МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ: ШЛЮБНО-СІМЕЙНИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ АСПЕКТИ

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 622 групи
Баламутовська Мар'яна

Керівник:
доцент, канд. псих. наук, Радчук В. М.

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №4.1 від 3 листопада 2023 р.
Зав. кафедрою _____ Радчук В.М.

Чернівці – 2023

АНОТАЦІЯ

Баламутовська М. Я. **Самореалізація сучасної жінки: шлюбно-сімейний та професійний аспекти.** – Кваліфікаційна робота.

Самореалізація виступає невід'ємним атрибутом саморозвитку особистості. Самореалізація сучасних жінок визнається важливим аспектом їхнього особистісного і професійного розвитку. У сімейних відносинах цей процес надає жінкам можливість виявити творчі та лідерські якості, сприяючи гармонії в родині. Не менш важливою сферою самореалізації сучасної жінки виступає її професія та кар'єрний ріст. Специфіка жіночої самореалізації полягає в тому, що дуже часто жінка намагається поєднувати кар'єру та сім`ю.

У роботі проведений аналіз наукової літератури з проблематики жіночої самореалізації. Визначені критерії та напрямки успішного процесу самореалізації сучасної жінки, а також охарактеризовані основні сфери самоактуалізації досліджуваних жінок.

Проаналізовані теоретичні напрацювання з окремих аспектів теми самореалізації сучасних жінок, визначені життєві цілі сучасних жінок у різних сферах самореалізації, враховуючи фактори віку, сімейного статусу та освіти.

У роботі також емпірично досліджено та проаналізовано відмінності у особливостях самореалізації жінок у професійній та шлюбно - сімейній сферах.

Проведений системний аналіз науково-методичних праць вказує на існуючий тісний взаємозв'язок між сімейним життям та професійною самореалізацією сучасних жінок. Вони відчувають потребу у власній реалізації поза межами родини. А особисте становлення жінки напряму залежить від її здатності гармонійно поєднувати ці дві сфери.

Емпірично доведено, що спрямованість сучасних жінок на шлюбно-сімейну чи професійну сферу залежить від багатьох факторів, зокрема, віку, освіти і сімейного статусу.

Ключові слова: самореалізація, особистісний розвиток, професійний розвиток, жіноча самореалізація.

ABSTRACT

Balamutovska M.Y. **Self-realization of the modern woman: familial and professional aspects.**– Graduate work.

Self-realization is an integral attribute of personal self-development. Self-realization of modern women is recognized as an important aspect of their personal and professional development. In family relationships, this process provides women with the opportunity to demonstrate creative and leadership qualities, contributing to harmony in the family. An equally important area of self-realization for a modern woman is her profession and career growth. The specificity of women's self-realization is that very often a woman tries to combine her career and family.

The paper analyzes the scientific literature on the issues of women's self-realization. The criteria and directions of the successful process of self-realization of a modern woman are determined, and the main spheres of self-realization of the studied women are characterized.

The article analyzes theoretical developments on certain aspects of the topic of self-realization of modern women, identifies the life goals of modern women in various spheres of self-realization, taking into account the factors of age, marital status and education.

The paper also empirically investigates and analyzes the differences in the peculiarities of women's self-realization in the professional and family spheres.

The systematic analysis of scientific and methodological works shows that there is a close relationship between family life and professional self-realization of modern women. They feel the need for personal realization outside the family. And a woman's personal development directly depends on her ability to harmoniously combine these two spheres.

It has been empirically proven that the focus of modern women on marriage, family, or professional life depends on many factors, including age, education, and marital status.

Keywords: self-realization, personal development, professional development, female self-realization.

ЗМІСТ

ВСТУП…….. 3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ……..…….6

1.1. Наукові підходи до вивчення феномену самореалізації…….6

1.2. Особливості сфери самореалізації жінок у професійній діяльності……... 19

1.3. Роль шлюбно-сімейних стосунків у самореалізації жінки…….....31

РОЗДІЛ ІІ. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ОГРАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ…….……....40

2.1. Характеристика вибірки дослідження…….….40

2.2 Опис психодіагностичних методик дослідження…….……42

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ…….……50

3.1. Характеристика основних сфер самореалізації досліджуваних жінок…..50

3.2. Аналіз потреб у досягненні та самореалізації життєвих цілей сучасних жінок……...63

ВИСНОВКИ……..74

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ……..…..77

ДОДАТКИ…….87

ВСТУП

Самореалізацію можна визначити як одну з найважливіших екзистенціальних потреб людини, яка задовольняється насамперед у формі самовдосконалення. Сучасна психологічна наука, використовуючи теоретичні концепції та практичні доробки, трактує самореалізацію як невід'ємний атрибут саморозвитку особистості. Узагальнення наукових досліджень (Л. Коган, І. Маноха, В. Матусевич, В. Муляр, М. Недашківська, Л. Сохань, В. Тихонович, О. Чаплигін, О. Шрамко, Е. Фромм, К. Альбуханова-Славська та багатьох ін.) дозволяє стверджувати, що процес самореалізації особистості спрямований зсередини в зовнішню реальність, яка виступає актуальною для людини у конкретний період життя.

Н.Й. Метельська, І.А. Шестопал презентують самореалізацію як багатогранний різноаспектний різновекторний феномен, що виражає докорінну потребу людини у максимальному саморозкритті свого потенціалу, який є стрижнем особистості, що відображає її «життєстійкість», установку на активність. Це реалізація внутрішнього потенціалу у зовнішній діяльності, це здійснення можливостей розвитку «Я» шляхом власних зусиль [36, 57].

Самореалізація сучасних жінок визнається важливим аспектом їхнього особистісного і професійного розвитку. У сімейних відносинах цей процес надає жінкам можливість виявити творчі та лідерські якості, сприяючи гармонії в родині. Професійна самореалізація допомагає розвивати їхній потенціал та активну участь у різноманітних галузях суспільства. Цей процес сприяє розвитку самоусвідомлення та впевненості у власних силах, що є ключовим для успішного внеску жінок у сучасне суспільство. Забезпечення підтримки та стимулювання самореалізації у жінок є важливим кроком на шляху до досягнення гендерної рівності та повноцінної участі жінок у всіх сферах життя.

Шлюбно-сімейні стосунки для жінки виступають однією з найважливіших сфер життєдіяльності особистості та становлять її життєвий простір, визначаючи якість життя, слугуючи полем для особистісної

самореалізації. На думку сучасної дослідниці З. Ю. Крижановської, щоб сприяти особистісній самореалізації, сім'я, крім кохання, має підтримувати також баланс взаємних станів своїх членів: подружжя тут може забезпечувати один одному в потрібний час релаксацію чи мобілізацію, тобто надавати необхідну та своєчасну психологічну підтримку, виявляти розуміння. У такій сім'ї партнери мають більш високий рівень емоційної зрілості [29].

Не менш важливою сферою самореалізації сучасної жінки виступає її професія та кар'єрний ріст. С. А. Безушко, Л. Ожигова зазначають, що самореалізація особистості жінки визначається наявністю специфічних стратегій професіоналізації: підпорядкування професійних прагнень гендерній ролі, орієнтація на поєднання професійної та гендерної ролі, вибір професійного росту при підтримці сім`ї [3].

Специфіка жіночої самореалізації полягає в тому, що дуже часто жінка намагається поєднувати кар'єру та сім`ю. Особливої актуальності це набуває у реаліях сучасної України, коли переважна більшість жінок змушені поєднувати сімейні та професійні ролі та досягати успіху в обох цих сферах.

У зв'язку з цим проблема дослідження особливостей самореалізації жінки через реалізацію у шлюбно-сімейній та професійній сферах є дуже актуальним та важливим питанням.

Об'єкт дослідження – самореалізація сучасної жінки.

Предмет – шлюбно-сімейний та професійний напрямки самореалізації сучасної жінки.

Мета дослідження — визначення психологічних особливостей самореалізації жінок у шлюбно-сімейному та професійному напрямках.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематики жіночої самореалізації.
2. Визначити критерії та напрямки успішного процесу самореалізації сучасної жінки.

3. Охарактеризувати основні сфери самоактуалізації досліджуваних жінок.
4. Визначити життєві цілі сучасних жінок у різних сферах самореалізації, враховуючи фактори віку, сімейного статусу та освіти.
5. Порівняти особливості самореалізації жінок у професійній та сімейно-шлюбній сфері.

Гіпотеза дослідження 1– спрямованість сучасних жінок на шлюбно-сімейну чи професійну сферу залежить від багатьох факторів, зокрема, віку, освіти і сімейного статусу.

Гіпотеза дослідження 2– на сьогоднішній день не існує чіткої спрямованості жінок на якусь одну сферу самореалізації, професійну чи шлюбно-сімейну. Сучасна жінка намагається реалізувати себе одночасно в обох цих сферах.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНИ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномену самореалізації

Самореалізація особистості є ключовим концептом не тільки в психології та цілому переліку інших наук, і вона має надзвичайну актуальність в сучасному світі, де багато людей шукають глибше розуміння себе, своїх цілей і сенсу життя. Означена тема стимулює наукові дослідження, а також має практичну значущість для психологічної практики, освіти, бізнесу та саморозвитку. Зростаючий інтерес до питання самореалізації особистості пов'язаний з її потребою розуміти і вдосконалювати власне психологічне благополуччя і емоційний інтелект. Люди вчаться бути більш емпатійними до власних почуттів та почуттів інших. Самореалізація постає також ключовим питанням у сучасних підходах до розвитку і освіти особистості. Зокрема, освітні програми спрямовані на розвиток цілісних особистостей і надають можливість виявляти та розвивати свої унікальні таланти та навички.

Розуміння важливості самореалізації актуалізує до обговорення в урядових програмах та стратегіях щодо підвищення рівня якості життя громадян, а також боротьби зі стресом та психологічними проблемами. Окрім того, у сучасному світі, де важливими виступають лідерські якості, розуміння власної самореалізації може допомогти особистості досягти успіху в кар'єрі і бути більш впливовою в суспільстві.

Означена проблема передбачає розгляд сутності самого явища самореалізації. Дуже часто терміни "самоактуалізація" і "самореалізація" використовуються як синоніми, і це може призвести до непорозумінь, оскільки вони насправді відрізняються за значенням. Грунтуючись на позиції В.О.Гомонюк, поняття самореалізації є ширшим і не обмежується певною теоретичною парадигмою; воно охоплює процеси особистісного розвитку і передачі особистістю свого змісту іншим людям і культурі через творчі та

комунікативні процеси. Ця ідея підтверджується роботами різних авторів, зокрема К. Р. Юнга, К. Хорні, Н. Ассаджіолі, Ж. Нюттена та інших.

З іншого боку, поняття самоактуалізації представляє собою конкретне теоретичне розуміння розвитку та самореалізації особистості, яке виникло в межах певної наукової парадигми - гуманістичної психології. Ця парадигма передбачає існування вродженого потенціалу, характерного для людей, який може розкриватися за сприятливих умов і перетворювати потенційні можливості в актуальні якості і властивості [15].

Концептуальне оформлення поняття самореалізації саме на психологічному рівні, яке лягло в основу сучасних теорій самореалізації та самоактуалізації, було означено ще в роботах видатного фізіолога і психолога К. Гольдштейна. У своїх роботах вчений акцентує увагу саме на сутнісну реалізацію людини. Існування індивіда ототожнюється ним з реалізацією його сутності (intrinsic nature). При цьому наголошується навіть, що тенденція актуалізувати свою сутність часом так детермінує поведінку людини, що вона йде з життя, коли відчуває неможливість подальшої самореалізації. Неможливість самореалізації виникає як результат і головний наслідок психічних страждань. Хвороба відображається як зникнення або ослаблення цінності самореалізації [42].

Натомість, у своїх пізніх роботах вчений змінює свою позицію. Головне перетворення в його поглядах полягає в тому, що він більше не розглядає навколишній світ як просто джерело перешкод для самореалізації. Він включає його в позитивний контекст і визнає, що світ може сприяти самореалізації, коли індивід взаємодіє з ним "відносно адекватно": Самореалізація при цьому відбувається, коли особа здатна відповідати вимогам світу. К. Гольдштейн розглядає також інших людей не в якості заважаючих факторів, а в якості необхідних умов для самореалізації індивіда. Він відзначав, що особа може досягти самореалізації лише у спільноті з іншими: "Самореалізація можлива лише тоді, коли забезпечена самореалізація інших" [42].

Термін "самореалізація" активно вивчався в гуманістичних концепціях розвитку особистості. Представники гуманістичної психології, такі як Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші, розглядали прагнення до самоактуалізації (у їх роботах ця концепція фактично використовувалася як синонім самореалізації) як розвиток у часі вроджених потенціалів кожного конкретного індивіда.

Під ідеєю самоактуалізації, яку було сформульовано К. Роджерсом, розуміється природна схильність, яка є загальною для всіх живих організмів, і спрямована на "прагнення до зростання, розвитку, дозрівання та схильність активувати всі можливості організму в міру, в якій ця активізація сприяє розвитку самого організму або особистості (self)". Це поняття актуалізації охоплює широкий спектр проявів. Окрім базових потреб у їжі та воді, до цього прагнення відноситься "підвищення продуктивності шляхом використання різноманітних інструментів, прагнення до нових вражень лише заради самого досвіду, що виявляється навіть у немовлят, а також прагнення до самостійності та більшого контролю над подіями". Прагнення до актуалізації є властивим кожній особі і проявляється, коли створюються сприятливі для цього умови. Хоча К. Роджерс не використовує термін "інстинкт", його концепція актуалізації вказує на те, що це є "природним прагненням або прагненням подібним до інстинкту, вродженим і, зокрема, частиною біологічної природи людини" [43].

Основні положення гуманістичного підходу К. Роджерса містять поняття про самореалізацію як внутрішнього потяг людини до розвитку, до розкриття свого потенціалу. Вчений також наголошував, що важливою складовою самореалізації є прийняття і позитивне сприйняття себе. Людина повинна бути в змозі приймати себе такою, якою вона є, розуміючи власні почуття і бажання.

Одним із шляхів до самореалізації він називає можливість вираження власних почуттів і емоцій в конструктивний спосіб, а також підкреслював важливість бути аутентичним, тобто бути справжнім і вірним собі. Він вірив,

що люди повинні діяти відповідно до своїх справжніх цінностей і переконань. Окремо К. Роджерс виділяв підтримку та розуміння. Щоб досягти самореалізації, людина повинна мати підтримку і розуміння від інших [43].

Ці положення К. Роджерса про самореалізацію були важливими в розвитку гуманістичної психології і вплинули на підходи до психотерапії та розвитку особистості. Вони підкреслюють важливість самопізнання, самоприйняття і вираження власного "Я" для досягнення особистісного росту і самореалізації.

Найглибший аналіз суті самореалізації був проведений А. Маслоу, який вважав, що самоактуалізація, як бажання людини "стати тим, ким вона може стати", є найвищою потребою людини. Задоволення цієї потреби сприяє повноцінному розвитку особистості і постійній реалізації "потенційних можливостей, здібностей і талантів, які служать втіленню своєї місії або покликанню, долі тощо, і виявляються як більше повне розуміння і прийняття своєї власної первісної природи, як незупинне прагнення до єдності, інтеграції та внутрішньої синергії особистості" [16, с. 49]. А. Маслоу стверджував, що самореалізація - це процес досягнення людиною максимально можливого рівня якості життя.

Вчений вважав, що людські потреби можна представити в формі ієрархії, де більш важливі і основні потреби розташовані нижче, а менш важливі - вище. Ця ієрархія складається з п'яти рівнів:

- Фізіологічні потреби: Потреби в їжі, воді, повітрі, сні та інших базових фізіологічних потребах.

- Потреби в безпеці: Потреби в безпеці від небезпеки, страху та негативних впливів.

- Соціальні потреби: Потреби в соціальній приналежності, коханні та прийнятті в спільності.

- Потреби в повазі та визнанні: Потреби в самооцінці, повазі від інших і визнанні своєї значущості.

- Потреби в самореалізації: Найвищий рівень ієрархії, що включає потреби в розвитку власного потенціалу, досягненні особистісних цілей та самовдосконаленні. При цьому А. Маслоу наголошував, що досягнення самореалізації сприяє великій життєвій задоволеності і щастю.

Вчений також зупинявся на необхідних передумовах для самореалізації. Він вважав, що перед тим як людина може досягти самореалізації, вона повинна відчути задоволення базових фізіологічних, безпечних, соціальних потреб. Лише після цього може настати бажання розвивати власний потенціал.

В цій ієрархії вчений підкреслював, що потреби на нижчих рівнях мають пріоритет і вимагають задоволення перед тим, як можна перейти до вищих рівнів. Теорія самореалізації А. Маслоу стала важливим внеском в розуміння людської мотивації та особистісного розвитку, і вплинула на багато галузей психології та психотерапії [16].

У дослідженнях сучасних авторів, проблема самореалізації вивчається на рівні, який йде паралельно із вивченням інших аспектів самопрояву особистості. На сьогоднішній день, тематика досліджень, спрямованих на вивчення того, як люди прагнують досягти свого максимального потенціалу та розвитку своєї особистості, включаючи такі аспекти, як саморозвиток, самоактуалізація, прояв себе і інші, залишається активною та динамічно розвивається.

