Рибалка, комплексне використання психодіагностичних методик дозволяє більш глибоко дослідити особливості особистісного розвитку та виявити психологічні чинники, що впливають на процес самореалізації жінки [41, с. 137].

Таким чином, використаний комплекс методик дозволив всебічно дослідити психологічні аспекти жіночої самореалізації, визначити особливості самооцінки, мотивації, емоційного благополуччя та психологічної стійкості жінок, а також виявити основні чинники, які впливають на процес їх особистісного розвитку та самореалізації.

3.2. Аналіз результатів дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації

У межах емпіричного дослідження було проведено аналіз рівня самореалізації жінок різного віку та професійної зайнятості. Основною метою цього етапу дослідження стало визначення особливостей особистісної самореалізації сучасних жінок, виявлення психологічних чинників, що впливають на її успішність, а також аналіз взаємозв'язку між самооцінкою, мотивацією, емоційним благополуччям та рівнем життєвої задоволеності.

Для оцінювання рівня самореалізації використовувалися результати авторської анкети «Особливості жіночої самореалізації», методики діагностики самооцінки Дембо — Рубінштейн, тесту мотивації досягнення Т. Елерса та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф. Узагальнені результати емпіричного дослідження подано у Додатку А.

На початковому етапі аналізу було визначено загальний рівень задоволеності жінок власною самореалізацією. Результати показали, що лише 27 % респонденток повністю задоволені рівнем своєї самореалізації та

вважають, що мають можливість реалізовувати власний потенціал у різних сферах життя. Близько 49 % опитаних оцінили свій рівень самореалізації як середній та зазначили, що мають певні труднощі у досягненні особистісної гармонії та професійної реалізації. Водночас 24 % жінок повідомили про низький рівень задоволеності власним життям, емоційне виснаження та відсутність внутрішнього відчуття реалізованості.

Отримані результати свідчать про те, що значна частина сучасних жінок стикається з труднощами у процесі самореалізації. Найчастіше респондентки зазначали такі проблеми, як нестача часу для власного розвитку, поєднання професійних та сімейних обов'язків, психологічна втома, невпевненість у собі та страх невдачі.

Як зазначає М. В. Савчин, процес самореалізації особистості тісно пов'язаний із рівнем внутрішньої свободи, здатністю людини приймати власні рішення та усвідомлювати особистісні потреби [44, с. 101]. У результаті дослідження було встановлено, що жінки з високим рівнем самореалізації демонструють вищий рівень автономності, позитивне ставлення до себе та більш чітке усвідомлення власних життєвих цілей.

Під час аналізу результатів самооцінки було виявлено, що жінки з високим рівнем самореалізації мають переважно адекватну або високу самооцінку. Вони характеризуються впевненістю у власних можливостях, готовністю брати відповідальність за власне життя та прагненням до особистісного розвитку. Такі респондентки активніше проявляють ініціативу, легше адаптуються до змін та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Натомість жінки з низьким рівнем самореалізації часто мають нестабільну або занижену самооцінку. Для них характерними є залежність від зовнішньої оцінки, страх критики, сумніви у власній компетентності та

підвищений рівень тривожності. Багато респонденток цієї групи зазначали, що часто відкладають реалізацію власних цілей через невпевненість у собі або страх невдачі.

Важливі результати були отримані під час дослідження мотиваційної сфери жінок. Було встановлено, що жінки з високим рівнем мотивації досягнення мають значно вищі показники самореалізації. Вони активно прагнуть до професійного розвитку, ставлять перед собою конкретні цілі та демонструють готовність долати труднощі.

На думку О. Л. Музики, внутрішня мотивація є одним із провідних механізмів особистісної самореалізації та психологічного розвитку людини [33, с. 73]. Результати проведеного дослідження підтвердили цю позицію, оскільки респондентки з високим рівнем внутрішньої мотивації продемонстрували вищий рівень життєвої активності, емоційної стабільності та задоволеності власними досягненнями.

Під час аналізу показників психологічного благополуччя було встановлено, що високий рівень самореалізації супроводжується позитивним емоційним станом, вищою життєвою задоволеністю та відчуттям внутрішньої гармонії. Такі жінки мають більш позитивне ставлення до себе, краще контролюють власний емоційний стан та легше долають стресові ситуації.

Водночас жінки з низьким рівнем самореалізації частіше демонстрували ознаки емоційного виснаження, тривожності та психологічної напруги. Для них характерним є відчуття внутрішньої незадоволеності, труднощі у визначенні життєвих цілей та емоційна нестабільність.

Особливу увагу в дослідженні було приділено віковим особливостям жіночої самореалізації. Результати показали, що найвищий рівень самореалізації спостерігався у жінок віком 28–35 років. Саме ця група продемонструвала найвищі показники мотивації досягнення, психологічного

благополуччя та впевненості у собі. Це може пояснюватися поєднанням професійного досвіду, сформованої системи життєвих цінностей та більшої психологічної зрілості.

Жінки молодшої вікової групи (20–27 років) частіше повідомляли про труднощі із самовизначенням, нестабільну самооцінку та невпевненість у майбутньому. Натомість у групі жінок 36–45 років спостерігалось підвищення рівня емоційного виснаження, що пов'язано з високим рівнем відповідальності, професійним навантаженням та сімейними обов'язками.

Як зазначає Н. Ф. Шевченко, успішність жіночої самореалізації значною мірою залежить від рівня психологічної стійкості та здатності особистості адаптуватися до життєвих змін [36, с. 119]. У ході дослідження було встановлено, що жінки з високим рівнем психологічної стійкості легше долають труднощі та демонструють вищу життєву активність навіть за умов підвищеного стресу.

Окремо було проаналізовано вплив соціального середовища на рівень самореалізації жінок. Більшість респонденток зазначили, що важливими чинниками успішної самореалізації є підтримка з боку сім'ї, емоційно сприятливе оточення, можливість професійного розвитку та позитивне ставлення до себе. Водночас серед основних бар'єрів жінки називали соціальний тиск, страх осуду, надмірні очікування оточення та емоційне перевантаження.