Загалом, у сучасних психологічних дослідженнях поняття самореалізації тлумачиться як процес, в якому особистість реалізує свій потенціал, розвиває власне самосприйняття та шукає власний індивідуальний шлях, визначаючи свої цінності та мету життя у кожен конкретний момент. Цей процес ґрунтується на потребі у власному самовдосконаленні [27, 40, 66].

Сучасні психологічні теорії самореалізації представлені різними вченими, і кожна з них має свої особливі положення та підходи.

Позитивна психологія і теорія елементів М. Селігмана висуває ідею, що самореалізація визначається розвитком і використанням індивідуальних

сильних сторін. Вчений розглядає поняття "персональний ріст" та "щастя" як складові самореалізації.

Представники цієї теорії розвивають підхід до самореалізації через позитивну психологію і поняття сильних сторін (Strengths). Вони вважають, що для досягнення самореалізації важливо зосередитися на розвитку і використанні власних сильних сторін та позитивних аспектів особистості. Сильні сторони визначають як ті якості та навички, які роблять людей унікальними і визначають їхній потенціал. Ці сильні сторони можуть бути психологічними характеристиками, які приносять задоволення і радість в житті [76; 79].

Однією з наукових парадигм, яка найбільше відповідає для дослідження психологічних аспектів самореалізації особистості, є теорія самодетермінації, розроблена Е. Дісі та Р. Раяном [64]. Ці дослідники також працюють у рамках позитивної психології, яка ставить перед собою завдання розгляду позитивних аспектів психології і визначення факторів, що спонукають внутрішній потенціал людини і сприяють її самореалізації. В цьому контексті самодетермінація означає відчуття вільності як щодо зовнішніх факторів, так і щодо внутрішніх сил особистості.

Окремо у цьому переліку варто навести теорію самореалізації через саморегуляцію К. Гейнера. Вчений розвиває концепцію самореалізації саме через саморегуляцію. Він вказує, що для досягнення самореалізації важливо навчитися контролювати свої думки, емоції та дії, а також здатність адаптуватися до змін і стрімко розвиватися.

При цьому К. Гейнер підкреслює важливість саморегуляції як процесу, за допомогою якого людина може керувати своїми реакціями на події і стримувати імпульсивність. При цьому увага акцентується на психологічній гнучкості, яка дозволяє адаптуватися до різних ситуацій і вирішувати проблеми конструктивно. Ця гнучкість сприяє особистісному росту і самореалізації [67].

Представники цієї теорії також розглядають самореалізацію як постійний процес, де особа постійно працює над власним розвитком та удосконаленням.

Значний внесок у вивчення поняття самореалізації зробили також українські психологи-дослідники та практичні психологи.

С.Д. Максименко та Л.З. Сердюк у власних статтях розкривають психологічний зміст феномена самореалізації особистості. Вчені пропонують наступне визначення поняття «самореалізація». «Самореалізація особистості – це розвиток готовності до саморозвитку, як прояв завдатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу» [35].

Вченими встановлено, що самореалізація особистості, яка є складним явищем, обумовлюється і залежить від комплексу взаємопов'язаних особистісних характеристик, таких як цінність самовдосконалення, повнота сприйняття життєвого шляху, відчуття власної цінності та інші. Виявлено, що самореалізація має структурні риси, що є частиною самостійної системи, і включає в себе важливі аспекти, такі як цінності, ефективність та особистісну незалежність. Науковці обґрунтовують необхідність глибокого дослідження закономірностей самореалізації особистості, зокрема, через її особистісний і ціннісно-смисловий контекст. Важливим фактором в процесі самореалізації особистості вони визначають потребу в самореалізації, яка стимулює потенційні можливості особистості, забезпечує внутрішню мотивацію, служить джерелом активності та самостійності, і має соціальний вимір, включаючи досягнення соціального статусу, а також здатність до систематичного формування через володіння різними видами діяльності.

У своїх наукових доробках С.Д. Максименко та Л.З. Сердюк виділяють складові самореалізації особистості. Вони наголошують на тому, що ключовим аспектом самореалізації особистості є поняття *автономії*, яке виступає її першою і основною складовою. Автономна особистість діє як

суб'єкт, ґрунтуючи свої дії на глибокому відчутті себе. Оскільки особистість сприймає себе не як окрему сутність, відокремлену від об'єктивного світу, а скоріше як частину цього світу, особливо якщо ця частина має для неї сенс, цінність та значення, то система *ціннісних орієнтацій* стає другим важливим аспектом самореалізації [35].

Проте варто зауважити, що самореалізація особистості, яка є одним з найвищих рівнів особистісного розвитку, не визначається тільки прагненнями. Важливою є також віра у власні здібності, переконання в тому, що у вас є достатньо потенціалу для того, щоб впоратися з певними видами діяльності.

Згідно з концепцією самоефективності А. Бандури, яку використовують вчені у своїй роботі, привабливість мети та впевненість у позитивному результаті є недостатніми для активації мотивації у суб'єкта. Тому *самооцінка*, яка визначає, наскільки компетентно і впевнено особа відчуває себе під час виконання конкретної діяльності, є третім ключовим фактором у процесі самореалізації особистості [35].

Однією з найважливіших детермінант самореалізації особистості, за А. М. Большаковою, є її *самоставленням.* Ця особистісна характеристика найбільше співвідноситься зі свідомо обраними життєвими цілями та цінностями, і є ключовим фактором збереження стійкості та внутрішньої гармонії особистості [6].

Самоставлення, будучи стійкою рисою особистості, має глибокий зв'язок з іншими її характеристиками, особливо із волею. Воно впливає на формування внутрішнього вмісту, структури та форми прояву всієї системи психологічних особливостей особистості. Самоставлення в значній мірі визначає спосіб, яким людина сприймає навколишню дійсність, викладає основи її уявлень про світ і саму себе, допомагає передбачити свою соціальну ефективність та ставлення оточуючих. Воно впливає на міжособистісні взаємини, формулювання та досягнення цілей, і навіть впливає на процеси саморозвитку та самореалізації. Разом із соціальним статусом та ставленням до зовнішнього світу, самоставлення визначає важливу частину системи

"особистість - соціальне середовище" і є важливим елементом структурного ядра особистості. Таким чином, самоставлення можна розглядати як четвертий компонент самореалізації особистості.

С.Д. Максименко (згідно з дослідженнями Ж. Нюттен і К. Левіна) вказує, що іще однією важливою, п'ятою індивідуальною характеристикою особистості, яка має значний вплив на її процес саморозвитку та самореалізації, є *перспектива майбутнього*. Це вказує на те, наскільки очікуване хронологічне майбутнє стає частиною поточного життя. Перспектива майбутнього виникає з мотиваційних процесів, пов'язаних із встановленням цілей. Часова перспектива означає інтеграцію минулого, теперішнього та майбутнього в психологічному життєвому просторі особистості. Індивідуальні відмінності в сприйнятті майбутнього впливають на мотивацію, зокрема на напрямок та цільове спрямування, оскільки мета людини включає її очікування та плани на майбутнє [73].

Таким чином, науковці виокремлюють п'ять основних складових феномену самореалізації особистості. Вони також наголошують, що саме ці компоненти мають вирішальний вплив і є детермінантами та організуючими факторами для самореалізації особистості, і також підтверджують цю гіпотезу власними емпіричними дослідженнями.

С.Д. Максименко також виділяє несприятливі чинники самореалізації, якими виступають виключеність особистості з активного життя, її пасивність, несамостійність, виражена інфантильність у молодих людей, пріоритет матеріальних і вузькопрагматичних цінностей та ін. Серед основних перешкод для самореалізації він визначає наступні:

1. Неспроможність взяти на себе роль активного суб'єкта у власному житті, оскільки цю роль виконують інші особи.

2. Недостатньо розвинуті здібності до саморозуміння та самопізнання, а також невизначеність в уявленнях про власну особистість, що може призвести до недостатньо адекватного визначення життєвих цілей.

3. Недорозвинені механізми саморозвитку, включаючи неприйняття самого себе, невірні уявлення про власні можливості та перспективи.

4. Наявність стереотипів і установок, які можуть включати в себе або переоцінку, або неправильне розуміння важливості інших людей у власному житті [34].

Продовжуючи наукові здобутки вітчизняних вчених, варто навести дослідження Л.З. Сердюка та О.М. Шамича, які здійснили аналіз феномена самодетермінації особистісного розвитку людини та її рушійних сил. У своїх статтях науковці розкрили особистісний потенціал самодетермінації поведінки людини. В структурі феномена самодетермінації особистості ними було виділено такі компоненти: цілі, цінності, смисли, усвідомленість свого життєвого шляху; перспектива майбутнього; мотивація саморозвитку та самореалізації; самоефективність особистості, її самоставлення та автономія; розуміння свого потенціалу та віра в свої можливості; здатність свідомого контролю і оцінки власних досягнень і перспектив; включеність в соціальне життя. У результаті власних досліджень вчені дійшли до висновку, що самодетермінація розвитку особистості є психологічною основою і умовою для її самореалізації [47].

В.О. Гомонюк виділяє такі основні форми самореалізації як зовнішня (спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішня (забезпечує самовдосконалення людини у різних аспектах). Вчений також визначає три види проявів самореалізації: діяльнісна, соціальна та особистісна [15].

Поруч із цим сучасна дослідниця О. Г. Коваленко також розглядає форми самореалізації та фактори, які впливають на цей процес, а також визначає шляхи її досягнення. Самореалізацію особистості вчена описує як свідомий і особистісно значущий процес виявлення власних здібностей та можливостей в діяльності та взаємовідносинах. Основними компонентами самореалізації вона визначає усвідомленість, задоволеність, направленість та активність.

Дослідниця наголошує, що потреба в самореалізації стає актуальною і в пізньому віці через різноманітні зміни, які відбуваються в житті старіючої людини. Самореалізація в цьому віці може проявлятися через зовнішні форми (такі як самовираження в різних сферах життя) і внутрішні форми (такі як самовдосконалення). Ці прояви можуть бути суспільно прийнятими (наприклад, написання віршів) або несхвалюваними суспільством (наприклад, пошкодження спільних речей). Успішність самореалізації в пізньому віці залежить від об'єктивних факторів (таких як матеріальне становище) і суб'єктивних факторів (таких як самооцінка та характер особистості). Показниками самореалізації в цьому віці є психологічне благополуччя та відчуття задоволеності життям. Самореалізація в пізньому віці може виявлятися в різних сферах життя, таких як професійна діяльність, навчання, наставництво, творчість, соціальна активність, міжособистісне спілкування. Кожна з цих сфер може стати шляхом досягнення самореалізації старіючою особистістю [27].

Вітчизняна дослідниця Л. Левченко визначає самореалізацію як фундаментальну і найвищу потребу молодого покоління. На практиці, цей процес розглядається нею як «послідовність дій, які включають в себе самопізнання, самооцінку, виявлення творчої активності, самостійність та самовираження» [32]. При цьому важливо, щоб ці дії відбувалися в контексті справжньої творчої та дослідницької діяльності, яку обирають добровільно.

Цікавою є точка зору Ж. Воронцової, яка розглядає самореалізацію в контексті потреб особистості і визначає її як "процес максимально повного розкриття і росту сутнісних сил людини під час різноманітної та вільної діяльності." [12].

Важливо відзначити також, що сучасною вченою Г. Нестеренко була розроблена модель самоорганізації, яка складається з трьох основних блоків: когнітивного, практичного та корекційного. Компоненти когнітивного блоку (самоспостереження, самопізнання, самоусвідомлення, самовизначення) відповідають на запитання "що я можу знати?" і допомагають особистості

осмислити свої можливості і здібності. Через процес самоідентифікації особистість приходить до самовизначення, або іншими словами, до розуміння своєї життєвої позиції. Практичний блок складається з процесів самовповноваження, самопрограмування, самовдосконалення, самоактуалізації та самореалізації. Ці процеси допомагають особистості організувати отримані знання та відповісти на запитання "Що я повинен робити?". На основі аналізу цих процесів, людина робить свідомий життєвий вибір, встановлює певні цілі і визначає шляхи їх досягнення. Корекційний блок моделі самоорганізації включає в себе процеси самоаналізу, самооцінки, самоконтролю, самоврядування, які відповідають на питання "На що я можу розраховувати?" [41].

Г. С. Мільчевська на основі грунтовного теоретичного аналізу визначає наступну структуру самореалізації особистості (рис. 1.1).

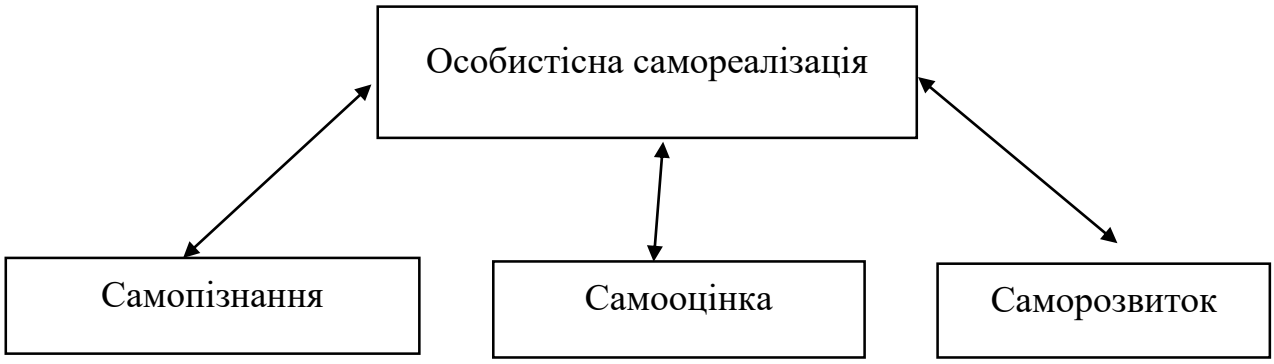

Рис.1.1. Структура самореалізації особистості

Проведений вченою аналіз різних наукових підходів до проблеми самореалізації розкриває, що особистість може бути представлена у вигляді трьох послідовних етапів у процесі самореалізації: самопізнання, самооцінки та саморозвитку. Почнемо з самопізнання, яке передбачає те, що особистість проводить аналіз самої себе, ретельно вивчає свої здібності та можливості. Після самопізнання приходить час для самооцінки, яка допомагає особистості визнати важливість та значущість своєї ідентичності, а також оцінити свої

переваги та недоліки. На основі проведеного самопізнання та самооцінки особистість починає втілювати свої плани та задуми у життя, і таким чином розпочинається процес саморозвитку. У цьому контексті особистість, яка реалізовує свої цілі, одночасно працює над власним вдосконаленням. Зокрема, самовдосконалення розглядається як найвища форма усвідомленого саморозвитку [38].

Вчена визначає самореалізацію як «сукупність процесів, що включають у себе самопізнання, самооцінку та саморозвиток, і мають на меті розкриття здібностей, можливостей та якостей особистості. Як результат, ці процеси спрямовані на втілення цих відкриттів у життя з метою досягнення позитивного та корисного результату, який був би цінним як для самої особистості, так і для суспільства в цілому» [38, с. 46].

О. Л. Пінська на основі здійснення теоретичного аналізу поняття особистісної самореалізації як психологічного феномену, обгрунтовує зміст, взаємозв’язок і взаємообумовленість компонентів психологічної структури самореалізації. Вчена висвітлює основні психологічні механізми, що забезпечують продуктивність особистісної самореалізації.

Слідом за науковою концепцією І.Д. Єгоричевої, О. Л. Пінська розглядає самореалізацію як складний інтегрований психологічний процес, що складається зі взаємозалежних структурно-функціональних компонентів. Основними компонентами цього процесу є самоідентифікація, саморозвиток і самоактуалізація. При цьому самоідентифікація, визначена автором, охоплює організовану діяльність суб'єкта з метою встановлення внутрішньої самосвідомості, визнання власної ідентичності, а також формування уявлення про себе в контексті відносин з іншими людьми. Важливою частиною самоідентифікації є самоствердження [42].

Разом із цим, особистісні зміни, що відбуваються під час самоідентифікації, є фундаментом для саморозвитку. Саморозвиток — це процес, який, згідно дослідниці, спрямований на позитивні зміни в особистості з метою наближення до свого "ідеального Я". Цей процес включає в себе

оволодіння важливими психологічними характеристиками, такими як віра в власні здібності, акцент на досягненнях, а не на уникненні невдач, і внутрішній локус контролю. Формою самореалізації на цьому етапі саморозвитку є самовираження.

Самоідентифікацію вчені розглядають як систематичну діяльність, яку особа свідомо проводить для виявлення свого потенціалу, потреб, цілей життя та уявлень про своє призначення у світі. Основна мета цієї діяльності полягає в переведенні цих виявлених аспектів на наступний етап, який включає активне прагнення до їх реалізації у формі мотивації. Цей процес, який веде до активного прагнення до реалізації виявлених аспектів, і є тим, що дослідниці називають самоактуалізацією. Формою прояву самореалізації на цьому етапі може виступати самовизначення [42; 63].

Таким чином, при теоретичному аналізі цього питання стає зрозумілим, що самореалізація представляє собою складне психологічне явище з численними аспектами. Вона виявляє найвищий рівень прояву творчих здібностей і потенціалу людини і пов'язана з перебудовою внутрішніх психічних структур. Ця перебудова базується на цільовому плануванні, реалізації цілей, ціннісних орієнтаціях, життєвих поглядах і особистісному усвідомленні. Особистість усвідомлює себе як унікальний і неповторний існуючий світ. Цей складний аспект людського існування забезпечує загальну здатність особистості бачити себе як суб'єкта, здатного до самоздійснення на основі внутрішніх якостей і потреби у творчій самореалізації. Цей процес реалізується за допомогою складної і багатогранної системи спеціальних психологічних механізмів.

1.2. Особливості сфери самореалізації жінок у професійній діяльності

Можливість професійної самореалізації виступає доступною для багатьох осіб, але існують різноманітні фактори, які можуть впливати на цю

можливість. Так, нажаль, у сучасному суспільстві все ще існують гендерні стереотипи, згідно з якими вирішення побутових завдань вважається традиційною жіночою областю, тоді як професійна реалізація, як правило, пов'язується із традиційною чоловічою сферою. Базуючись на цьому, досягнення самореалізації в професійній сфері і розвиток кар'єри вважаються в більшій мірі привілеєм чоловіків. Однак в сучасних умовах зростає потреба жінок в самовираженні, самовдосконаленні та матеріальному забезпеченні, і їм часто доводиться поєднувати професійну діяльність і сімейне життя. У цьому контексті професійна реалізація та кар'єра стають особливо важливими аспектами життя жінок.

У контексті нашого аналізу необхідно розкрити роль та значення досліджень американських вчених в тематиці жіночої професійної самореалізації. Оскільки саме вони, починаючи з минулого століття, протягом багатьох десятиліть вивчали та висвітлювали проблему жіночої професійної самореалізації. Ціла плеяда видатних філософів, психологів та публіцистів ретельно досліджували аспекти ролі жінок у суспільстві та їхньої можливості розвиватися професійно. Вони зосереджувалися на аналізі гендерних стереотипів, внутрішніх конфліктів, що виникають у жінок при виборі між сімейними та професійними обов'язками, та важливості самореалізації через професійний розвиток. Вони також надавали цінні наукові та психологічні рекомендації щодо шляхів досягнення рівноправ'я та визнання жіночої самостійності у суспільстві.

B. Friedan вказувала: "Жінки стикаються з суспільними очікуваннями, які призводять до обмеження їхньої самореалізації: «Будь доброю матір'ю або будь відданою дружиною». Але професійна самореалізація також важлива для жінок. Однак, авторка наголошувала, що жінки заслуговують на більше, ніж на просте існування у ролі домогосподарки. Вони заслуговують на можливість реалізувати свій потенціал у будь-якій сфері життя.

Авторка відстоювала позицію, згідно якої справжня рівність для жінок включає в себе можливість вибору, включаючи вибір професійної кар'єри та

самореалізації. А одним з її закликів був: "Професійна самореалізація жінок може призвести до більшого благополуччя та рівноправ'я в суспільстві." [65].

Поруч із цим S. Beauvoir наголошувала, що професійна незалежність дозволяє жінкам відкривати для себе нові можливості та досягати особистої самореалізації. З іншого боку, без особистої ідентичності та самореалізації жінки можуть стати жертвами обмежень, які на них накладає суспільство. Авторка писала: "Справжня свобода для жінок полягає у можливості розвивати свої здібності та здійснювати власні професійні прагнення." [61].

Дослідниця G. Steinem, в ході проведених досліджень, прийшла до висновків, що професійна самореалізація допомагає жінкам знайти свій голос та впливати на суспільство. Вчена відзначала, що кожна жінка має право на кар'єру та можливість розвивати свої професійні здібності. Важливим висновком її досліджень стало те, що "Самореалізація через професію допоможе збільшити самооцінку та самовизначення жінок." [80].

У своїх дослідженнях C. Gilligan відзначала, що жінки мають власні моральні цінності та перспективи, які можуть впливати на їхні рішення щодо професійної самореалізації. При цьому самореалізація жінок може бути пов'язана з розвитком їхніх особистих моральних переконань. Окрім того, авторка наголошувала, що жінки можуть відкривати нові шляхи самореалізації, враховуючи свої унікальні моральні перспективи, а підтримка і розуміння будуть сприяти професійній самореалізації жінок та розвитку їхніх моральних рішень [68].

Сучасна дослідниця S. Sandberg вказує, що жінки можуть досягти високих цілей в професійній сфері та знайти реалізацію свого потенціалу. Як наслідок, професійна самореалізація може підвищити самоповагу та впевненість жінки у власних силах, а за наявної підтримки та рівних можливостей, жінки можуть досягти видатного впливу у своїй професійній галузі та суспільстві в цілому [78].

Аналізуючи професійне становлення сучасної жінки, A. Eagly досліджує фактори, які впливають на те, як жінки стають лідерами. Авторка аналізує

структуру кар'єрного шляху жінок і висвітлює складність цього шляху через вплив гендерних стереотипів і соціокультурних чинників.

У своїх роботах авторка відзначає, що гендерні стереотипи впливають на жінок у виборі кар'єрного шляху та самореалізації в різні способи. Гендерні стереотипи можуть обмежувати вибір професій, оскільки деякі з них вважаються більш "жіночими" або "чоловічими". Наприклад, жінки часто стикаються з опозицією або недооцінкою в сферах, які сприймаються як "суто чоловічі", такі як інженерія або техніка. Також гендерні стереотипи можуть призводити до структурних перешкод, які ускладнюють кар'єрний розвиток жінок. Це може включати меншу доступність для жінок до важливих мереж та ресурсів для кар'єри, а також меншу підтримку від колег та керівництва [62].

Гендерні стереотипи також формують уявлення про "жіночі" та "чоловічі" ролі в суспільстві. Це часто призводить до очікувань, що жінки мають приділяти більше уваги сім'ї та дому, а не кар'єрі, що ускладнює їхню самореалізацію в професійному плані. Це також чинить психологічний тиск на жінок, щоб вони відповідали соціально визначеним стереотипам. Наприклад, вони можуть відчувати себе винними за вибір кар'єри, а не сім'ї або стикаються зі страхом неуспіху в незвичайних для свого гендеру областях.

A. Eagly узагальнює, що гендерні стереотипи створюють ускладнення для жінок у виборі кар'єрного шляху та самореалізації, оскільки вони формують очікування і норми, які можуть бути упередженими та обмежуючими. Для подолання цих обмежень важливо сприяти рівності гендерів у всіх сферах суспільства та чинити опір стереотипам [62].

Сучасні вітчизняні науковці А. В. Василик, Н. С. Бойчук, присвятили своє дослідження гендерним аспектам професійної самореалізації в Україні. У своїх роботах вони досліджують актуальні зміни у гендерних факторах, які впливають на можливості професійної самореалізації. Для оцінки впливу гендерних стереотипів на можливості професійної самореалізації ними було проведено соціологічне дослідження та проаналізовано гендерні стереотипи, що характерні для українського суспільства.

В результаті проведеного опитування вченими було виявлено прояви гендерних стереотипів і дискримінації в процесі працевлаштування, у оголошеннях про вакансії, при прийнятті рішень про кар'єрне зростання працівників, в питаннях оплати праці, у сприйнятті жінок у керівницьких посадах, а також у рівні представленості жінок на найвищих рівнях державної влади тощо. Зазначено, що навіть у розвинених країнах, а також в Україні, існують прояви та наслідки гендерних стереотипів, які ускладнюють особистісну та професійну самореалізацію жінок [8; 9].

Стасенкова Т. В. також вказує, що у психологічному контексті самореалізації жінки активно виступають глибоко закорінені гендерні стереотипи. Натомість, саме розподіл соціальних ролей у суспільстві веде до формування таких стереотипів, а не навпаки. Культурна обтяженість стереотипами створює ряд психологічних бар'єрів на шляху самореалізації жінок, таких як внутрішні конфлікти, ускладнення в процесі формування ідентичності, почуття провини, часта схильність до упередженості, страх перед успіхом, екзистенційні кризи, відчуття безпорадності і віра в передбачені призначення (синдром пророцтв, які збуваються).

Психологиня приходить до висновків, що жінка, яка вибирає самореалізацію через "сім'ю і кар'єру одночасно," може відчувати надмірне навантаження, дефіцит часу та енергії для досягнення високої якості в усіх своїх обов'язках. Це може викликати необгрунтоване почуття провини перед дітьми та чоловіком і призвести до непродуктивної поведінки. Велика кількість обов'язків часто змушує таких жінок вибирати менш динамічні та менш перспективні професії, які не вимагають значних енергетичних зусиль, і відмовлятися від можливостей кар'єрного зростання.

З іншого боку, жінка, яка обирає професійну самореалізацію, може стикатися з непомітними бар'єрами у сфері службової ієрархії (феномен "скляної стелі") та отримувати меншу оплату порівняно з чоловіками. Ймовірно, оточення може створювати тиск через відмову жінки (навіть якщо вона тимчасово і не повністю) від ролі матері, оскільки це не відповідає

існуючим стереотипам. Суперечності між особистими амбіціями та уявленнями про соціальну роль можуть призвести до проблем у формуванні гендерної ідентичності, що, у свою чергу, може гальмувати процеси особистісного розвитку [50].

З іншого боку, на сьогоднішній день можна відзначити значні трансформації у сфері жіночої гендерної ідентичності, сприйняття жінками самих себе та своєї ролі в суспільстві. Можна помітити зміни в ціннісних установках і відсутність чітко визначених нормативних гендерних моделей. Деякі дослідники навіть стверджують, що в сучасній культурі вже не існує загального стереотипу "ідеальної жінки". Це відкриває нові можливості, з одного боку, для різноманітності та виявлення різних аспектів жіночості, а з іншого боку, може викликати внутрішній конфлікт, коли жінка відчуває тривогу та незручність стосовно свого місця та призначення. Традиційна гендерна ідентичність переживає суттєві зміни, які порушують традиційний сценарій життя самої жінки.

А. О. Яловенко, слідом за Л. Ожиговою, наголошує на тому, що жіночна самореалізація в сфері професійної діяльності включає в себе часту спробу жінок поєднувати свою кар'єру із сімейним життям. Авторка вказує на те, що досягнення особистісної самоактуалізації жінки залежить від використання специфічних стратегій професійного розвитку, таких як підпорядкування професійних амбіцій гендерній ролі, спрямованість на збіг професійних та гендерних обов'язків та вибір професійного росту з урахуванням підтримки з боку сім'ї. Вчена також підкреслює, що стратегії професійного росту жінок спрямовані на подолання конфлікту між їхньою гендерною та професійною роллю, де остання часто знаходиться на другорядному місці у системі цінностей жінок. Постійне зіставлення цих стратегій з гендерною роллю може призводити до внутрішнього напруження і обмежувати можливості самореалізації жінок: професійні цілі можуть бути або відсутніми, або відкладатися на потім, або сприйматися як проблематичні. Крім того, під час

професійного становлення жінок може виникати різниця між їхніми гендерними та професійними уявленнями про себе [59].

У роботах сучасної дослідниці І. А. Тищенко представлено дослідження феномену жіночої самореалізації, її психологічні особливості на сучасному етапі розвитку і трансформації в умовах українського суспільства. Вчена розглядає професійну самореалізацію як один із значущих чинників жіночого життя та становлення особистості. Особливої уваги вона приділяє жіночій самореалізації саме у зрілому віці, аргументуючи це тим, що саме в цьому віці відбувається суттєва трансформація особистісного простору, найбільш чітко виражена Я-концепція, відбувається реструктуризація та переосмислення особистісних, професійних, соціальних і інших значущих стосунків, які притаманні цій особі.

І. А Тищенко наголошує також на тому, що самореалізація сучасної працюючої жінки залежить від рівня задоволення її потреб у професійній та сімейній сферах, а також від системи її ціннісних орієнтацій. Таким чином, досягнення вищого рівня особистісної самоактуалізації залежить від життєвих і професійних цілей, цінностей, особистісної зрілості, що зумовлює індивідуальну нерівномірність особистісно-професійного зростання кожної жінки. Вчена також приходить до висновку, що професійна самореалізація є більш важливим фактором формування особистості, ніж реалізація в сімейному середовищі [53; 54].

Поруч із цим варто навести дослідження сучасних психологинь О.Є. Фальової та М.В. Маркової, які розглядають основні концепції та теорії, що стосуються розвитку особистості жінки, проблеми самореалізації та самоактуалізації жінки у вітчизняній психології. Вчені розглядають особливості самореалізації жінки з позицій самосвідомості й сенсу життя, а також у професійній діяльності в психологічному аспекті. Особливої уваги авторки приділяють дослідженню проблеми самореалізації жінки середнього віку, розглядаючи її в особистісному плані, з огляду на її особистісні та

емоційні проблеми, психічні стани, паттерни поведінки і особливості впливу сімейних криз на стан жінки та її самореалізацію [55; 56].

Важливими для нашого аналізу виступають дослідження української психологині В. А. Гупаловської, яка визначила зв'язок між ступенем досягнення життєвих планів жінок у сфері професійної діяльності та сім'ї і їхніми індивідуально-психологічними особливостями, такими як когнітивні, емоційні та мотиваційні аспекти, а також їхньої комунікативної поведінки в конфліктних ситуаціях і рівень самоактуалізації. У своїх роботах вчена доводить, що самореалізація у професійній сфері виявляється більш впливовою на формування особистості, ніж самореалізація в сімейному контексті [19].

Психологиня наголошує на тому, що обмеження жінок лише у шлюбно-сімейній сфері призводить до низького почуття власної важливості, зниження самооцінки, появи невпевненості в собі та залежності в різних аспектах від чоловіка, включаючи матеріальний, моральний та психологічний. Жінки можуть відмовлятися від своїх власних планів, ставлячи їх на другий план на користь дітей та гармонії в родині. Вчена вказує: «Суперечності між бажаннями особистості до розвитку і існуючими стереотипами розподілу ролей призводять до внутрішньо особистісних конфліктів, конфліктів у побуті, відчуття розчарування, схильності до депресії, а також ускладнюють процес становлення гендерної ідентичності жінок. Ці фактори негативно впливають на психологічне здоров'я та гальмують процеси особистісного розвитку» [18, с. 93].

Особливої уваги заслуговують висновки, до яких приходить дослідниця. На її думку, професійна самореалізація жінки в першу чергу пов'язана з задоволенням її потреби у самоповазі та може більш повно задовольняти її потреби в прийнятті та належності до певної соціальної групи, порівняно з самореалізацією в сімейному житті. Професійна самореалізація більшою мірою сприяє самоактуалізації жінки [17].

Білова М.Е., Калашнікова О.В., Кременчуцька М.К. вказують, що у професійній самореалізації жінка постійно стикається зі стереотипами вибору професії. Багато жінок приймають існуючу систему ролей у суспільстві, і через це вони самі заважають своєму власному професійному розвитку, допускаючи і приймаючи вплив стереотипу, який визнається вже існуючим, зокрема, стереотип існування "чоловічих" та «жіночих» професій. У порівнянні з чоловіками, жінки обирають менш динамічні професії і схильні до так званих "офісних" робіт. Однак ці сфери діяльності часто відображають традиційні сімейні види занять жінок, такі як викладання, медицина, секретарська робота та кулінарія. Загалом, тенденція до традиційного професійного вибору залишається актуальною як для жінок так і для чоловіків [5].

Важливо також окреслити індивідуальні особливості особистості жінок як фактори їх професійної самореалізації. Наприклад, за дослідженнями Т. З. Гарасимів та Б. І. Базарник, такі особистісні риси, як низька віра в можливість реалізації власного потенціалу, зовнішній локус контролю, емоційна нестабільність, слабка мотивація до кар'єри та високий рівень тривожності, негативно впливають на професійну самореалізацію жінок [13]. Т.В. Стасенкова вказує на такі перешкоди як емоційна нестійкість, недостатня соціальна сміливість, низька самооцінка, обмежена творчість і пізнавальні потреби. При цьому авторка вважає, що труднощі, з якими жінки стикаються в процесі самореалізації, є тимчасовими і можуть бути подолані [50].

М. І. Дубиніна вказує, що у професійній практиці жінки поєднують інструментальні, чоловічі якості з емоційними, жіночими рисами, але завжди контролюють виявлення обох, оскільки бояться отримати негативну зовнішню оцінку через надмірний прояв чоловічих рис [21].

Однак, поруч із цим, на тлі факторів, що ставлять перешкоди для професійної самореалізації жінок, важливо відзначити також наявність позитивних тенденцій. Зараз все більше жінок вступають в професійну діяльність (працюють та отримують освіту) без перерви. Спостерігаються зміни в спрямованості професійних ролей жінок, та їхній меншій відданості

сімейному життю та материнській ролі. Поява жінок, які прагнуть до освіти та кар'єри, розглядається багатьма вченими-психологами як позитивна тенденція для професійної самореалізації.

Як зазначає А. В. Сизоненко, успішність самовизначення жінок у професійній сфері прямо пов'язана з сімейним вихованням і структурою родини, які формують певні настанови та цінності. Потенціал особистості активізується в умовах безпеки і любові. Зокрема, серед жінок, які досягли успіху в кар'єрі, переважна більшість виросли в повних сім'ях [49].

E.L. Deci, R.M. Ryan вказують, що успішна самореалізація жінки в професійній сфері підтримується такими чинниками: розвитком самосвідомості; вибором постійного розвитку протягом життя, що має свою вагу на кожному етапі; внутрішньою свободою; наявністю внутрішнього локусу контролю, автономією та незалежністю від оточуючого середовища, а також адекватним сприйняттям та відповідністю реакції на зовнішній світ.