На думку І. Д. Бега, гармонійна самореалізація особистості можлива лише за умови поєднання внутрішньої мотивації, позитивного самосприйняття та психологічної підтримки соціального середовища [2, с. 58]. Отримані результати підтверджують цю позицію та свідчать про важливість комплексного підходу до підтримки жіночої самореалізації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження показали, що рівень жіночої самореалізації безпосередньо пов'язаний із самооцінкою, мотивацією досягнення, психологічним благополуччям та рівнем емоційної стійкості. Успішна самореалізація жінки супроводжується позитивним ставленням до себе, високою життєвою активністю, внутрішньою мотивацією та здатністю підтримувати емоційну рівновагу. Водночас низький рівень самореалізації часто супроводжується тривожністю, емоційним виснаженням та невпевненістю у власних можливостях.

Проведене емпіричне дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації дозволило виявити низку важливих закономірностей, що характеризують особливості особистісного розвитку сучасних жінок, їх мотиваційну сферу, емоційний стан та рівень психологічного благополуччя. Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася на основі комплексного аналізу даних психодіагностичних методик, авторської анкети та узагальнення статистичних показників. Результати порівняльного аналізу та узагальнені показники дослідження подано у Додатку Б.

Аналіз результатів дослідження показав, що процес жіночої самореалізації має складний багатокomпонентний характер та значною мірою залежить від внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Найбільш вагомими чинниками, які впливають на рівень самореалізації жінки, виявилися самооцінка, мотивація досягнення, емоційне благополуччя, психологічна стійкість та рівень соціальної підтримки.

Одним із ключових результатів дослідження стало підтвердження взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем жіночої самореалізації. Було встановлено, що жінки з адекватною або високою самооцінкою мають значно вищі показники психологічного благополуччя, життєвої активності та мотивації до розвитку. Такі респондентки більш впевнені у власних силах,

демонструють здатність приймати самостійні рішення та мають чітко сформовані життєві цілі.

Натомість жінки зі зниженою самооцінкою частіше демонстрували внутрішню невпевненість, страх помилки, емоційну нестабільність та залежність від соціального схвалення. Для них характерним є уникнення складних життєвих ситуацій, труднощі у прийнятті рішень та знижений рівень мотивації до самореалізації.

Як зазначає О. Я. Чебикін, самооцінка виступає одним із провідних механізмів психологічної саморегуляції особистості та визначає особливості її життєвої активності [52, с. 87]. Результати проведеного дослідження підтверджують цю наукову позицію, оскільки саме рівень самооцінки значною мірою визначав рівень психологічного благополуччя та успішності жіночої самореалізації.

Важливим результатом дослідження стало також виявлення взаємозв'язку між мотивацією досягнення та рівнем самореалізації жінок. Респондентки з високою мотивацією досягнення демонстрували більшу соціальну активність, прагнення до професійного розвитку та вищу життєву задоволеність. Вони характеризувалися готовністю долати труднощі, брати відповідальність за власне життя та активно працювати над досягненням поставлених цілей.

У процесі інтерпретації результатів було встановлено, що внутрішня мотивація є більш значущим чинником самореалізації, ніж зовнішня. Жінки, які орієнтувалися переважно на особистісний розвиток, внутрішнє задоволення та реалізацію власних цінностей, мали вищий рівень психологічного благополуччя порівняно з тими, хто орієнтувався переважно на зовнішнє схвалення чи соціальний статус.

На думку Л. М. Коберник, внутрішня мотивація сприяє формуванню психологічної автономії особистості та підвищує рівень її емоційної стійкості [22, с. 104]. У результаті дослідження було підтверджено, що жінки з високим рівнем внутрішньої мотивації більш позитивно оцінюють власне життя, легше адаптуються до змін та демонструють вищий рівень емоційної стабільності.

Особливої уваги заслуговують результати дослідження психоемоційного стану жінок. Було встановлено, що значна частина респонденток відчуває емоційне перевантаження, пов'язане з поєднанням професійних, сімейних та соціальних обов'язків. Найбільш поширеними психологічними труднощами стали емоційне виснаження, тривожність, хронічна втома та внутрішня напруга.

У процесі інтерпретації результатів було виявлено, що емоційне благополуччя безпосередньо впливає на здатність жінки до самореалізації. Жінки з високими показниками психологічного благополуччя демонстрували вищий рівень життєвої активності, емоційної стабільності та задоволеності власними досягненнями. Вони краще справлялися зі стресовими ситуаціями та мали більш позитивне ставлення до себе.

Натомість респондентки з низьким рівнем емоційного благополуччя частіше повідомляли про труднощі у професійній діяльності, внутрішню невпевненість та відсутність психологічної гармонії. Для таких жінок характерними були підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження та схильність до самокритики.

Як зазначає В. Г. Панок, емоційне благополуччя є необхідною умовою гармонійного функціонування особистості та її психологічного розвитку [37, с. 139]. Отримані результати підтверджують, що здатність жінки підтримувати внутрішню емоційну рівновагу позитивно впливає на рівень її самореалізації та життєвої задоволеності.

Під час дослідження було також проаналізовано вплив соціального оточення на жіночу самореалізацію. Більшість респонденток зазначили, що підтримка з боку сім'ї, партнерів, друзів та колег є важливим чинником їх психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Жінки, які мали позитивне соціальне оточення, демонстрували вищий рівень впевненості у собі, емоційної стабільності та мотивації до розвитку.

Водночас негативний соціальний вплив, критика, завищені очікування оточення та соціальний тиск нерідко ставали причинами внутрішніх конфліктів та емоційного виснаження. Особливо це проявлялося у жінок, які поєднували професійну діяльність із високим рівнем сімейної відповідальності.

На думку Н. В. Пророк, сучасна жінка часто перебуває у стані постійного психологічного напруження через необхідність відповідати численним соціальним ролям та очікуванням [40, с. 71]. Проведене дослідження підтвердило, що соціальний тиск та надмірне психологічне навантаження є важливими чинниками емоційного виснаження та зниження рівня самореалізації жінок.

У результаті узагальнення отриманих даних було встановлено, що успішна жіноча самореалізація є результатом взаємодії декількох психологічних чинників: адекватної самооцінки, внутрішньої мотивації, емоційного благополуччя, психологічної стійкості та позитивного соціального оточення. Водночас відсутність хоча б одного з цих компонентів може суттєво ускладнювати процес особистісного розвитку та самореалізації жінки.

Таким чином, інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволила підтвердити висунуту гіпотезу про те, що успішність жіночої самореалізації значною мірою залежить від рівня самооцінки, мотивації досягнення, емоційного благополуччя та соціальної підтримки. Отримані

результати свідчать про необхідність психологічної підтримки жінок, розвитку їх внутрішніх ресурсів та створення сприятливих умов для гармонійної самореалізації.