Відтак, професійна самореалізація жінок спрямована на розвиток особистісних якостей, таких як впевненість, гнучкість у поведінці, відповідальність, емоційна стабільність, незалежність, самостійність і бажання досягати успіхів [64].

Задоволеність роботою та професійна самореалізація є однією з ключових складових особистого щастя, а професійна самореалізація є важливим чинником формування особистості. Згідно досліджень I. Ivtzan, H. Gardner, "жінки, які досягли оптимального рівня професійної самореалізації, мають більшу незалежність в мисленні, судженнях і діях, є рішучими, здатними приймати рішення і нести відповідальність за них." [70, с. 57].

Результати досліджень зарубіжних вчених, зокрема, D. T. Kenrick, J. A. Krems доводять, що жінки відчувають задоволення від роботи з таких причин: робота надає відчуття стабільності та сенсу, вона об'єднує їх з колегами та співробітниками, забезпечує дохід і є основою їхньої фінансової безпеки; дає можливість виконувати обов'язки дорослої особистості, надавати

допомогу іншим людям та приносити радість спілкування. Під час виконання професійних ролей формується професіоналізм, що дозволяє розвиватися, реалізовувати потенціал особистості та підвищувати соціальний статус [71].

У той же час, як вказують, K. E. Williams, O. Sing, з роками зростає кількість жінок зрілого віку, які лише починають свою кар'єру. Ця тенденція є зрозумілою і легко пояснюється спочатку реалізацією жінки у ролі матері та дружини, а також можливістю застосування набутих з роками професійних та соціальних навичок [82].

У свою чергу, на думку D. Ruf, участь у професійній діяльності, успішна професійна самореалізація та рух жінки до професійного успіху призводять до позитивних наслідків: підвищується соціальний статус, задовольняється потреба в самореалізації, стимулюється необхідність підтримки професійної кваліфікації та зовнішнього вигляду. Все це надає жінкам впевненість у собі та позитивно впливає на їхню активність [77].

Сучасна психологиня С. А. Безушко спрямувала свої дослідження на аналіз концепцій щодо самореалізації жінок та її складових компонентів. Вчена вивчає існуючі гендерні стереотипи в суспільстві та їхню роль у житті і вихованні. Особлива увага приділяється аналізу жінок, які вибрали кар'єру.

Вчена відзначає, що у свідомості молодих осіб формується складний системний образний простір, який включає в себе певну систему координат, де вони розташовують себе в зовнішньому світі і визначають можливі напрямки свого руху всередині цього створеного простору. Ця система визначається впливом численних факторів, таких як освіта, вік, стать, ресурси сім'ї, життєві погляди і наявний досвід у сфері праці. Окрім того, гендерний простір визначає те, які кар'єрні цілі вони ставлять перед собою і які стратегії обирають для їх втілення [3].

Важливою складовою процесу визначення кар'єрних цілей виступає їхнє уявлення про успіх. Уявлення про успіх впливають на мотивацію людини, керують її діяльністю і лежать в основі стратегії щодо досягнення кар'єрного росту. С. А. Безушко відзначає: «У структурі уявлень про успіх жінок-

професіоналів можна виділити два ключових аспекти: спосіб вимірювання успіху (тобто наявність конкретних критеріїв) і визнання успіху (тобто наявність «журі», яке дає оцінку) [3, с. 147].

З позицій сучасного українського суспільства можна визначити, що воно не сприяє кар'єрному зростанню жінок-фахівців. По-перше, уявлення про можливість кар'єрного росту жінок піддається впливу гендерних стереотипів. Наприклад, кар'єрний ріст у галузі освіти може розглядатися як прийнятний і відповідати ідеї самореалізації жінки в професійній сфері, тоді як зайняття жінкою посади, яка традиційно вважається "чоловічою" (наприклад, фінансового директора комерційної фірми), часто сприймається негативно заздалегідь. По-друге, визнання успіху також часто стикається з багатьма недоліками: відповідно до гендерних стереотипів, жінка не може досягти успіху завдяки своїм особистим і професійним якостям, і, отже, причини її кар'єрного зростання часто вважаються випадковими або «нечесними». Окрім того, С. А. Безушко, слідом за Н. Ажгіхиною, вважає, що засоби масової інформації часто поширюють усталені фрази, такі як "ідеальна жінка", "справжня мати", "берегиня дому". Зазвичай жінку представляють як берегиню роду і дому, а чоловіка як головного годувальника сім'ї. Якщо обговорюється щось, що не вписується в ці рамки, це зазвичай розглядається як виняток, нестандартність або навіть помилковість [3, с. 148].

Особливо виразно гендерні стереотипи проявляються у сфері управлінської діяльності. Упередження стосовно жінок-керівників виникають внаслідок консервативних уявлень, згідно з якими жінка повинна обмежуватися "жіночими" інтересами та ролями, бути підпорядкованою чоловікові і не висловлювати власну точку зору. Це співпадає зі стереотипами про "жіночі" професії, які часто визначаються як сімейні види діяльності в рамках родини, такі як обслуговування, освіта та медицина. Тому жінки в нашому суспільстві часто відчувають андрогінність, оскільки бажають самореалізувати себе в професійній сфері, але, через стереотипи, зазвичай обмежуються тільки самореалізацією в родині.

У результаті власних практичних досліджень вчена приходить до висновку, що «жінкам притаманні всі риси особистості, які потрібні для самореалізації. Але присутні і певні стереотипні риси, які в основному утворюються через стереотипи суспільства. В той час як рисами жіночої ідентичності, стереотипно, є хибні уявлення, які негативно впливають на самореалізацію, та й самі жінки через стереотипи не завжди можуть себе самореалізувати» [3].

Отже, у сучасному суспільстві відзначається панування традиційних уявлень про самореалізацію та життєвий успіх жінок, які обумовлені загальноприйнятими гендерними стереотипами, пов'язаними з маскулінністю і фемінінністю. Основною сферою самореалізації жінок, здебільшого, вважається сім'я і виховання дітей, що свідчить про суспільну установку на роль жінки-матері і берегині дому.

Сприйняття самореалізації жінок в професійній діяльності опосередковано уявленнями про те, що професійна кар'єра має меншу важливість для жінок, ніж для чоловіків. Крім того, в свідомості багатьох існують стереотипи щодо "чоловічих" і "жіночих" ролей на ринку праці, які відображаються в питаннях стартових можливостей при прийнятті на роботу та можливостях досягнення успіху, а також у процесі кар'єрного росту і просування. Ці гендерні уявлення створюють диференціацію можливостей професійного зростання для жінок, яка не завжди на їхню користь. Разом з тим, за останні роки, як за кордоном, так і в Україні, можна спостерігати суттєву динаміку на користі жіночої професійної самореалізації.

1.3. Роль шлюбно-сімейних стосунків у самореалізації жінки

На сучасному етапі розвитку українського суспільства велике значення надається сім'ї і питанням сімейного благополуччя серед тих цінностей, які визнаються найважливішими. Різні негативні явища в повсякденному житті, такі як інфляція, соціальна та політична нестабільність, відсутність

юридичних гарантій, невизначеність майбутнього, і, звичайно, війна призвели до соціальної дезадаптації людей у різних аспектах життя. Можна спостерігати постійний емоційний стрес, який поширився на всі верстви населення і суттєво вплинув на складні соціальні структури. У сучасних умовах особливої ваги набувають міжособистісні стосунки, і саме ці стосунки можуть забезпечити гармонію в сім'ї набагато більше, ніж інші соціальні структури. Сім'я відіграє найважливішу роль у визнанні особистості кожної людини, а також створює фундамент для економічного і психологічного благополуччя. Вона надає підтримку і стимули для досягнення все більших успіхів у різноманітних і динамічних соціальних умовах. Таким чином, ресурси, які надає сім'я, стають для особистості потужним джерелом розвитку, досягнення нею успіху і забезпечення благополуччя в різних сферах життя.

Набуття і збереження сім'ї, а також виховання дітей - це шлях, який веде до ефективної самореалізації. Багато жінок усвідомлено відмовляються від професійної кар'єри заради виховання дітей, створення комфортної атмосфери у своєму домі, водночас не відчуваючи себе соціально обділеними, оскільки щаслива сім'я становить основу їхнього повноцінного життя, з яким пов'язується поняття "успіх" та самоактуалізація. Адже саме у колі сім'ї жінка впроваджує найбільш специфічні для неї обов'язки. Це і обов'язки дружини, матері, господині, і обов'язки людини, яка зберігає дружню, дуже важливу для всіх атмосферу тепла, затишку, доброти, якої, часом, сильно бракує.

Сімейна взаємодія та самореалізація жінки у контексті шлюбу є ключовими компонентами сучасного суспільства, які постійно еволюціонують та змінюються. З врахуванням зміни соціальних ролей, стереотипів та очікувань, що призводять до нової динаміки сімейних стосунків, вивчення процесу самореалізації жінок у сім'ї стає важливим завданням сучасної психології.

Спільне партнерство у шлюбі, взаємодія з партнером, виховання дітей та забезпечення сімейного благополуччя — це лише кілька аспектів складного мозаїчного образу, який формується в сім'ї. Самореалізація жінки у цих умовах

вимагає балансу між особистими амбіціями, внутрішніми потребами і сімейними зобов'язаннями. Цей процес детально вивчається науковцями в галузі психології, оскільки він впливає на психічне, емоційне і фізичне здоров'я жінок, а також на стабільність та благополуччя їхніх сімей.

Аналізуючи представлене питання, З. Ю. Крижановська дотримується думки, що шлюбно-сімейні стосунки виступають найважливішої сферою життєдіяльності особистості, а відтак, становлять її життєвий простір та визначаючи повноту і якість життя, слугують полем для особистісної самореалізації.

Вчена вважає, що самореалізація жінок у сім'ї та на роботі є явищами, які розвиваються і реалізуються взагалі незалежно одне від одного. Проте наявність зв'язку між сімейною та професійною самореалізацією у жінок пов'язана із тривалістю шлюбу та рівнем їхньої освіти. Соціально-психологічні фактори, які визначають особливості сімейного життя особистості, такі як взаємозв'язок функціональних ролей, соціальна адекватність ролей, адаптація до мікросоціальних відносин і бажання довготривалого сімейного життя, впливають на рівень жіночої самореалізації у родинному колі.

На думку авторки, взаємозв'язок між сімейними відносинами і самореалізацією особистості є складним і залежить від багатьох чинників, таких як якість взаємин у сім'ї, індивідуальні особливості членів сім'ї, зокрема подружжя, їхні уявлення про себе і оточуючий світ, а також загальна динаміка сімейних відносин. Не можна також заперечувати, що найбільш сприятливі умови для самореалізації завжди існують у щасливій і гармонійній сім'ї. Гармонійною можна вважати таку сім'ю, яка представляє собою відкриту систему, яка надає всім її членам широкі можливості для творчого зростання і особистісного розвитку [29].

Цікавою у цьому ключі виступає позиція сучасної вітчизняної дослідниці С. Крилової, яка проводить аналіз проблеми самореалізації жінок в авторитарних та демократичних суспільствах. Вчена відзначає, що в

авторитарно-патріархальному оточенні існували три головних шаблони для самореалізації жінок, які включали: кухню, родину, церкву. У такому суспільстві жінки, як правило, відтворювали ролі Матері, Натхненниці та Музи.

Роль Матері включала в себе виховання дітей, дотримання домашнього комфорту та релігійних звичаїв. Важливо відзначити, що в авторитарних умовах жінкам було мало можливостей для творчої самореалізації за межами сім'ї через відсутність доступу до засобів контрацепції, постійних вагітностей та народження численних дітей, що обмежувало їх можливості навчатися, розвиватися особистісно, отримувати освіту та активно виражати себе в культурному просторі [30].

Також дослідницею стверджується, що жінки, які були дружинами відомих чоловіків в авторитарному суспільстві, реалізовували себе як їхні Натхненниці та Музи, сприяючи їхній творчості. Проте вже з XIX століття спостерігалося збільшення випадків самореалізації жінок у самостійній культурній творчості. Зокрема, можна згадати відомих письменниць, таких як Жорж Санд, Шарлотта Бронте, Джейн Остін, а також українську поетесу Лесю Українку.

Авторкою зроблено висновок, що жінки в рамках радикального фемінізму можуть проявляти агресивність і нетерпимість до проектів самореалізації в культурі, як чоловіків, так і інших жінок, які не поділяють їхніх поглядів. Визначається також, що, відмінно від авторитарного суспільства, сучасне демократичне суспільство відкриває широкі можливості для самореалізації як чоловіків, так і жінок, як в сім'ї, так і за її межами. У такому суспільстві можливе гендерне партнерство, яке сприяє взаємодії та спільному творчому процесу, а відтак і самореалізації [30].

Материнство, як важлива сфера жіночої самореалізації, є однією з ключових аспектів сучасного сімейного життя, що у сучасному суспільстві зазнає значних змін та перетворень. Зі зростанням соціокультурного різноманіття та зміною ролей у сім'ї, материнство стає складнішим та більш

варіативним явищем, що вимагає докладного вивчення та розуміння з боку психологів-дослідників та практичних психологів. Важливо враховувати, що роль матері є важливим компонентом ідентичності багатьох жінок, і вона може відображати різноманітні аспекти жіночої самореалізації. Це може бути реалізація жіночності через виховання та підтримку дітей, а також розвиток особистості жінки безпосередньо в контексті материнства.

Сучасні психологи-дослідники та практичні психологи ретельного аналізують фактори, що впливають на самореалізацію жінки в ролі матері, та її вплив на сімейні відносини, а також загальний стан сімейного благополуччя.

Так, С. О. Ангелова вказує, що материнство є одним з стереотипів сприйняття жінки в масовій свідомості. Вчена відзначає: «Як мати жінка набуває окремої суспільної цінності, так само як і її життя вважається успішним, якщо вона виступила в ньому у ролі матері» [1, с.13]. Вчена робить висновки, що самореалізація у ролі матері визначається опредметненням сучасних ідеалів материнства, які є відображенням складних та інколи суперечливих вимог до сучасної жінки. Цей процес включає перехід від неструктурованих та хаотичних уявлень про ідеали материнства та ролі матері до сформованої і гармонійної Я-концепції, а також активного створення власного материнства [1].

Вочевидь, материнство в сучасному світі відіграє важливу роль у самореалізації сучасної жінки, і його функції вчені розглядають з кількох різних позицій:

- C. Gilligan вказує на емоційне задоволення і задоволення від відчуття досягнення. Багато жінок відчувають велике задоволення і щастя від батьківства і можливості виховувати дітей. Материнство дозволяє відчути себе значущою та реалізованою.

- Розвиток особистості. Материнство часто стає мотивацією для особистісного росту і розвитку. Відповідальність за виховання дітей надає жінці стимул розвивати навички, виховувати цінності та стати кращою версією себе [68].

- Фальова О.Є., Маркова М.В. наголошують на важливості спілкування і відносини. Зі статусом матері жінка має можливість поглибити спілкування з дітьми, будувати близькі відносини з ними та іншими членами сім'ї. Це може призвести до позитивного впливу на її емоційне благополуччя.

- Створення родини і спільноти. Материнство сприяє створенню родини і спільноти, де жінка відчуває себе частиною цілого, де вона здатна до надання підтримки і, водночас, отримання допомоги [56].

- Савенко Д. О. відзначає важливість зміни пріоритетів. Материнство може допомогти жінці змінити свої пріоритети і зосередитися на важливих аспектах життя, таких як сім'я, виховання дітей і забезпечення їхнього щасливого дитинства.

- Подолання внутрішніх конфліктів. Процес виховання дітей може вимагати від жінки подолання внутрішніх конфліктів, робити важливі вибори та впроваджувати свої цінності у виховання дітей.

- Сприяння соціальному розвитку. Материнство може сприяти соціальному розвитку, оскільки жінка стає активним членом сімейного та соціального середовища, допомагаючи дітям стати частинами суспільства [44].

Відтак, материнство може виступати складною та відповідальною роллю, але в той же час воно може відкрити нові можливості для самореалізації жінки, сприяти її особистісному зростанню і надавати їй почуття місця та значущості у світі.

Д. О. Савенко вказує, що, окрім материнства, до фундаментальних аспектів жіночого самоствердження, недостатня реалізація яких може викликати кризу жіночої ідентичності, включають:

1. Підтримання переконання, що материнство є головною сферою для самореалізації.

2. Прагнення стати відмінною господинею.

3.Фокусування на міжособистісних відносинах та досягненні компетентності як суб'єкта взаємодії.

4. Прагнення до збереження своєї привабливості, яка розглядається як важливий жіночий ресурс у взаємодії з іншими, і яка є складовою частиною жіночого образу.

5. Професійна самореалізація.

Авторка також посилається на термін "криза жіночої ідентичності" або "криза подвійної ідентичності", який часто вживається у психологічній літературі. Головним чинником, який викликає цю кризу, виступає загострення конфлікту між сімейними та професійними обов'язками [44].

Поруч із цим сучасна науковиця О. Кізь наголошує на тому, що гендерні стереотипи пропагують щастя жінки через її ідентифікацію виключно з роллю матері, підпорядкованої інтересам сім'ї дружини, господині дому, а чоловіка – через його успішність реалізації соціально-економічних, владно-політичних ролей. Такий стереотипізований розподіл функцій статей зводить міру вартості жінки лише до ступеня її включеності в емоційно-родинні стосунки, що збіднює її соціальний, фаховий потенціал, а чоловіка ставить в позицію управлінця, годувальника, фізично і психологічно відірваного від батьківських та подружніх ролей, що обмежує його емоційний та особистісний розвиток [24; 25].

Однак, висловлюється й інша точку зору. Зокрема, Ю. П. Мелащенко вказує, що хоча сучасне суспільство створює нові умови, які часто накладають жорсткі обмеження на жінок, проте більшість українських жінок виявляють бажання не відмовлятися ні від сімейного життя, ні від кар'єрного зростання. Значущість обох цих аспектів для самореалізації сучасної жінки та для суспільства постійно підтверджується. Вдала та успішна реалізація у сімейному житті приносить багатьом жінкам позитивні емоції, почуття власної впевненості, стабільності та духовного рівноваги, і надає їхньому життю особливого значення [37].

Емпіричне дослідження Ю. П. Мелащенко розкрило, що сучасна жінка переживає позитивний особистісний розвиток, який становить основу для досягнення повноти особистісної свободи і відповідальності за свій власний

вибір та за саму себе як автора власного життя. Вона також високо задоволена своїм шлюбом та професійними досягненнями і успішно реалізується в обох цих аспектах. Внутрішній локус контролю сприяє тому, щоб сучасна жінка сприймала себе як сильну особистість, здатну приймати автономні рішення у власному житті, будувати свій маршрут відповідно до власних цілей та концепцій сенсу, що надає їй відчуття емоційного та смислового насичення життя і сприяє самореалізації. Іншими словами, дослідження психологині довело, що жінки, які мають можливість здійснювати автономний вибір у сферах самореалізації, відзначаються вищим рівнем задоволеності шлюбом, кар'єрним зростанням та загальною якістю життя. У той же час, жінки, яким доводиться обирати між сімейною та професійною сферами, потрапляють у складну психологічну ситуацію [37].

В. А. Гупаловська вказує, що у сімейному житті жінка, в першу чергу, задовольняє потреби у приналежності, любові, прийнятті та виявленні свого природного потенціалу. Реалізація у сімейному контексті має мету підвищення самоповаги, яка є ключовим чинником самоактуалізації і формування особистості жінки, і це може вимагати психологічної підтримки [18;19].

Ціла плеяда авторів, зокрема Білова М.Е., Калашнікова О.В., Кременчуцька М.К., визначила прямий зв'язок між рівнем задоволеності жінок їхньою роллю вдома та на роботі та тим, яке значення вони приділяють цій ролі. Суперечливі емоції, які виникають у жінок через їхню подвійну роль, є результатом прийнятих ними традиційних гендерних ролей. Також амбівалентність почуттів може бути викликана щоденними труднощами, з якими жінки стикаються, намагаючись відповідати двом конфліктуючим сферам вимог (професійній та сімейній). У цьому контексті рольовий конфлікт є результатом умов, в яких живуть сім'ї, де обидва члени подружжя працюють. Багато подружніх пар повідомляють про значущі рольові конфлікти, які виникають у намаганні поєднати професійні та сімейні обов'язки. Не зважаючи на те, що подібні конфлікти можуть відзначатися в обох членів

подружньої пари, особливо яскраво вони проявляються у жінок. Отримані результати емпіричних досліджень дослідниць дозволили сформулювати висновок про можливість ефективного поєднання сучасними жінками успішної кар'єри і сімейного життя [5].

Дослідниця Т. П. Вівчарик розробила модель самореалізації жінки, яка базується на структурно-функціональному підході і включає в себе такі ключові аспекти: самоідентифікацію, інтеграцію особистості та опредметнення потреб, які виникають від самості та реалізуються через діяльність. З її точки зору, традиційні гендерні стереотипи, що обмежують роль жінки в суспільстві та її призначення, представляють собою зовнішню обмеженість, яка перешкоджає розвитку самодостатньої жіночої особистості. Окрім того, жіночність, що є внутрішньою детермінантою розвитку жінки, також конфліктує з нетрадиційною роллю (діяльністю) жінки на шляху до її самоздійснення. Вчена вказує: «Шлях жінки до самореалізації лежить через опір стереотипній свідомості та вміння узгодити власну жіночність із прагненням до особистісного розвитку» [10, с.169].

Отже, процес становлення жінки як зрілої особистості включає в себе розвиток автономності, самореалізації, самоусвідомлення і духовної висоти. Це означає взаємодію з навколишнім світом, будь то в сімейному оточенні чи у професійній сфері, засновану на самостійних переконаннях і свідомому сприйнятті життєвого сенсу і власних цінностей. Цей процес також включає в себе готовність до вільного вибору і прийняття відповідальності за свої дії, при цьому орієнтованість не лише на власні потреби, але і на більш загальні цілі і смисли, що виходять за межі особистості.

Проаналізовані дослідження свідчить про існуючий тісний зв'язок між сімейним життям та професійною самореалізацією жінок. Сучасні жінки відчувають потребу у власній реалізації поза межами родини. Особисте становлення жінки залежить від її здатності гармонійно поєднувати ці дві сфери та досягати незалежності і особистої самореалізації.

РОЗДІЛ ІІ. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ТА ОГРАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Характеристика вибірки дослідження

Дослідження було проведене протягом червня-вересня 2023 року на базі міжнародної організації «HelpAge». Вибірку склали 56 жінок віком від 22 до 55 років.

Респондентки були об'єднані нами у групи за віком, сімейним статусом та рівнем освіти. Оскільки гіпотезою нашого дослідження було передбачено визначення ролі цих факторів у спрямованості жінок на певний аспект самореалізації.

Поділяючи жінок за віковим критерієм, ми використовували вікову періодизацію, запропоновану зарубіжними вченими Г. Крайг та А. Реаном, де ранній дорослий період включає від 20 до 40 років, а середній дорослий період - від 40 до 60 років.

Рис. 2.1. Співвідношення досліджуваних жінок за віковим критерієм (у%)

Оскільки навички професійної самореалізації та мотивація до неї здебільшого формуються під час здобуття вищої освіти, то ми також враховували наявність вищої освіти у досліджуваних жінок.

Рис. 2.2. Співвідношення досліджуваних жінок за критерієм освіти (у%)

Роль родини у жіночій самореалізації була обгрунтована нами у теоретичному розділі. Це актуалізувало до проведення порівняльного аналізу різних аспектів самореалізації сучасної жінки в залежності від сімейного статусу.

Рис. 2.3. Співвідношення досліджуваних жінок за сімейним статусом (у%)

Нами було сформовано дві групи респондентів: одружені та не одружені на момент проведення дослідження. При чому у категорію «одружені» увійшли жінки, які також перебувають у цивільному шлюбі.

2.2 Опис психодіагностичних методик дослідження

Для реалізації поставленої мети дослідження нами були використані наступні психодіагностичні методики.

1.Методика «САТ» Е. Шострома

Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (*Personal Orientation Inventory, E. Shostrom*)*, створений 1963 року. У його основі лежать ідеї самоактуалізації А. Маслоу та інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напряму у психології.

Шкали (або складові) опитувальника характеризують основні сфери самоактуалізації. Опитувальник складається з 14 шкал, 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного або поведінкового характеру. Досліджуваному пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або звичним способам поведінки.

Вимірювані параметри: компетентність у часі; самопідтримка; цінність самоактуалізації; гнучкість поведінки; реактивна чутливість; спонтанність; самоповага; самоприйняття; прийняття природи; синергія; прийняття власної агресії; контактність; пізнавальні потреби; креативність.

САТ вимірює самоактуалізацію за двома незалежними один від одного базовими шкалами (орієнтації в часі та підтримки) та 12-ти додатковими.

Базові шкали:

Шкала компетентності у часі – 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить про здатність людини жити сьогоденням (переживати поточний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього» життя) та

відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього (бачити своє життя цілісно).

Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один із відрізків часової шкали (минуле, сучасне або майбутнє) та (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Шкала підтримки – 91 пункт. Вимірює ступінь незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня/зовнішня підтримка»). Людина, яка має високий бал за цією шкалою, відносно незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами, що не означає ворожості до оточуючих та конфронтації із груповими нормами. Вона вільна у виборі, не схильна до зовнішнього впливу («зсередини спрямована» особистість).

Низький бал свідчить про високий рівень залежності, конформності, несамостійності суб'єкта («ззовні спрямована» особистість), зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали.

На відміну від базових, які вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали спрямовані на реєстрацію її аспектів. Для додаткових шкал високий бал характеризує високий рівень самоактуалізації.

Блок цінностей:

Шкала ціннісної орієнтації – 20 пунктів. Вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві самоактуалізованій особистості.

Шкала гнучкості поведінки – 24 пункти. Діагностує ступінь гнучкості людини у реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко та адекватно реагувати на ситуацію, яка змінюється.

Блок почуттів:

Шкала сензитивності – 13 пунктів. Визначає, якою мірою людина усвідомлює свої потреби і почуття, наскільки добре їх рефлексує.

Шкала спонтанності – 14 пунктів. Вимірює здатність людини спонтанно та безпосередньо висловлювати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до продуманих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість іншого способу поведінки (не прорахованого заздалегідь), про те, що людина не боїться поводитися природньо та розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції.

Блок самосприйняття:

Шкала самоповаги – 15 пунктів. Діагностує здатність людини цінувати свої переваги, позитивні якості, поважати себе за них.

Шкала самоприйняття – 21 пункт. Відображає ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків (можливо, і всупереч усьому).

Блок людини концепції:

Шкала уявлень про природу людини – 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність досліджуваного в цілому позитивно сприймати природу людини («люди швидше добрі») і не зважати на дихотомії мужності/жіночності, раціональності/емоційності та інші антагоністичні аспекти.

Шкала синергії – 7 пунктів. Визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння поєднання протилежностей, таких як відпочинок та робота, тілесне та духовне та ін.

Блок міжособистісної чутливості:

Шкала прийняття агресії – 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність людини приймати своє роздратування, гнів і агресивність як природний прояв людської сутності (звісно ж, не йдеться про виправдання своєї антисоціальної поведінки).

Шкала контактності – 20 пунктів. Характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких, тісних та емоційно насичених контактів із людьми.

Блок ставлення до пізнання:

Шкала пізнавальних потреб – 11 пунктів. Визначає ступінь вираженості у людини прагнення набуття знань про оточуючий світ.

Шкала креативності – 14 пунктів. Характеризує виразність творчої спрямованості особистості.

Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової. При використанні тесту для індивідуальної діагностики «сирі» результати переводять у стандартні Т-бали, на основі яких складаються профільні бланки. Завершується дослідження побудовою індивідуального профілю.

Специфіка феномена самоактуалізації та складність складових тестових суджень, що потребують серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб із вищою освітою. Методика використовується як індивідуально, так і у групі. У разі потреби респондент може відповідати на запитання при відсутність експериментатора. Інструкція не обмежує час відповідей, хоча практика показує, що у нормі воно зазвичай перевищує 30–35 хвилин.

Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких зазначено обидва варіанти, при обробці не враховуються. Якщо кількість таких пунктів досягне 13 і більше, результати дослідження вважаються недійсними.

Вважається, що чим більше балів отримує досліджений за певною шкалою, тим сильнішим у нього є прояв властивості як компоненту самоактуалізації. Але Е. Шостром відмічав, що занадто високий бал іноді може відображати швидше бажаний, ніж реальний стан. У більшості людей, що спроможні до самоактуалізації, визначаються високі бали в межах від 55 до 70 за більшістю шкал. Оцінки в 40–45 балів та нижче характерні для особистості з низьким рівнем самоактуалізації, що може характеризувати людину як таку, що схильна до розвитку депресії, апатії, неврозу, навіть психосоматичних захворювань. Діапазон 45–55 балів складає психічну та статистичну норму.

2. Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (тест СЖО, адаптація Д.О. Леонтьєва)

Тест смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose - in - LifeTest, PIL) Дж. Крамбо і Л. Махоліка. За допомогою цього тесту досліджуються уявлення досліджуваних про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей у майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильну особистість, яка самостійно приймає рішення і контролює своє життя. У СЖО включені наступні субшкали: 1. Цілі в житті (наявність або відсутність комплексу цілей на майбутнє); 2. Процес життя (інтерес, емоційність, насиченість життя); 3. Результативність життя (задоволеність самореалізацією); 4. «Локус контролю - Я» (рівень уявлень про себе як про сильну особистість); 5. «Локус контролю - життя» (контроль над життям або фаталістичні установки).

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного балу в стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені досліджуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою за наступним правилом: У висхідну шкалу 1234567 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. У спадну шкалу 7654321 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) — полюсу її відсутності. Після переведення всіх двадцяти пунктів у висхідні або низхідні шкали підсумовуються бали за відповідними субшкалами і заносяться в таблицю.

Субшкала 1 (Цілі) - підраховується підсумовуванням пунктів (пп.) 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (Процес) - пп. 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (Результат) - пп. 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (Локус контролю - Я) - пп. 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (Локус контролю - життя) - пп.7, 10, 11, 14, 18,19.

Окремо рахується загальний показник ОЖ. Для підрахунку загального показника ОЖ необхідно підсумувати бали за всіма 20 шкалами тесту. *Інтерпретація результатів.*

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою характеризують наявність або відсутність у житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу. Низькі бали за цією шкалою, навіть при загальному високому рівні ОЖ, будуть властиві людині, яка живе сьогоднішнім або вчорашнім днем. Разом з тим, високі бали за цією шкалою можуть характеризувати не тільки цілеспрямовану людину, а й ту, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Ці два випадки нескладно розрізнити, враховуючи показники по інших шкалах СЖО.

2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя. Зміст цієї шкали збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, чи сприймає випробовуваний процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати гедоніста, що живе сьогоднішнім днем. Низькі бали за цією шкалою — ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінного сенсу спогади про минуле або спрямованість у майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали за цією шкалою відображають оцінку пройденого відрізку життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита його частина, високі бали за цією шкалою і низькі за іншими будуть характеризувати людину, яка доживає своє життя, у якої все в минулому, але минуле здатне надати сенс залишку життя. Низькі бали — незадоволеність прожитою частиною життя.

4. Локус контролю-Я (Я — господар життя). Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя згідно зі своїми цілями і уявленнями про його сенс. Низькі бали — невіра у свої сили контролювати події власного життя.

5. Локус контролю –життя, або керованість життям. При високих балах — переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали — фаталізм, переконаність у тому, що життя людини непідвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

3. Опитувальник «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлов)

Пропонована методика являє собою тест-опитувальник, який містить 23 положення, з якими досліджуваний погоджується чи ні. Тест спрямований на виявлення ступеня вираженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх).

Досліджуваному пропонується ряд положень. Якщо він з ним згоден, то поруч з його номером на опитувальному аркуші пише «так», якщо не згоден - «ні».

За кожну відповідь ставиться 1 бал: тільки за відповіді «так» - щодо положень 2. 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23; тільки за відповіді «ні» - щодо положень 1, 3-5, 9-13, 15, 17, 20.

Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала складає від 0 до 23 балів.

Чим більше балів в сумі набирає досліджуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

4. Методика "Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості" (М. Молочніков)

Методика є малоформалізованим опитувальником, який містить два блоки відкритих запитань. Перший - стосується цільової спрямованості особистості щодо професійної діяльності, побуту, фізичного стану,

соціального становища та міжособистісних стосунків, душевної готовності та психологічного стану, сімейного життя. Він діагностує задоволеність людини цими сферами самореалізації та власними фізичним і психологічним станами, розподіл часу стосовно різних видів діяльності та суб'єктивне переживання їх ефективності. Другий блок передбачає дослідження рефлексії життєвих цілей, визначення їх важливості, структурування часової перспективи, а також необхідних засобів для їх реалізації.

Мета методики – відповісти на запитання і осмислити життєві цілі в наступних шести сферах: робота, побут, фізичний стан, людські відносини, душевний стан, сімейне життя.

Досліджуваному пропонується комбінований опитувальник за оцінками життєвих цілей особистості та умов їх реалізації. Тому на окремі питання можна відповідати у формі «так» або «ні», а на інші – у відкритій, розгорнутій формі. Як правило, це останні питання в кожній з шести життєвих сферах особистості.

Аналіз та інтерпретація результатів проводиться окремо по кожній із шести базових життєвих сфер особистості. Потім необхідно провести ранжування по ефективності та можливостям їх реалізації.

РОЗДІЛ ІІІ. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

3.1. Характеристика основних сфер самореалізації досліджуваних жінок

За допомогою методики «Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (САТ)» для початку нами були визначені особливості прояву різних сфер самоактуалізації, які характеризують досліджених у загальному. Наведений розподіл досліджуваних жінок (у %) за всіма шкалами методики САТ Е. Шострома представлений у таблиці 3.1.