3.3. Практичні рекомендації щодо розвитку жіночої самореалізації

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема жіночої самореалізації набуває особливої актуальності, оскільки жінка дедалі частіше прагне досягти гармонійного поєднання професійного розвитку, особистісного зростання, емоційного благополуччя та сімейного життя. Водночас процес самореалізації нерідко супроводжується психологічними труднощами, внутрішніми конфліктами, соціальним тиском та емоційним перевантаженням. Саме тому важливого значення набуває створення психологічних умов, які сприяють гармонійному розвитку особистості жінки та реалізації її внутрішнього потенціалу.

У психологічній науці психологічні умови розвитку особистості розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх факторів, що забезпечують сприятливе середовище для особистісного зростання, самопізнання та самореалізації людини. Для сучасної жінки такими умовами є розвиток позитивної самооцінки, формування внутрішньої мотивації, психологічна підтримка, емоційна стабільність, соціальна автономія та можливість реалізовувати власні життєві цілі.

Однією з найважливіших психологічних умов жіночої самореалізації є формування адекватної самооцінки. Самооцінка визначає ставлення жінки до себе, рівень впевненості у власних силах, готовність до подолання труднощів та прагнення досягати поставлених цілей. Жінки з позитивною самооцінкою

демонструють вищу життєву активність, психологічну стійкість та готовність до особистісного розвитку.

Як зазначає С. Д. Максименко, позитивне самосприйняття є основою гармонійного розвитку особистості та важливим чинником її самореалізації [28, с. 94]. Дослідник підкреслює, що людина, яка усвідомлює власну цінність та приймає себе, здатна більш ефективно реалізовувати власний потенціал та адаптуватися до життєвих змін.

Важливою умовою розвитку жіночої самореалізації є також внутрішня мотивація. Внутрішня мотивація сприяє формуванню активної життєвої позиції, прагненню до особистісного розвитку та реалізації власних цілей. Жінка, яка має внутрішню мотивацію до саморозвитку, зазвичай більш відповідально ставиться до власного життя, здатна самостійно приймати рішення та проявляти ініціативу.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується, що важливою умовою жіночої самореалізації є наявність чітких життєвих цілей та ціннісних орієнтирів. Усвідомлення власних потреб, прагнень та життєвих пріоритетів допомагає жінці зберігати внутрішню цілісність та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях.

Значну роль у розвитку жіночої самореалізації відіграє емоційне благополуччя. Позитивний психоемоційний стан сприяє підвищенню рівня життєвої задоволеності, розвитку впевненості у собі та психологічної стійкості. Водночас емоційне виснаження, хронічний стрес та підвищений рівень тривожності можуть суттєво ускладнювати процес самореалізації жінки.

На думку Т. М. Титаренко, важливою психологічною умовою особистісного розвитку є здатність людини підтримувати внутрішню психологічну рівновагу та адаптуватися до життєвих змін [49, с. 118].

Дослідниця наголошує, що сучасна жінка потребує розвитку навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та психологічної гнучкості для успішної самореалізації в умовах постійних соціальних трансформацій.

Особливого значення набуває проблема соціальної підтримки жінки. Позитивне соціальне оточення створює сприятливі умови для розвитку впевненості у собі, емоційної стабільності та психологічного комфорту. Підтримка з боку сім'ї, партнерів, друзів та професійного середовища допомагає жінці долати труднощі та знижує рівень психологічного навантаження.

Водночас надмірний соціальний тиск, гендерні стереотипи та критика можуть негативно впливати на процес жіночої самореалізації. Часто жінки стикаються з необхідністю відповідати численним соціальним очікуванням, що призводить до внутрішнього конфлікту та емоційного виснаження. Саме тому важливою умовою гармонійного розвитку особистості є формування психологічної автономії та незалежності від зовнішнього схвалення.

Сучасна психологія наголошує на важливості розвитку емоційного інтелекту як однієї з умов жіночої самореалізації. Розвинений емоційний інтелект дозволяє жінці краще розуміти власні емоції, контролювати емоційні реакції та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Це позитивно впливає на психологічне благополуччя та підвищує здатність особистості адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Як зазначає Л. З. Сердюк, розвиток особистісних ресурсів є необхідною умовою самореалізації сучасної жінки [47, с. 73]. До таких ресурсів належать впевненість у собі, життєстійкість, внутрішня мотивація, здатність до саморегуляції та позитивне ставлення до власного життя. Саме розвиток цих ресурсів сприяє гармонійному особистісному зростанню та підвищує рівень психологічного благополуччя жінки.

Важливим напрямом підтримки жіночої самореалізації є психологічна просвіта та популяризація знань про ментальне здоров'я. Психологічне консультування, тренінги особистісного розвитку, програми розвитку емоційного інтелекту та навичок стресостійкості допомагають жінкам краще розуміти себе, підвищувати самооцінку та формувати навички ефективної самореалізації.

Особливої актуальності проблема психологічних умов жіночої самореалізації набуває в умовах сучасних соціальних криз, воєнних подій та високого рівня стресу. У таких умовах важливою є підтримка психологічної стійкості жінок, формування навичок емоційного відновлення та створення сприятливого соціального середовища для їх особистісного розвитку.

Таким чином, психологічними умовами розвитку жіночої самореалізації є адекватна самооцінка, внутрішня мотивація, емоційне благополуччя, психологічна стійкість, соціальна підтримка та наявність чітких життєвих цілей. Створення сприятливих психологічних умов сприяє гармонійному розвитку особистості жінки, підвищує рівень її життєвої задоволеності та допомагає реалізовувати власний потенціал у різних сферах життя.

У сучасній психологічній практиці особливого значення набувають тренінгові та консультативні методи підтримки жінок, спрямовані на розвиток особистісного потенціалу, підвищення самооцінки, формування емоційної стійкості та підтримку процесу самореалізації. Актуальність використання таких методів зумовлена зростанням рівня психологічного навантаження, емоційного виснаження та внутрішніх конфліктів, із якими стикаються сучасні жінки в умовах постійних соціальних змін.

Психологічна підтримка жінок передбачає створення безпечного простору для самопізнання, емоційного відновлення та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. У межах практичної психології особлива увага

приділяється методам, які допомагають жінці усвідомити власні потреби, підвищити рівень впевненості у собі, сформувати навички саморегуляції та покращити психологічне благополуччя.

Одним із найбільш ефективних напрямів психологічної підтримки є психологічне консультування. Консультативна робота допомагає жінці усвідомити причини внутрішніх труднощів, подолати емоційні бар'єри та знайти шляхи гармонійної самореалізації. У процесі консультування особлива увага приділяється роботі із самооцінкою, тривожністю, емоційним виснаженням та внутрішніми конфліктами.

Як зазначає Т. С. Яценко, психологічне консультування сприяє розвитку самосвідомості особистості та допомагає людині краще розуміти власні емоції, потреби та поведінкові реакції [59, с. 116]. Дослідниця підкреслює, що консультативна підтримка особливо важлива для жінок, які переживають емоційне виснаження, кризові стани або труднощі у процесі самореалізації.

У сучасній практичній психології широко використовуються тренінги особистісного розвитку для жінок. Такі тренінги спрямовані на розвиток впевненості у собі, формування позитивної самооцінки, розвиток комунікативних навичок та емоційного інтелекту. Вони допомагають жінкам краще усвідомити власний потенціал, навчитися ставити життєві цілі та конструктивно реагувати на труднощі.

Особливо ефективними є тренінги розвитку емоційної стійкості та подолання стресу. У межах таких програм жінки навчаються методам емоційної саморегуляції, технікам релаксації, розвитку психологічної гнучкості та способам подолання тривожності. Це сприяє покращенню емоційного стану та формуванню внутрішньої психологічної опори.

Важливим напрямом психологічної підтримки є арттерапія. Арттерапевтичні методики дозволяють жінкам виражати власні емоції через

творчість, знижувати рівень психологічної напруги та покращувати емоційне благополуччя. Використання малювання, колажування, метафоричних асоціативних карт та інших творчих технік позитивно впливає на самооцінку та психологічний стан особистості.

На думку О. А. Бреусенко-Кузнецова, арттерапія є ефективним методом психологічної підтримки жінок у кризових та стресових ситуаціях [7, с. 72]. Дослідник зазначає, що творчі методи допомагають знижувати рівень тривожності, сприяють емоційному відновленню та активізують внутрішні ресурси особистості.

Суттєве значення у підтримці жіночої самореалізації мають групові тренінгові програми. Робота у групі створює атмосферу емоційної підтримки, сприяє розвитку комунікативних навичок та допомагає жінкам усвідомити, що їхні психологічні труднощі не є унікальними. Групова взаємодія формує відчуття приналежності, підвищує рівень впевненості у собі та сприяє розвитку соціальної активності.

Сучасні психологічні програми підтримки жінок часто поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії, коучингових методик, тілесно-орієнтованої терапії та майндфулнес-практик. Такі комплексні підходи дозволяють працювати не лише з емоційною сферою, а й із поведінковими установками, самооцінкою та життєвими цінностями жінки.

Особливої актуальності тренінгові та консультативні методи підтримки набувають у сучасних умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та високого рівня стресу. Багато жінок переживають емоційне виснаження, тривожність, втрату внутрішньої стабільності та труднощі адаптації до нових умов життя. У таких ситуаціях психологічна підтримка стає важливим чинником збереження психічного здоров'я та підтримання здатності до самореалізації.

Як зазначає І. В. Данилюк, сучасні методи психологічної підтримки спрямовані не лише на подолання психологічних труднощів, а й на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та формування психологічної стійкості [14, с. 128]. Саме розвиток внутрішніх ресурсів допомагає жінці ефективніше долати стресові ситуації, підтримувати емоційну рівновагу та реалізовувати власний потенціал.

У межах практичних рекомендацій щодо розвитку жіночої самореалізації доцільно рекомендувати:

- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- підвищення рівня психологічної грамотності;
- участь у тренінгах особистісного розвитку;
- формування позитивної самооцінки;
- розвиток внутрішньої мотивації;
- використання технік профілактики емоційного вигорання;
- звернення по психологічну допомогу у кризових ситуаціях;
- підтримання балансу між професійною діяльністю та особистим життям.

Узагальнені практичні рекомендації та приклади тренінгових вправ щодо розвитку жіночої самореалізації подано у Додатку В.

Таким чином, тренінгові та консультативні методи підтримки жінок є важливим напрямом сучасної психологічної практики. Вони сприяють розвитку впевненості у собі, емоційної стійкості, психологічного благополуччя та створюють сприятливі умови для гармонійної самореалізації сучасної жінки.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних аспектів жіночої самореалізації. У процесі роботи було проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномену самореалізації особистості, визначено психологічні чинники та механізми жіночої самореалізації, а також проведено емпіричне дослідження особливостей самореалізації сучасних жінок.

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що самореалізація є складним багатокомпонентним психологічним процесом, який передбачає реалізацію особистісного потенціалу людини, досягнення внутрішньої гармонії, усвідомлення власних цілей та прагнення до особистісного розвитку. Самореалізація жінки формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників і залежить від особливостей самооцінки, мотивації, емоційного стану, ціннісних орієнтацій та соціального середовища.

Під час дослідження теоретичних основ жіночої самореалізації було з'ясовано, що сучасна жінка прагне до гармонійного поєднання професійного розвитку, сімейного благополуччя, особистісного зростання та психологічної стабільності. Водночас процес самореалізації нерідко супроводжується труднощами, пов'язаними з підвищеним психологічним навантаженням, емоційним виснаженням, соціальним тиском та необхідністю поєднання різних соціальних ролей.

У роботі встановлено, що важливими психологічними чинниками жіночої самореалізації є самооцінка, рівень домагань, внутрішня мотивація, емоційне благополуччя та психологічна стійкість. Адекватна самооцінка сприяє розвитку впевненості у собі, підвищує рівень життєвої активності та допомагає жінці ефективніше реалізовувати власний потенціал. Водночас

занижена самооцінка, страх невдачі та залежність від соціального схвалення можуть суттєво ускладнювати процес самореалізації.

Дослідження мотиваційної сфери показало, що внутрішня мотивація є одним із провідних механізмів особистісного розвитку жінки. Жінки з високим рівнем мотивації досягнення демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, більш чітко усвідомлюють власні життєві цілі та активно прагнуть до професійного й особистісного розвитку.