Таблиця 3. 1

Розподіл досліджуваних жінок (у%) за рівнем самоактуалізації за тестом Е. Шострома (САТ)

№	Шкала	Низький рівень (до 45 балів)	Нормативний рівень (45-55 балів)	Високий рівень (55-70 балів)	Рівень ≥ 70 балів
1	Компетентність у часі	10,7	45,2	34,7	9,4
2	Підтримка	13,2	36,1	39,2	11,5
3	Ціннісні орієнтації	3,5	43,6	40,3	12,6
4	Гнучкість поведінки	2,1	40,8	44,6	12,5
5	Сензитивність до себе	8,5	45,2	36,7	9,6
6	Спонтанність	17,8	57,7	20,5	4
7	Самоповага	3,2	53,6	31,4	11,8
8	Самоприйняття	10,4	52,5	34	3,1

9	Уявлення про природу людини	15,3	35,6	39,4	9,7
10	Синергія	31,5	46,5	22	--
11	Прийняття агресії	28,5	57,9	13,6	--
12	Контактність	17,3	30,9	43,3	8,5
13	Пізнавальні потреби	3,1	56,7	23,2	17
14	Креативність	18,6	42	27,2	14,2

Як видно з табл. 3.1., за більшістю шкал у досліджуваних жінок був визначений нормативний рівень різних сфер самоактуалізації. Зокрема, «компетентність у часі», «ціннісні орієнтації», «сензитивність до себе», «спонтанність», «самоповага», «самоприйняття», «синергія», «прийняття агресії», «пізнавальні потреби» та «креативність».

Згідно з теорією Е. Шострома, самоактуалізація є процесом, внаслідок якого людина розвиває свій внутрішній потенціал і стає тим, ким вона повинна бути. Нормативний рівень самоактуалізації визначається тим, наскільки особа досягає оптимального використання свого потенціалу і розвивається в певних аспектах свого життя. Що і продемонстрували більшість досліджуваних жінок.

Окремо відзначимо, що низький рівень самоактуалізації був визначений за шкалами «синергія» - 31,5%, «прийняття агресії» - 28,5%, «спонтанність» - 17,8%. Низький рівень цих показників означає, що життєві протиріччя часто сприймаються особистістю як антагоністичні, непримиренні. Такі протилежності, як робота та відпочинок, любов та пристрасть тощо, не пов'язуються в цілісну картину світу і, як наслідок, особистість може проявляти невротичні риси. Низькі показники за шкалою «прийняття агресії» вказують на те, що людина, зазвичай, намагається приховати цю якість, блокує

прояви власної агресії, пригнічує її в собі та не визнає. Низький бал за шкалою «спонтанність» означає, що людина побоюється відкрито проявляти свої почуття, поводити себе природньо та розкуто.

Нами також було проведене порівняння особливостей самоактуалізації у жінок враховуючи віковий критерій (ранній дорослий та середній дорослий періоди).

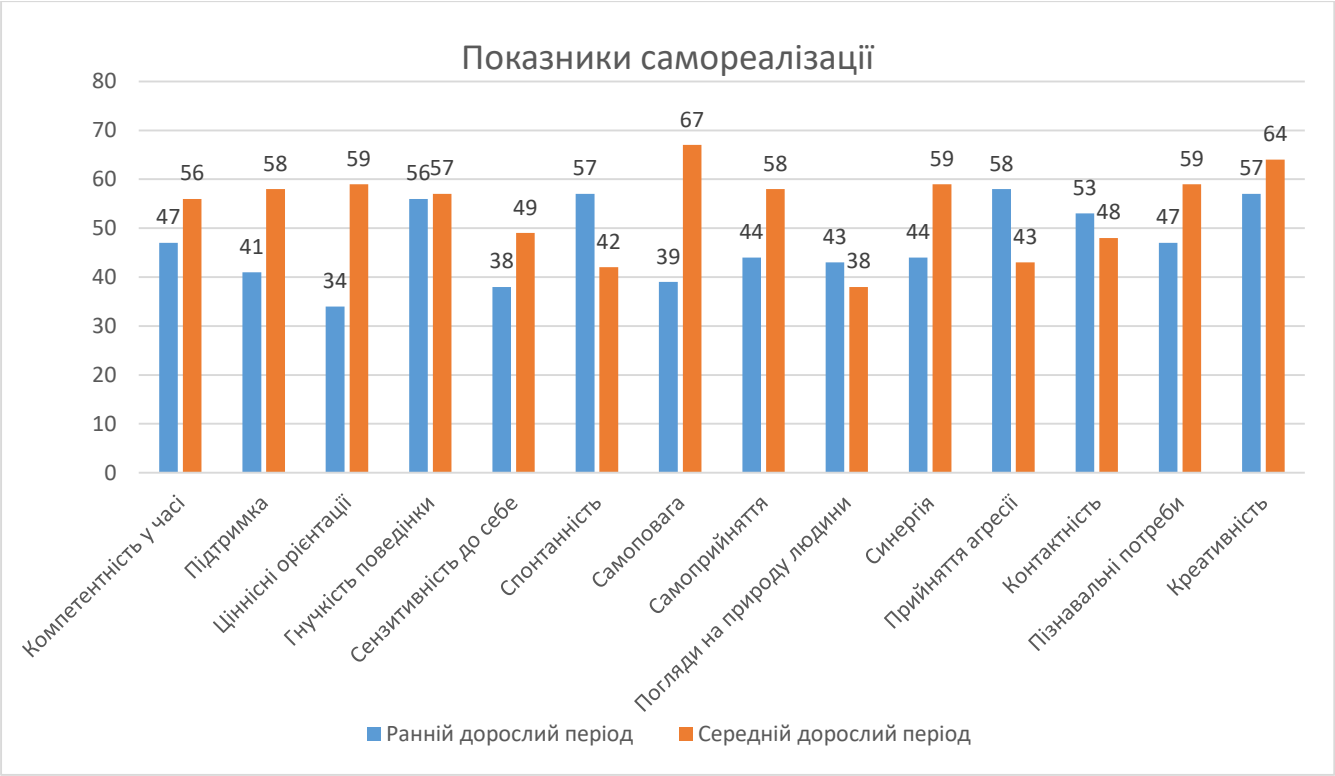

Рис. 3.1. Порівняння середніх балів за методикою «САТ» Е. Шострома у досліджуваних жінок за віковим критерієм.

Як видно з рис.3.1., за більшістю шкал показники самореалізації перевищують у жінок середнього дорослого періоду порівняно із жінками ранньої дорослості. Це стосується наступних шкал: «компетентність у часі», «підтримка», «ціннісні орієнтації», «сензитивність до себе», «спонтанність», «самоповага», «самоприйняття», «синергія», «пізнавальні потреби», «креативність».

Можемо це пояснити тим, що з віком жінки можуть розвивати більш високий рівень компетентності у часі, враховуючи свій життєвий досвід та плануючи майбутні події більш стратегічно. Окрім того, високі бали за шкалою «підтримки» вказують на те, що це «зсередини спрямована особистість», яка має внутрішню підтримку, керується в основному внутрішніми принципами і мотивацією. Отже, з віком жінки стають менше схильні до зовнішнього впливу, частіше проявляють свободу у виборі.

З віком також може змінюватися система цінностей, і жінки середнього віку можуть більше зосереджуватися на тих цілях і цінностях, які відповідають їхнім поточним фазам життя. Вони з більшою увагою сприймають свої потреби, емоції і внутрішніх, що сприяє глибшому розумінню себе.

Набуваючи з віком впевненості та досвіду, жінки можуть виявляти більше творчості та спонтанності, що сприяє розвитку креативних аспектів особистості. Вони також більше цінують і приймають себе, опираючись на свої досягнення та досвід, а це, у свою чергу, підвищує рівень самоповаги.

Як правило, ці фактори знаходяться у взаємодії, що створює сприятливі умови для розвитку самореалізації у жінок середньої дорослості.

Однак, варто відзначити, що у жінок ранньої дорослості середній бал переважає за такими шкалами як «спонтанність» та «прийняття агресії». Можемо це пояснити тим, що у ранній дорослості багато жінок може переживати менше відповідальності та обмежень, які можуть випливати з сімейного чи професійного досвіду. Це може сприяти більшій спонтанності та емоційному вираженню. У цьому віці жінки також можуть мати більше енергії та амбіцій. Це може впливати на їхню спроможність виявляти спонтанність та взаємодіяти з оточуючим світом.

Ранній дорослий вік також характеризується більшою свободою вираження себе та меншими суспільними обмеженнями, що стимулює до прояву більшої спонтанності.

Нами також були визначені відмінності у сферах самореалізації досліджуваних жінок, враховуючи рівень їхньої освіти. На рис.3.2.

представлені ті показники самореалізації, за якими були визначені суттєві відмінності в залежності від рівня освіти.

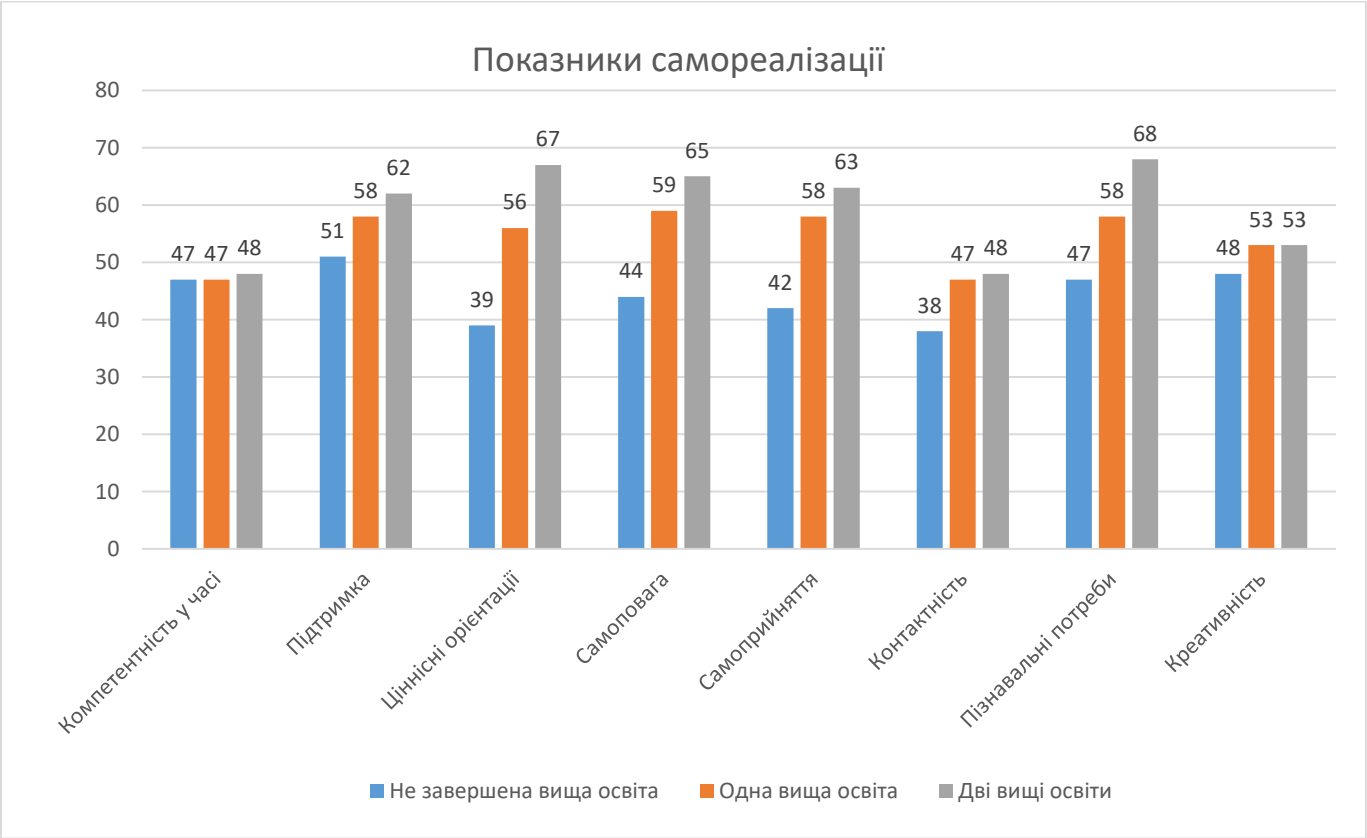

Рис. 3.2. Порівняння середніх балів за методикою «САТ» Е. Шострома у досліджуваних жінок за критерієм освіти.

Як видно з рис.3.2., рівень самореалізації збільшується у багатьох сферах із здобуттям вищої освіти, або другої вищої освіти. Можемо пояснити це тим, що здобуття вищої освіти, включаючи другу вищу освіту, має потужний вплив на рівень самореалізації у жінок. По-перше, це розширює їхні можливості у сфері кар'єри. Долучаючись до вищої освіти, вони розвивають професійні навички, що забезпечують їх конкурентоспроможність та успіх. По-друге, навчання у вищому навчальному закладі супроводжується ростом самостійності та незалежності, що дозволяє жінкам активно брати участь у

власному житті та приймати важливі рішення. Здобуття вищої освіти також сприяє розширенню світогляду та глибшому розумінню себе в контексті світу.

Крім того, освіта збільшує впевненість у власних здібностях, що є важливим фактором для досягнення особистих цілей. Спільнота та соціальні зв'язки, які формуються під час навчання у вищому закладі, також допомагають у розширенні соціальних мереж і підтримці особистісного розвитку.

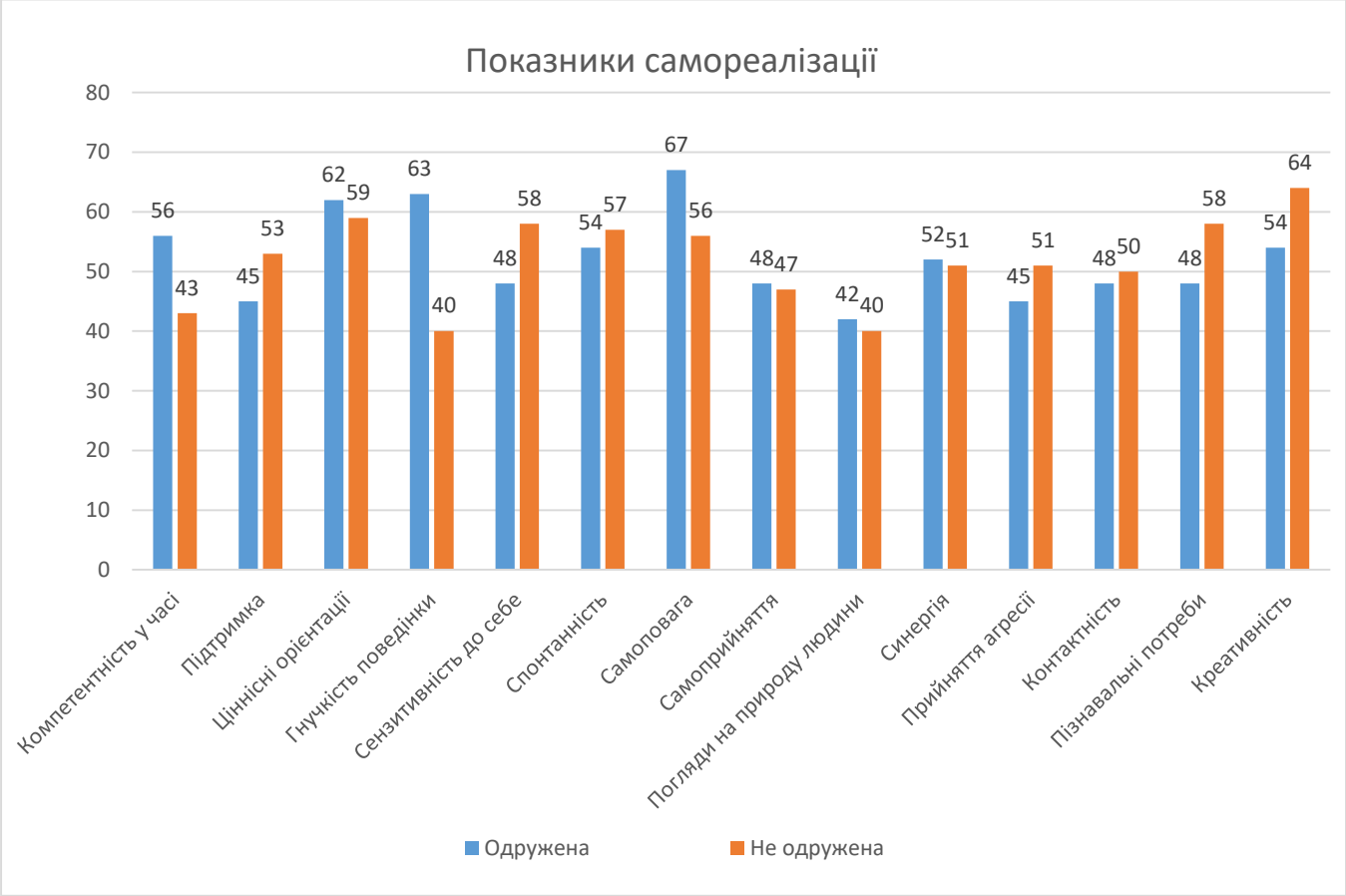

Рис. 3.3. Порівняння середніх балів за методикою «САТ» Е. Шострома у досліджуваних жінок за критерієм сімейного статусу.

Як видно з рис.3.3., середній бал суттєво вищий у одружених жінок за такими шкалами як: «компетентність у часі» та «гнучкість поведінки».

Пояснюємо це спільним плануванням обов'язків, демонстрацією суттєвої гнучкості у спілкуванні та сімейній взаємодії, розвинутими навичками співробітництва та адаптації в сімейному оточенні. Рольові вимоги та підтримка партнера також можуть впливати на розвиток цих навичок у подружжя, сприяючи вищому рівню орієнтації у часі та гнучкості в житті одружених жінок.