У роботі також проаналізовано роль ціннісних орієнтацій у процесі жіночої самореалізації. Встановлено, що для сучасних жінок важливими життєвими пріоритетами є психологічне благополуччя, професійна самореалізація, фінансова незалежність, сімейна гармонія та можливість особистісного розвитку. Система цінностей сучасної жінки характеризується прагненням до самостійності, внутрішньої свободи та гармонійного поєднання різних сфер життя.

Особлива увага у дослідженні приділялася емоційному благополуччю як важливій складовій успішної самореалізації жінки. Установлено, що позитивний психоемоційний стан, емоційна стійкість та здатність до саморегуляції позитивно впливають на рівень самореалізації та життєвої задоволеності жінки. Водночас емоційне вигорання, хронічний стрес та високий рівень тривожності можуть негативно впливати на особистісний розвиток та психологічне благополуччя.

У межах емпіричного дослідження було проведено комплексне вивчення психологічних аспектів жіночої самореалізації. У дослідженні взяли участь 80 жінок віком від 20 до 45 років. Для збору емпіричних даних використовувалися методика дослідження самооцінки Дембо — Рубінштейн, методика мотивації досягнення Т. Елерса, шкала психологічного

благополуччя К. Ріфф та авторська анкета «Особливості жіночої самореалізації».

Результати дослідження показали, що високий рівень самореалізації характерний для жінок із позитивною самооцінкою, високою внутрішньою мотивацією, емоційною стійкістю та розвиненими навичками саморегуляції. Такі жінки демонструють вищий рівень життєвої активності, психологічної стійкості та задоволеності власним життям.

Водночас жінки з низьким рівнем самореалізації частіше характеризуються емоційною нестабільністю, тривожністю, внутрішньою невпевненістю та схильністю до емоційного виснаження. Серед основних психологічних бар'єрів самореалізації респондентки називали страх невдачі, нестачу часу для себе, соціальний тиск, поєднання професійних та сімейних обов'язків і високий рівень психологічного навантаження.

У ході дослідження було підтверджено висунуту гіпотезу про те, що рівень жіночої самореалізації безпосередньо залежить від самооцінки, мотивації досягнення, емоційного благополуччя та рівня соціальної підтримки. Установлено, що жінки, які мають позитивне соціальне оточення та підтримку близьких, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та більш успішно реалізують власний потенціал.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки жіночої самореалізації. Запропоновано комплекс тренінгових та консультативних методів, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки, емоційної стійкості, внутрішньої мотивації та навичок психологічної саморегуляції. Розроблена програма психологічної підтримки може використовуватися у практичній діяльності психологів, консультантів, психотерапевтів та фахівців соціально-психологічної сфери.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що жіноча самореалізація є важливим показником психологічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості. Ефективна самореалізація жінки можлива за умови поєднання внутрішніх психологічних ресурсів, позитивного соціального середовища та можливості реалізовувати власні життєві цілі й цінності. Отримані результати можуть бути основою для подальших наукових досліджень проблеми жіночої самореалізації та розробки практичних програм психологічної підтримки жінок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н. О. Особливості впливу психологічних установок на самореалізацію жінок. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2022. № 2. С. 81–87.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
3. Блинова О. Є. Психологічні особливості самоприйняття жінок різного віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. № 1. С. 62–68.
4. Бондаренко О. І. Психологічні особливості самореалізації жінок у сучасному суспільстві. Психологічний часопис. 2023. № 9(66). С. 114–121.
5. Бондарчук О. М. Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасного суспільства. Психологічний часопис. 2022. № 8(58). С. 108–115.
6. Боротьба зі стереотипами та дискримінацією як умова соціального розвитку молоді. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 97–102. URL: https://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/50_2023.pdf (дата звернення: 03.02.2026).
7. Бреусенко-Кузнєцов О. А. Арттерапія у психологічній практиці : навчальний посібник. Київ : Ліра-К, 2022. 216 с.
8. Бурдейна Ю. С., Яблонський А. І. Роль психологічних інтервенцій у підвищенні психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Габітус. 2024. Вип. 58. С. 221–226. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/58-2024/58_2024.pdf (дата звернення: 21.01.2026).
9. Волинець Н. В. Психологічне благополуччя особистості як проблема сучасної психології. Габітус. 2021. Вип. 24. С. 50–54.

10. Галян І. М. Психологія особистісного зростання та самореалізації : навчальний посібник. Львів : Новий Світ 2000, 2023. 218 с.
11. Галянова І. М. Психологічне благополуччя жінок в умовах соціальних змін. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 88–94. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1187> (дата звернення: 19.02.2026).
12. Говорун Т. В. Психологія особистості у вимірі самореалізації : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2021. 256 с.
13. Данильченко І. В. Гендерні стереотипи та їх вплив на психологічне благополуччя жінок. Психологічний часопис. 2022. № 8(60). С. 114–121.
14. Данилюк І. В. Психологічна допомога особистості в умовах кризових переживань. Психологічний часопис. 2024. № 10(70). С. 122–130.
15. Дідик Н. М. Психологічні чинники особистісної самореалізації жінок. Психологічний часопис. 2023. № 9(63). С. 129–136.
16. Жеребкіна Т. В. Гендерна рівність та соціальні трансформації сучасного суспільства. Наукові перспективи. 2022. № 10(28). С. 203–211. URL: <https://naukoviperspektyvy.panoa.org/index.php/v/article/view/691> (дата звернення: 11.03.2026).
17. Журавльова Л. П. Психологія мотивації та особистісного розвитку : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 312 с.
18. Заграй Л. В. Вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічне благополуччя жінок. Психологічний часопис. 2023. № 9(65). С. 114–121.
19. Карамушка Л. М. Психологія особистісного розвитку сучасної жінки : монографія. Київ : Інститут психології імені Григорія Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2021. 340 с.

20. Кікінежді О. М. Гендерна психологія сучасної жінки : монографія. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2021. 312 с.
21. Кікінежді О. О. Психологія гендерної соціалізації особистості : монографія. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, 2020. 256 с.
22. Коберник Л. М. Внутрішня мотивація як чинник особистісної самореалізації. Габітус. 2023. Вип. 53. С. 100–106.
23. Корольчук С. П. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвих труднощів. Психологічний часопис. 2022. № 8(56). С. 139–146.
24. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі : монографія. Київ : Талком, 2021. 407 с.
25. Лавриненко Н. М. Гендерна психологія : навчальний посібник. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 224 с.
26. Лазорко О. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах соціальних змін. Психологічний часопис. 2022. № 8(52). С. 74–81.
27. Литвиненко Н. О. Трансформація життєвих пріоритетів сучасної жінки. Вчені записки Таврійського національного університету імені Володимира Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35(74). № 1. С. 79–85.
28. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 296 с.
29. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічний зміст та особливості процесу самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 9. № 9. С. 30–40.
30. Матласевич О. В. Особливості мотиваційної сфери та рівня домагань сучасної жінки. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 53–59.
31. Миронець С. М. Психологія мотивації особистості : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2021. 248 с.

32. Москаленко В. В. Соціальна психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 688 с.
33. Музика О. Л. Мотиваційні чинники особистісного розвитку сучасної жінки. Габітус. 2023. Вип. 52. С. 70–76.
34. Найдьонова Л. А. Психологічна стійкість та емоційне благополуччя жінок в умовах стресу. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2024. № 52(55). С. 92–99. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/739812/> (дата звернення: 18.04.2026).
35. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. Габітус. 2023. Вип. 56. С. 144–149.
36. Паніна Н. В. Самооцінка як чинник психологічного благополуччя особистості. Габітус. 2022. Вип. 41. С. 60–66.
37. Панок В. Г. Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних викликів. Психологічний часопис. 2022. № 8(62). С. 134–141.
38. Пащенко І. В. Мотиваційні чинники самореалізації сучасної жінки. Психологічний часопис. 2023. № 9(64). С. 137–144.
39. Пов'якель Н. І. Психологічні ресурси особистісної самореалізації жінки. Габітус. 2022. Вип. 42. С. 72–78.
40. Пророк Н. В. Соціально-психологічні труднощі самореалізації сучасної жінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 2. С. 67–73.
41. Рибалка В. В. Методологічні засади психологічного дослідження особистості : навчальний посібник. Київ : Талком, 2021. 312 с.
42. Родіна Н. В. Резильєнтність особистості як психологічний ресурс подолання стресу. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2024. № 1. С. 47–53. URL:

<https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1124> (дата звернення: 05.05.2026).

43. Савченко І. О. Вплив соціальних мереж на формування самооцінки сучасних жінок. Габітус. 2023. Вип. 49. С. 145–150.

44. Савчин М. В. Психологія самореалізації особистості : монографія. Київ : Академвидав, 2021. 328 с.

45. Седих К. В. Психологічні механізми формування життєвих установок особистості. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 54–59.

46. Семків І. М. Професійна самореалізація жінок у сучасному суспільстві. Габітус. 2023. Вип. 47. С. 54–60.

47. Сердюк Л. З. Психологічні ресурси самореалізації особистості. Габітус. 2023. Вип. 54. С. 69–75.

48. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2021. 160 с.

49. Титаренко Т. М. Особистість у кризових умовах: психологічна допомога та підтримка : монографія. Київ : Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, 2022. 240 с.

50. Тімченко О. В. Емоційна саморегуляція як чинник психологічного благополуччя особистості. Габітус. 2021. Вип. 29. С. 84–89. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/29-2021/15.pdf> (дата звернення: 27.04.2026).

51. Хомуленко О. В. Психологічне благополуччя та життєві цінності особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». 2021. № 4. С. 122–128.

52. Чебикін О. Я. Психологічні основи емоційної саморегуляції особистості : монографія. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. 284 с.

53. Чепелева Н. В. Самосвідомість та особистісний розвиток жінки в сучасному суспільстві. Психологічний часопис. 2022. № 8(57). С. 98–105.
54. Шахова О. Г. Особливості уявлень молоді про сімейні ролі та шлюбні відносини. Габітус. 2020. Вип. 12. С. 183–188. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/part_1/32.pdf (дата звернення: 14.12.2025).
55. Шевченко А. М. Гендерні особливості особистісної самореалізації сучасної жінки. Габітус. 2023. Вип. 48. С. 88–93.
56. Шевченко Н. Ф. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальних змін. Психологічний часопис. 2022. № 8(61). С. 115–121.
57. Яблонська Т. М. Ціннісні орієнтації сучасної жінки в умовах суспільних трансформацій. Психологічний часопис. 2022. № 8(59). С. 90–97.
58. Яценко Т. С. Емоційна сфера особистості жінки: психологічний аспект. Габітус. 2021. Вип. 31. С. 60–66. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/31-2021/12.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).
59. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2021. 382 с.
60. Bahrami P., Nosratabadi S., Palouzian K., Hegedus S. Modeling the Impact of Mentoring on Women's Work-Life Balance: A Grounded Theory Approach. 2023. URL: <https://arxiv.org/abs/2305.16095> (дата звернення: 18.02.2026).
61. Psychological well-being and social support among women during social instability. Journal of Behavioral Sciences. 2023. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2308-3743/article/view/287654> (дата звернення: 04.04.2026).
62. Social support and emotional well-being among women in modern society. Mental Health & Prevention. 2023. URL:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212657023000412> (дата
звернення: 02.05.2026).

ДОДАТОК А**Результати дослідження рівня жіночої самореалізації****А.1 Загальна характеристика вибірки дослідження**

Показник	Кількість осіб	Відсоток
Загальна кількість респонденток	80	100 %
Вік 20–27 років	28	35 %
Вік 28–35 років	31	38,75 %
Вік 36–45 років	21	26,25 %

А.2 Професійна зайнятість респонденток

Сфера діяльності	Кількість
Освіта	18
Медицина	9
Бізнес та підприємництво	11
Державна служба	8
Сфера обслуговування	14
Творчі професії	10
Тимчасово не працюють / декрет	10

А.3 Рівень самооцінки респонденток

Рівень самооцінки	Кількість осіб	Відсоток
Високий	24	30 %
Адекватний середній	39	48,75 %
Низький	17	21,25 %

А.4 Рівень мотивації досягнення

Рівень мотивації	Кількість осіб	Відсоток
Високий	29	36,25 %
Середній	38	47,5 %
Низький	13	16,25 %

А.5 Рівень психологічного благополуччя

Рівень психологічного благополуччя	Кількість осіб	Відсоток
Високий	26	32,5 %
Середній	41	51,25 %
Низький	13	16,25 %

А.6 Основні показники психологічного благополуччя

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самоприйняття	42 %	45 %	13 %
Автономність	37 %	49 %	14 %
Позитивні взаємини	53 %	34 %	13 %
Особистісне зростання	47 %	41 %	12 %
Наявність життєвих цілей	51 %	38 %	11 %