Натомість, у не одружених жінок середній бал вищий за шкалами «підтримка», «сензитивність до себе», «прийняття агресії», «пізнавальні потреби» та «креативність». Можемо припустити, що вони більш незалежні у своїх вчинках, прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами. Вони також мають більше часу для самопізнання та власного розвитку. Відсутність соціальних обмежень та фокус на особистісному розвитку можуть також сприяти вищим показникам за означеними шкалами.

За шкалами «ціннісні орієнтації», «самоприйняття», «погляди на природу людини», «синергія» середній бал у цих двох групах суттєво не відрізняється.

Таким чином, згідно з отриманими результатами, виявлено, що самореалізація жінок суттєво варіюється в залежності від їхнього віку, сімейного статусу та рівня освіти. У молодших вікових групах, зокрема серед жінок ранньої дорослості, спостерігається вищий рівень спонтанності та прийняття агресії, що може бути пов'язано з більшою активністю та меншими соціальними обмеженнями.

Відзначимо також, що одружені жінки виявляють вищий рівень компетентності у часі та гнучкості поведінки, що може бути результатом спільного планування обов'язків та адаптації до сімейного життя. Також виявлено, що неодружені жінки демонструють вищий рівень самореалізації у сферах "підтримка", "сензитивність до себе", "пізнавальні потреби" та "креативність", що може свідчити про більшу самостійність та акцент на власному особистісному розвитку.

Рівень освіти також впливає на самореалізацію жінок, зокрема, здобуття вищої освіти сприяє підвищенню рівня самореалізації через розширення можливостей та розвиток професійних навичок.

На наступному етапі дослідження нами був проведений тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва.

Таблиця 3.2.

Результати порівняння досліджуваних жінок за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» за віковим критерієм

Показники	Середній бал		Рівень значущості розбіжностей за t- критерієм Стьюдента
	Рання дорослість	Середня дорослість	
Цілі в житті	26,573	30,749	2,8*
Процес життя	29,351	26,421	2,9*
Результат життя	24,541	28,878	3,5*
Локус контролю - Я	20,975	23,603	3,2*
Локус контролю - життя	23,694	23,406	0,2
Загальний показник ОЖ	90,573	103,622	3,2*

Примітка: * – розбіжність на рівні значущості $p< 0,05$

Як видно з табл. 3.2., під час порівняння досліджуваних жінок за віковим критерієм було встановлено статистично значущу різницю за показником «цілі в житті», «результат життя», «локус контролю – Я» та «загальний показник ОЖ». Ці показники виявилися статистично вищими у жінок середньої дорослості порівняно з віком ранньої дорослості.

Можемо припустити, що для жінок раннього дорослого віку часто властиве життя виключно в сьогоденні чи минулому. Окрім цього, вони переважають за шкалою «процес життя», що може свідчити про сприйняття свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Для них властива теорія про те, що «єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити».

З іншого боку, для жінок середньої дорослості характерна більша цілеспрямованість, осмисленість та спрямованість на часову перспективу. Шкала "результат життя" визначає, наскільки задоволена особа своїм поточним становищем у житті і досягненнями. Тож високі бали за цією шкалою свідчать про те, що особа гідно оцінює свої досягнення, вважає своє життя вдалим і в цілому задоволена своїм становищем. Високий результат також може свідчити про гармонію у багатьох сферах життя, таких як кар'єра, особисті відносини, здоров'я, індивідуальний розвиток тощо. Особа з високим балом по цій шкалі може відчувати себе впевнено та задоволено своїм життям у цілому.

Вищі показники за шкалою "локус контролю Я" у жінок середнього віку порівняно з жінками раннього дорослого віку можна пояснити рядом факторів, що взаємодіють під час життєвого шляху. Спершу, набуття більшого досвіду та самопізнання у середньому віці може призводити до більшого розуміння власних здібностей та впливу на власне життя. До того ж, стабільність у різних сферах життя, таких як кар'єра та сімейне положення, може сприяти відчуттю більшої незалежності та контролю.

Психологічний розвиток, що відбувається з часом, також сприяє осмисленню впливу на власне життя, а середній вік може стати періодом активного взяття на себе відповідальності за власний життєвий шлях. Особисті зміни, які супроводжують середній вік, і вищі показники за шкалою "локус контролю Я" можуть віддзеркалювати бажання більш активно впливати на власний розвиток та розуміти власний вплив на події.

Урахування в цьому віці змін у сімейних та професійних зобов'язаннях, таких як більша незалежність від материнських обов'язків, може також сприяти відчуттю більшого контролю.

Нами також був проведений порівняльний аналіз результатів тесту СЖО за сімейним статусом досліджуваних жінок.

Таблиця 3.3.

Результати порівняння досліджуваних жінок за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» за сімейним статусом

Показники	Середній бал		Рівень значущості розбіжностей за t- критерієм Стьюдента
	Одружена	Не одружена	
Цілі в житті	27,373	24,543	2,9*
Процес життя	28,416	26,357	3,1*
Результат життя	26,318	27,178	1,3
Локус контролю - Я	23,974	23,407	1
Локус контролю - життя	23,411	23,502	0,2
Загальний показник ОЖ	96,713	97,122	1,1

Примітка: * – розбіжність на рівні значущості $p< 0,05$

Як видно з табл. 3.3., під час порівняння досліджуваних жінок за критерієм сімейного статусу статистично достовірна різниця була визначена лише за двома показниками. За шкалами «цілі в житті» та «процес життя» бали вищі у одружених жінок порівняно з не одруженими.

Одружені жінки можуть демонструвати вищі бали за шкалою "цілі в житті" порівняно з неодруженими з кількох причин. По-перше, шлюб та сімейне життя часто виступають важливою складовою для багатьох жінок, і вони можуть визначати свої цілі в контексті сімейних відносин. Одружені жінки можуть формулювати спільні цілі з партнером, такі як виховання дітей, створення стабільного сімейного середовища чи досягнення спільних матеріальних завдань. По-друге, шлюб може надавати жінкам певний ступінь внутрішньої стабільності та безпеки, що може позитивно впливати на їхні цілі. Відчуття підтримки та комфорту від партнера може стимулювати жінок встановлювати та досягати більших особистих та сімейних цілей.

Щодо шкали "процес життя", одружені жінки можуть більше акцентувати увагу на процесі взаємодії та розвитку в рамках сімейного життя. Створення та утримання здорових відносин, підтримка росту як індивіда та партнера може стати важливою частиною їхнього життя. Наявність стабільного партнерства може стимулювати приділяти більше уваги до важливих для них процесів взаємодії та спільного розвитку.

Поруч із цим цікаво відзначити відсутність достовірної різниці між одруженими і неодруженими жінками за шкалою "результат життя" . Це може бути дуже індивідуальним та залежати від багатьох чинників, зокрема, різноманітність індивідуального досвіду та відмінностей в сприйнятті життя, які не обов'язково пов'язані із сімейним статусом.

Загальний показник смисложиттєвих орієнтацій також немає достовірності різниці між групами одружених та неодружених жінок.

Слідуючи перевірці гіпотези нашого дослідження, нами також був проведений порівняльний аналіз результатів тесту СЖО за критерієм освіти досліджуваних жінок (табл. 3.4.). Для обчислення результатів нами був використаний критерій Крускаля-Уоліса, який дозволив порівняти 3 групи. Статистично значуща різниця була визначена за шкалами «цілі в житті», «процес життя» та «результат життя» в залежності від рівня освіти.

Таблиця 3.4.

Результати порівняння досліджуваних жінок за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» за рівнем освіти

Показники	Середній бал		
	Не завершена вища освіта (1 група)	Одна вища освіта (2 група)	Дві вищі освіти (3 група)
Цілі в житті	26,713*	28,343	31,115***
Процес життя	27,431****	28,109	29,317
Результат життя	24,675*	26,124	26,987**
Локус контролю - Я	23,716	23,541	23,564
Локус контролю - життя	24,289	23,998	23,505
Загальний показник ОЖ	95,704*	97,384	97,506

Примітка: * – розбіжність на рівні значущості p< 0,05 між 1 та 2 групами
** – розбіжність на рівні значущості p< 0,05 між 1 та 3 групами
*** – розбіжність на рівні значущості p< 0,05 між 2 та 3 групами
**** розбіжність на рівні значущості p< 0,05 між всіма групами

Представлені результати за різними шкалами тесту СЖО у групах жінок з різним рівнем освіти вказують на потенційні відмінності в їхньому підході до життя та самореалізації.

Жінки із незавершеною вищою освітою, ймовірно, визначають свої цілі в житті, зокрема професійні та особисті, із урахуванням цього факту, що може стимулювати бажання досягти конкретних життєвих високих показників. Вони, можливо, приділяють увагу самому процесу взаємодії та осмисленню індивідуального росту під впливом освітнього шляху. У плані результатів життя ця група може досягати помірного рівня задоволення життям, залежно від того, наскільки важливими вони вважають досягнення освітніх цілей.

Жінки із однією вищою освітою, ймовірно, визначають високі цілі, особливо пов'язані зі сферою отриманої вищої освіти, і можуть прагнути досягнути визначних успіхів. Вони можуть приділяти увагу важливості процесу розвитку та самопізнання, що може визначати їхній підхід до життя. Залежно від ступеня використання отриманої освіти, ця група може досягати високого рівня задоволення від самого процесу життя.

Жінки із двома вищими освітами, ймовірно, проявляють високі амбіції та цілі, пов'язані з обома отриманими вищими освітами, і можуть виявляти стратегії розвитку у різноманітних сферах життя. Вони можуть активно вкладати зусилля у сам процес життя, розвиток та самопізнання на основі обох вищих освіт. Залежно від успішності використання освіти в різних сферах діяльності, ця група може проявляти найбільш високий рівень задоволеності життям.

Зазначені шкали "локус контролю – Я" та "локус контролю – життя" у досліджуваних жінок в залежності від рівня освіти не показали достовірної різниці. Це може відображати різний рівень внутрішнього контролю та сприйняття зовнішнього впливу, і їхні результати можуть залежати від індивідуальних поглядів на власний вплив у різних сферах життя.

Таким чином, можна узагальнити, що жінки раннього дорослого віку, скоріше, акцентують увагу на встановленні та досягненні особистих та професійних цілей, визначаючи та розвиваючи свої ідентифікаційні основи. У той час як жінки середнього віку, ймовірно, більше приділяють увагу самому процесу розвитку та взаємодії зі світом навколо.

Сімейний статус також відіграє свою роль у сфері смисложиттєвих орієнтацій досліджуваних жінок. Зокрема, за шкалами «цілі в житті» та «процес життя» були визначені вищі бали у одружених жінок порівняно з не одруженими.

Рівень освіти також відіграє роль у сфері смисложиттєвих орієнтацій. Жінки із двома вищими освітами демонструють вищий рівень амбіцій та

визначеності у досягненні власних цілей, що може випливати з розширеного обсягу знань та компетенцій.

3.2. Аналіз потреб у досягненні та самореалізації життєвих цілей сучасних жінок

Для виявлення груп досліджуваних з різним рівнем потреби в досягненні за значеннями відсоткових оцінок нами було визначено групи досліджуваних жінок із з високим, середнім та низьким рівнем загального показника потреби у досягненні. Отримані кількісні данні за допомогою опитувальника «Потреба в досягненні» Ю. М. Орлова (у%) представлено на рис. 3.4.

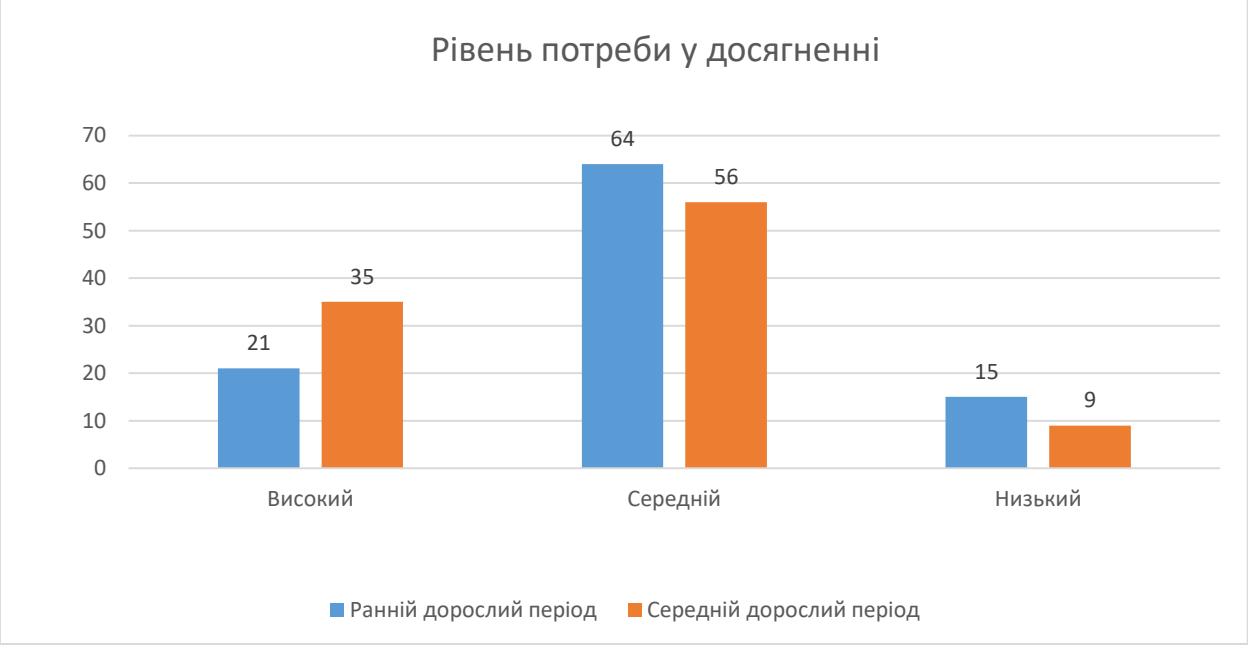

Рис.3.4. Порівняння рівнів потреби у досягненні у досліджуваних жінок за віковим критерієм (у%)

Як видно з рис.3.4. в обох групах досліджуваних переважає середній рівень потреби у досягненні (64% для жінок ранньої дорослості та 56% жінок середньої дорослості).

Варто відзначити, що 35% досліджуваних жінок середньої дорослості а 21% жінок ранньої дорослості продемонстрували високий рівень потреби у досягненні. Висока потреба у досягненні вказує на те, що особа проявляє

наполегливість у досягненні власних цілей, але часто при цьому залишається незадоволеною вже досягнутим рівнем. Вона постійно прагне покращувати свою роботу, має тенденцію сильно захоплюватися своєю діяльністю і завжди прагне пережити задоволення від успіху, незалежно від обставин. Такі люди не можуть задовольнятися поганими результатами своєї праці, завжди відчувають потребу в пошуку нових методів роботи, навіть у виконанні звичайних завдань. Вони не мають бажання конкурувати у поглядах, виявляють бажання розділяти власні успіхи із іншими, не задоволені легкістю завдань та намагаються вирішувати складні завдання разом із іншими, допомагаючи і приймаючи допомогу для досягнення спільного результату.

Жінки середнього дорослого віку, частіше виявляють високий рівень потреби у досягненні, порівняно із жінками ранньої дорослості. Пояснюємо це тим, що стабільність у професійному та особистому житті сприяє більш вираженому бажанню досягати нових цілей, а накопичений досвід надає впевненості у власних силах. Крім того, перегляд життєвих пріоритетів та прагнення до балансу між роботою та особистим життям спонукають жінок середнього віку активно працювати над вдосконаленням себе та досягненням нових висот. Такий високий рівень потреби в досягненні визначає їхні амбіції, стимулює до реалізації нових цілей та допомагає зберігати внутрішню мотивацію на шляху до успіху.

Низький рівень потреби у досягненні був визначений у 15% жінок ранньої дорослості та 9% жінок середньої дорослості. Це вказує на те, що вони часто ставлять перед собою не досить чітку мету та докладають недостатньо зусиль до її досягнення. Як наслідок, вони майже ніколи не отримають запланований та бажаний результат.

Аналіз потреби у досягненні досліджуваних жінок нами також був проведений із урахуванням їхнього сімейного статусу.

За отриманими даними (рис.3.5.) можна відзначити, що середній рівень потреби у досягненні переважає у одружених жінок (45%), що може свідчити про їхню спробу узгодження професійних та особистих аспектів життя.