А.7 Основні труднощі у процесі самореалізації

Труднощі	Відсоток респонденток
Емоційне виснаження	68 %
Нестача часу на себе	74 %
Невпевненість у собі	41 %
Страх невдачі	37 %
Поєднання роботи та сім'ї	63 %
Соціальний тиск	46 %
Відсутність підтримки	29 %

А.8 Найважливіші життєві пріоритети жінок

Життєвий пріоритет	Відсоток
Психологічне благополуччя	79 %
Сімейне життя	71 %
Професійний розвиток	66 %
Фінансова незалежність	62 %
Саморозвиток	58 %
Творча реалізація	34 %

ДОДАТОК Б

Порівняльний аналіз психологічних показників жіночої самореалізації

Б.1 Взаємозв'язок самооцінки та рівня самореалізації жінок

Рівень самооцінки	Високий рівень самореалізації	Середній рівень самореалізації	Низький рівень самореалізації
Висока самооцінка	82 %	15 %	3 %
Середня самооцінка	34 %	52 %	14 %
Низька самооцінка	7 %	28 %	65 %

Б.2 Взаємозв'язок мотивації досягнення та рівня самореалізації

Рівень мотивації	Високий рівень самореалізації	Середній рівень	Низький рівень
Висока мотивація	76 %	19 %	5 %
Середня мотивація	38 %	47 %	15 %
Низька мотивація	11 %	24 %	65 %

Б.3 Співвідношення рівня психологічного благополуччя та емоційного стану жінок

Показник	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Позитивне самосприйняття	69 %	24 %	7 %
Емоційна стабільність	63 %	29 %	8 %
Відчуття життєвої гармонії	58 %	33 %	9 %
Високий рівень тривожності	12 %	39 %	49 %
Емоційне виснаження	18 %	36 %	46 %

Б.4 Порівняння показників самореалізації у різних вікових групах

Вікова група	Високий рівень самореалізації	Середній рівень	Низький рівень
20–27 років	21 %	52 %	27 %
28–35 років	44 %	46 %	10 %
36–45 років	31 %	43 %	26 %

Б.5 Вплив соціальної підтримки на рівень жіночої самореалізації

Рівень соціальної підтримки	Високий рівень самореалізації	Середній рівень	Низький рівень
Високий	73 %	21 %	6 %
Середній	39 %	45 %	16 %
Низький	14 %	28 %	58 %

Б.6 Найпоширеніші психологічні труднощі

Психологічний бар'єр	Відсоток респонденток
Емоційне виснаження	68 %
Нестача часу для себе	74 %
Високий рівень тривожності	49 %
Невпевненість у власних силах	41 %
Страх невдачі	37 %
Соціальний тиск	46 %
Поєднання професійних і сімейних ролей	63 %

ДОДАТОК В

Практичні рекомендації, тренінгова програма та консультативні методи підтримки жіночої самореалізації

Комплексна програма психологічної підтримки жінок

«Гармонійна жіноча самореалізація»

1. Загальна характеристика програми

Актуальність програми. Сучасна жінка функціонує в умовах високого психологічного навантаження, необхідності поєднання професійних, сімейних та соціальних ролей, швидкого темпу життя та постійних соціальних змін. Усе це може призводити до емоційного виснаження, внутрішньої невпевненості, тривожності, втрати мотивації та труднощів у процесі самореалізації.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що значна частина жінок стикається з такими проблемами:

- * знижена самооцінка;
- * емоційне виснаження;
- * труднощі самоприйняття;
- * страх невдачі;
- * внутрішні конфлікти;
- * високий рівень тривожності;
- * залежність від соціального схвалення;
- * труднощі поєднання професійної та сімейної сфер.

Саме тому виникає необхідність створення комплексної програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток внутрішніх ресурсів жінки та підтримку її гармонійної самореалізації.

Мета програми

Сприяти розвитку особистісного потенціалу жінки, формуванню позитивної самооцінки, розвитку емоційної стійкості, підвищенню рівня психологічного благополуччя та підтримці процесу гармонійної самореалізації.

2. Основні завдання програми

1. Підвищення рівня самоприйняття та впевненості у собі.
2. Формування адекватної самооцінки.
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.
4. Зниження рівня тривожності.
5. Профілактика емоційного вигорання.
6. Формування навичок психологічної стійкості.
7. Розвиток внутрішньої мотивації.
8. Усвідомлення життєвих цілей та цінностей.
9. Гармонізація психоемоційного стану.
10. Розвиток навичок конструктивної комунікації.

4. Принципи реалізації програми

1. Принцип добровільності

Участь жінок у програмі має бути добровільною та базуватися на внутрішній мотивації до особистісного розвитку.

2. Принцип психологічної безпеки

У процесі роботи створюється атмосфера підтримки, прийняття та конфіденційності.

3. Принцип активності

Учасниці залучаються до активної взаємодії, виконання вправ та самоаналізу.

4. Принцип індивідуального підходу

Ураховуються особистісні особливості, життєвий досвід та психологічний стан кожної жінки.

5. Принцип комплексності

Програма поєднує тренінгові, консультативні, арттерапевтичні та психоедукаційні методи.

5. Практичні рекомендації щодо розвитку жіночої самореалізації

1. Формування позитивної самооцінки

Для розвитку впевненості у собі жінкам рекомендується:

- * вести щоденник власних досягнень;
- * фокусувати увагу на особистих сильних сторонах;
- * уникати постійного порівняння себе з іншими;
- * формувати навички позитивного самосприйняття;
- * працювати з негативними внутрішніми переконаннями;
- * навчатися приймати власні помилки як частину життєвого досвіду.

Практична вправа

«Мої сильні сторони»

Учасницям пропонується записати:

- * 10 власних позитивних якостей;
- * 5 життєвих досягнень;
- * 3 ситуації, у яких вони успішно подолали труднощі.

Мета вправи: розвиток позитивного самосприйняття та усвідомлення власних ресурсів.

2. Розвиток емоційної стійкості

Для підтримки психоемоційного благополуччя рекомендується:

- * дотримуватися режиму праці та відпочинку;
- * використовувати техніки релаксації;

- * знижувати рівень інформаційного перевантаження;
- * розвивати навички саморегуляції;
- * навчатися конструктивного вираження емоцій;
- * підтримувати психологічний баланс між різними сферами життя.

Практична вправа

«Емоційний щоденник»

Жінці пропонується щоденно записувати:

- * власний емоційний стан;
- * причини негативних емоцій;
- * способи подолання напруги;
- * ситуації, які викликали позитивні переживання.

Мета вправи: розвиток емоційної усвідомленості та навичок саморегуляції.

3. Підтримка внутрішньої мотивації

Для розвитку мотиваційної сфери рекомендується:

- * формувати короткострокові та довгострокові цілі;
- * визначати особисті життєві пріоритети;
- * підтримувати інтерес до саморозвитку;
- * розвивати внутрішню автономію;
- * навчатися приймати відповідальність за власне життя.

Практична вправа

«Карта життєвих цілей»

Учасницям пропонується створити візуальну карту власних життєвих цілей у таких сферах:

- * професійний розвиток;
- * сім'я;
- * особистісне зростання;

- * емоційне благополуччя;
- * здоров'я;
- * творчість.

Мета вправи: усвідомлення життєвих пріоритетів та формування мотивації до розвитку.

4. Профілактика емоційного вигорання

Для запобігання емоційному виснаженню рекомендується:

- * підтримувати баланс між роботою та відпочинком;
- * виділяти час для власних потреб;
- * навчатися говорити «ні» надмірним навантаженням;
- * використовувати творчі способи емоційного відновлення;
- * звертатися по психологічну підтримку у кризових ситуаціях.

Практична вправа

«Мій ресурс»

Учасникам пропонується створити список ресурсів, які допомагають їм відновлювати емоційний стан:

- * люди;
- * місця;
- * діяльність;
- * спогади;
- * музика;
- * хобі;
- * творчість.

Мета вправи: усвідомлення власних ресурсів емоційного відновлення.

Тренінгова програма

«Гармонійна жіноча самореалізація»

Загальна структура тренінгу

8 занять по 2 години.

Форма проведення: груповий психологічний тренінг.

Кількість учасниць: 10–15 осіб.

ЗАНЯТТЯ 1

«Самопізнання та особистісні ресурси»

Мета: усвідомлення власних психологічних ресурсів та сильних сторін.

Основні вправи:

- * «Моє справжнє Я»;
- * «Колесо життєвого балансу»;
- * вправа «Хто я?»;
- * психологічна дискусія.

Очікувані результати:

- * підвищення рівня саморефлексії;
- * усвідомлення власних потреб;
- * розвиток самоприйняття.

ЗАНЯТТЯ 2

«Позитивна самооцінка та впевненість у собі»

Мета: формування позитивного ставлення до себе.

Основні вправи:

- * «Мої досягнення»;
- * «Комплімент собі»;
- * вправа «Внутрішній критик»;
- * техніка позитивного самопідкріплення.

Очікувані результати:

- * зниження рівня невпевненості;
- * підвищення самооцінки;
- * розвиток внутрішньої підтримки.

ЗАНЯТТЯ 3

«Емоційна стійкість та саморегуляція»

Мета: розвиток навичок контролю емоційного стану.

Основні вправи:

- * дихальні техніки;
- * техніка «Стоп-тривога»;
- * релаксаційні вправи;
- * методика емоційного переключення.

Очікувані результати:

- * зниження рівня тривожності;
- * розвиток емоційної стабільності;
- * покращення психоемоційного стану.

ЗАНЯТТЯ 4

«Подолання внутрішніх бар'єрів»

Мета: виявлення та опрацювання обмежувальних переконань.

Основні вправи:

- * «Мої страхи»;
- * техніка зміни негативних установок;
- * рольові ситуації;
- * вправа «Я маю право».

Очікувані результати:

- * зниження страху невдачі;
- * розвиток психологічної автономії;
- * формування внутрішньої впевненості.

ЗАНЯТТЯ 5

«Життєві цілі та мотивація»

Мета: формування внутрішньої мотивації та життєвих орієнтирів.

Основні вправи:

- * «Моє майбутнє»;
- * створення карти цілей;
- * вправа «Мій ідеальний день»;
- * психологічна рефлексія.

Очікувані результати:

- * підвищення мотивації;
- * формування життєвих цілей;
- * розвиток активної життєвої позиції.

ЗАНЯТТЯ 6

«Жіночність та самоприйняття»

Мета: гармонізація ставлення до себе та власної ідентичності.

Основні вправи:

- * арттерапевтична техніка «Мій внутрішній образ»;
- * техніка «Лист собі»;
- * групова дискусія;
- * робота з метафоричними картами.

Очікувані результати:

- * розвиток самоприйняття;
- * покращення емоційного стану;
- * підвищення внутрішньої гармонії.

ЗАНЯТТЯ 7

«Профілактика емоційного вигорання»

Мета: розвиток навичок емоційного відновлення.

Основні вправи:

- * техніки релаксації;
- * вправа «Мої ресурси»;

- * тілесно-орієнтовані практики;
- * техніка психологічного розвантаження.

Очікувані результати:

- * зниження емоційного виснаження;
- * покращення психологічного самопочуття;
- * розвиток навичок самодопомоги.

ЗАНЯТТЯ 8

«Моя стратегія самореалізації»

Мета: узагальнення отриманого досвіду та формування плану особистісного розвитку.

Основні вправи:

- * «План мого розвитку»;
- * вправа «Мої ресурси майбутнього»;
- * рефлексія змін;
- * підсумкова дискусія.

Очікувані результати:

- * усвідомлення власних перспектив;
- * підвищення внутрішньої мотивації;
- * формування стратегії подальшого розвитку.

Очікувані результати реалізації програми

Після проходження програми очікується:

- * підвищення рівня самооцінки;
- * розвиток емоційної стійкості;
- * зниження рівня тривожності;
- * покращення психологічного благополуччя;
- * розвиток внутрішньої мотивації;
- * формування навичок саморегуляції;

- * профілактика емоційного вигорання;
- * підвищення рівня жіночої самореалізації.

Висновок

Запропонована програма психологічної підтримки спрямована на комплексний розвиток особистості жінки та формування умов для її гармонійної самореалізації. Використання тренінгових, консультативних та арттерапевтичних методів сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, емоційної стійкості та позитивного самосприйняття. Реалізація подібних програм є важливим напрямом сучасної психологічної практики та може ефективно використовуватися у роботі практичних психологів.