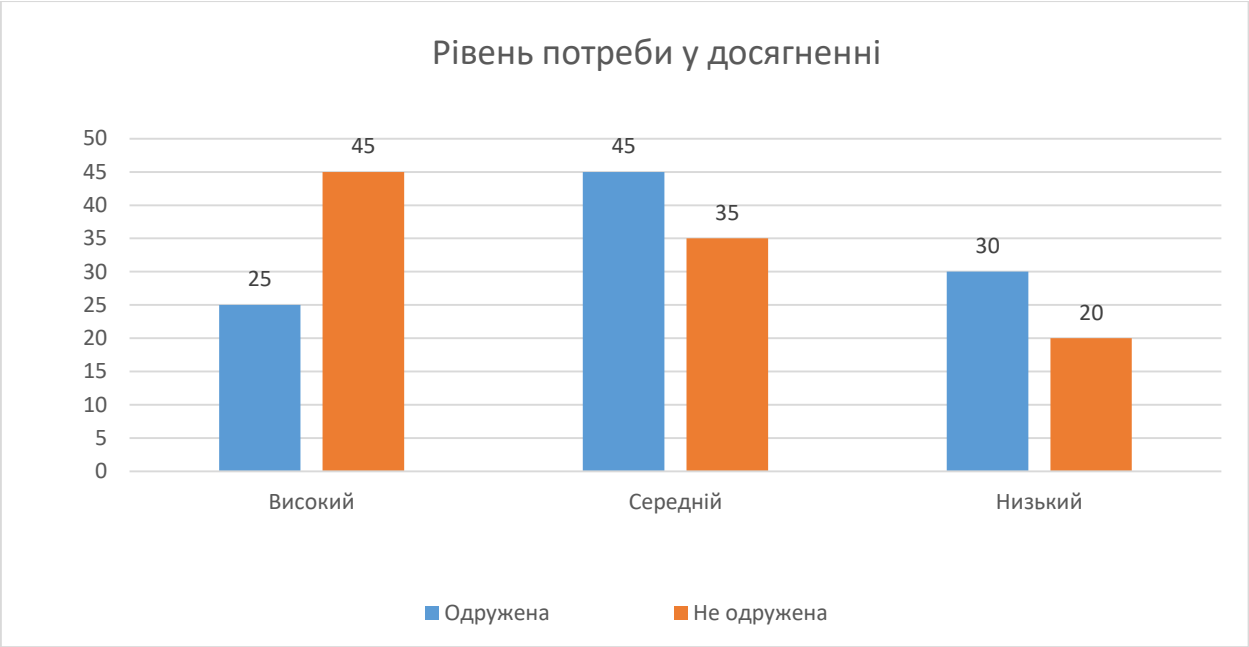

Рис.3.5. Порівняння рівнів потреби у досягненні у досліджуваних жінок за критерієм сімейного статусу (у%)

Натомість високий рівень потреби у досягненні виявляється вищим у неодружених жінок (45%), що може вказувати на активну самореалізацію та викликати надмірну самостійність у досягненні поставлених цілей.

Низький рівень потреби у досягненні переважає серед одружених жінок (30%), що може вказувати на їхнє бажання стабільності та зосередженості на сімейному благополуччі.

Як видно з рис.3.6., не залежно від рівня освіти, у всіх групах досліджуваних жінок переважає середній рівень потреби у досягненні.

Жінки з не завершеною вищою освітою продемонстрували: 35% високий рівень, 47% середній та 18% низький рівень потреби у досягненні.

Високий рівень потреби у досягненні вказує на активний пошук самовдосконалення та бажання досягти визначених цілей. Середній рівень може свідчити про бажання досягти певного ступеня комфорту чи стабільності, не обов'язково ставлячи перед собою великих завдань. Низький рівень вказує на обмежені чи незначні цілі або відсутність вираженої потреби в активному саморозвитку.

Досліджувані жінки із завершеною вищою освітою виявили переважно середній рівень (41%). Але 22% продемонстрували високий рівень та 37% низький рівень потреби у досягненні.

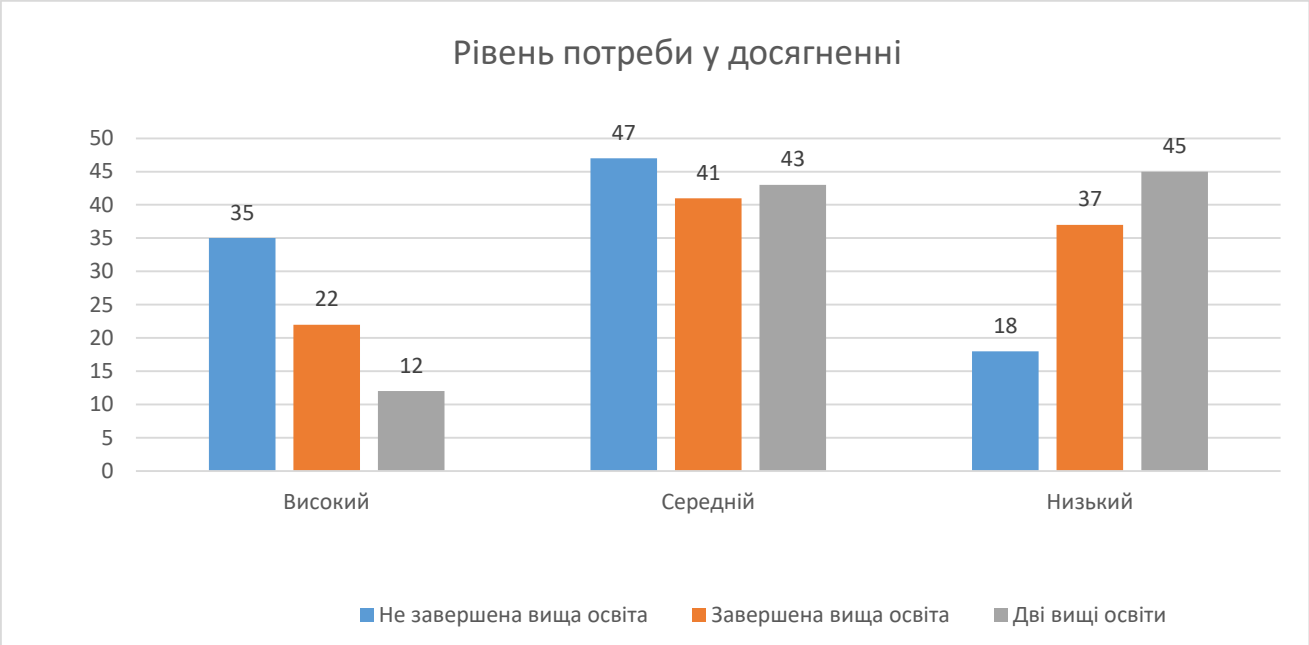

Рис.3.6. Порівняння рівнів потреби у досягненні у досліджуваних жінок за критерієм освіти (у%)

Такі результати можуть свідчити про те, що наявність повної вищої освіти може впливати на рівень потреби у досягненні у жінок з різних причин. Зокрема, завершення вищої освіти може певною мірою забезпечити ступінь стабільності та успіху у професійній сфері, що призводить до менш активної потреби в досягненні нових великих цілей.

Окрім того, наявність повної вищої освіти може спричинити переспрямування уваги на інші важливі аспекти життя, такі як сімейні відносини чи особистий розвиток. Освітні досягнення можуть викликати переосмислення пріоритетів, що в свою чергу зменшує рівень потреби у постійному досягненні.

Відзначимо також, що завершення вищої освіти може вважатися лише однією зі ступенів особистого розвитку, інші аспекти якого можуть виявитися

рівнозначними або навіть важливішими. Такий підхід може вплинути на сприйняття необхідності активного досягнення нових великих цілей.

Отже, жінкам із завершеною вищою освітою часто властивий низький рівень потреба у досягненні, оскільки вони можуть вже мати певний рівень стабільності та успіху завдяки своєму освітньому рівню.

Досліджувані жінки із двома вищими освітами виявили переважно низький рівень (45%). Але 12% продемонстрували високий рівень та 33% середній рівень потреби у досягненні.

Такі результати дослідження вказують на різноманітні рівні потреби у досягненні серед жінок із двома вищими освітами. Переважна більшість цих жінок виявили низький рівень потреби у досягненні. Можемо пояснити це тим, що вони можуть вважати, що досягли вже високого ступеня стабільності та успіху завдяки своїм значним освітнім досягненням, тому для них менш актуальною є потреба в постійному досягненні нових великих цілей.

З іншого боку, 12% досліджуваних жінок цієї категорії продемонстрували високий рівень потреби у досягненні. Це може свідчити про те, що вони відчувають сильну мотивацію до постійного особистісного розвитку та досягнення великих цілей, навіть за наявності вже дуже високого освітнього рівня.

Представлені результати означили різні рівні за показником потреби у досягненнях у досліджуваних жінок, демонструючи яскраві відмінності в залежності від віку, сімейного статусу та рівня освіти. Такі розбіжності відзначають те, що деякі досліджувані можуть відчувати потребу в стабільності, тоді як інші – у постійному самовдосконаленні.

Для реалізації поставлених завдань, нами також була використана методика "Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості" (М. Молочніков).

Визначення перспективних життєвих цілей, усвідомлення та оцінка здатності до їх реалізації стимулює процеси самосвідомості особистості. Це напряму пов’язано із самовизначенням, саморозвитком й самореалізацією

досліджуваних жінок. Аналіз та інтерпретація результатів самооцінки реалізації життєвих цілей особистості здійснювалося окремо за кожною з шести базових життєвих сфер особистості які представлені у методиці: робота, маркетинг; побут; фізичний стан; соціальний стан, людські стосунки; душевна готовність, психологічний стан, сімейне життя. Основним завданням методики була діагностика власних життєвих цілей, ранжування яких дозволило визначити пріоритетний ранг кожної із сфер життєдіяльності особистості.

Відмінності у ранжуванні життєвих цілей досліджуваних жінок, враховуючи вікові особливості, можна побачити на рис.3.7.

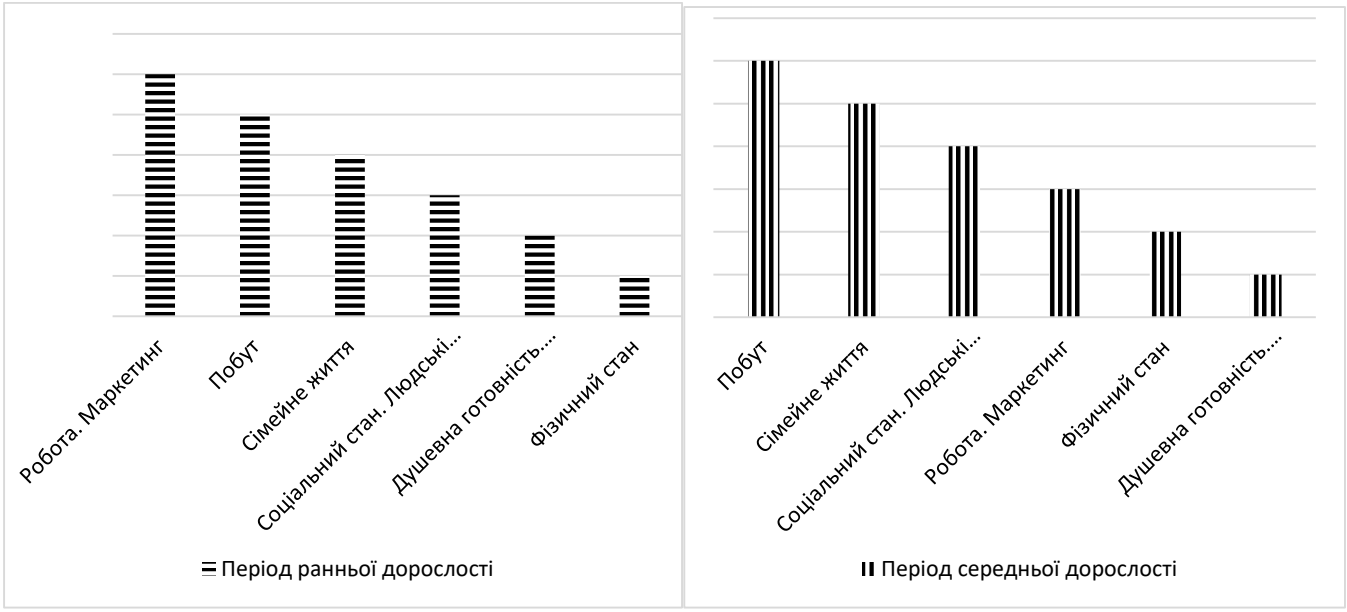

Рис. 3.7. Розподіл життєвих цілей за сферами реалізації життєвих цілей у жінок ранньої та середньої дорослості на основі ранжування

Як видно з рис. 3.7. у жінок раннього дорослого віку перше місце посідає сфера роботи, маркетингу. Отже, вони продемонстрували чіткі уявлення про власні стратегічні життєві цілі, які пов’язані із професійним самовизначенням, та можливість обґрунтувати шляхи й засоби їх досягнення.

Побут та сімейне життя також були визначені як значущі. Постановка життєвих цілей стосовно налагодження свого побуту характеризується прогностичністю, вмінням спланувати власне матеріальне забезпечення.

Натомість у жінок середньої дорослості перше місце посідає сфера побуту, за нею слідують сфери сімейного життя та соціального стану, людських стосунків. Пояснюємо це тим, що з віком актуальною та вагомою стає сфера створення або збереження власної сім'ї, побудова близьких стосунків.

В обох групах досліджуваних за віковим критерієм останні місця посідають сфери фізичного стану та душевної готовності, психологічного стану. Це вказує на недостатню зацікавленість своїм фізичним здоров'ям, майже повну відсутність занять спортом, а також відсутність піклування про свій фізичний стан. Можна також констатувати, що досліджувані жінки прагнуть до стану душевного та психологічного задоволення, однак при цьому шляхи його реалізації є досить розмитими та шаблонними.

Нами також були визначені відмінності у ранжуванні життєвих цілей досліджуваних жінок, враховуючи їхній сімейний статус (рис.3.8.).

У одружених жінок перші місця посідають сфери побуту та сімейного життя, тоді як у не одружених - робота, маркетинг та соціальний стан, людські стосунки. Отримані результати дослідження вказують на важливі різниці у пріорітетах самореалізації між одруженими та неодруженими жінками. Для одружених жінок визначальною є сфера побуту та сімейного життя, що може вказувати на їхню спрямованість на турботу про домашнє оточення, створення затишку для сім'ї та забезпечення гармонійних сімейних відносин.

У той час як для неодружених жінок ключовими областями самореалізації є робота, маркетинг та соціальний стан, а також людські стосунки. Це може свідчити про їхню активність у професійному розвитку, соціальних взаємодіях та прагнення до самовираження через різноманітні сфери життя.

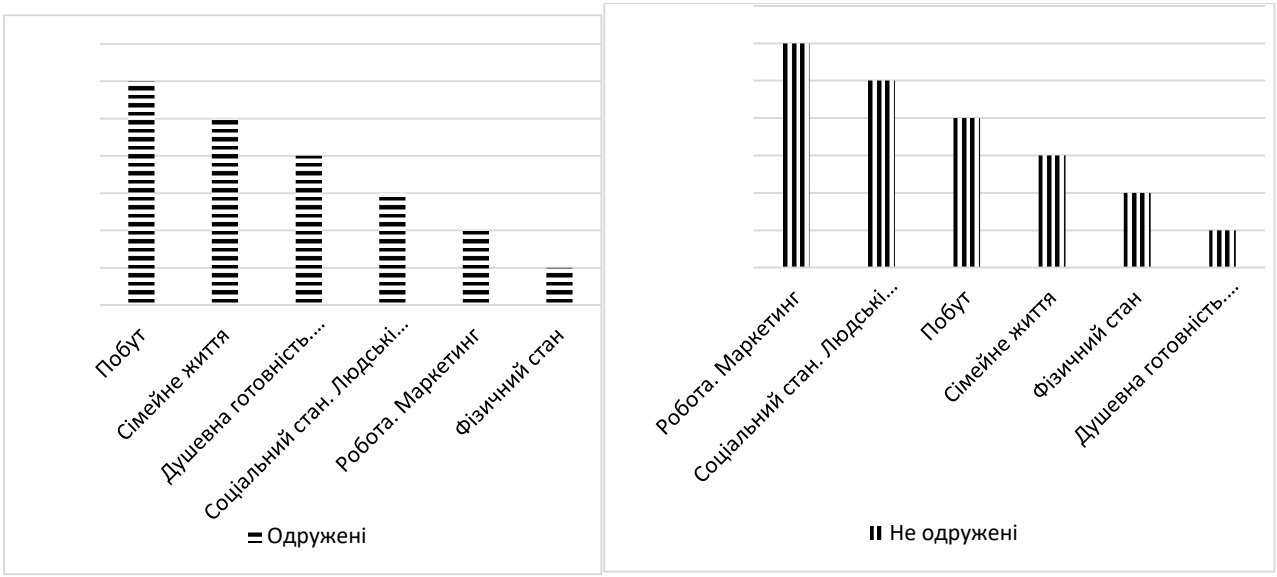

Рис. 3.8. Розподіл життєвих цілей за сферами у одружених та не одружених жінок на основі ранжування

Важливим для нашого дослідження також було визначити особливості у ранжуванні життєвих цілей досліджуваних жінок, враховуючи рівень їхньої освіти. Як видно з рис. 3.9., для досліджуваних із незавершеною вищою освітою перші місця посідають соціальний стан та людські стосунки, робота, маркетинг. На останньому – сфера побуту.

Дещо схожа картина була продемонстрована досліджуваними із завершеною вищою освітою. Робота, маркетинг, соціальний стан та людські стосунки займають перші позиції, третє місце - душевна готовність, психологічний стан, четверте – сімейне життя, п’яте – фізичний стан. А сфера побуту знову посідає останнє місце.

Натомість, для жінок, які мають дві вищі освіти, розподіл життєвих цілей за представленими сферами суттєво відрізняється. Хоча робота, маркетинг посідають перше місце, але сфера побуту займає друге місце. Соціальний стан та людські стосунки – третє, сімейне життя – четверте, п’яте – душевна готовність, психологічний стан, останнє місце – фізичний стан.

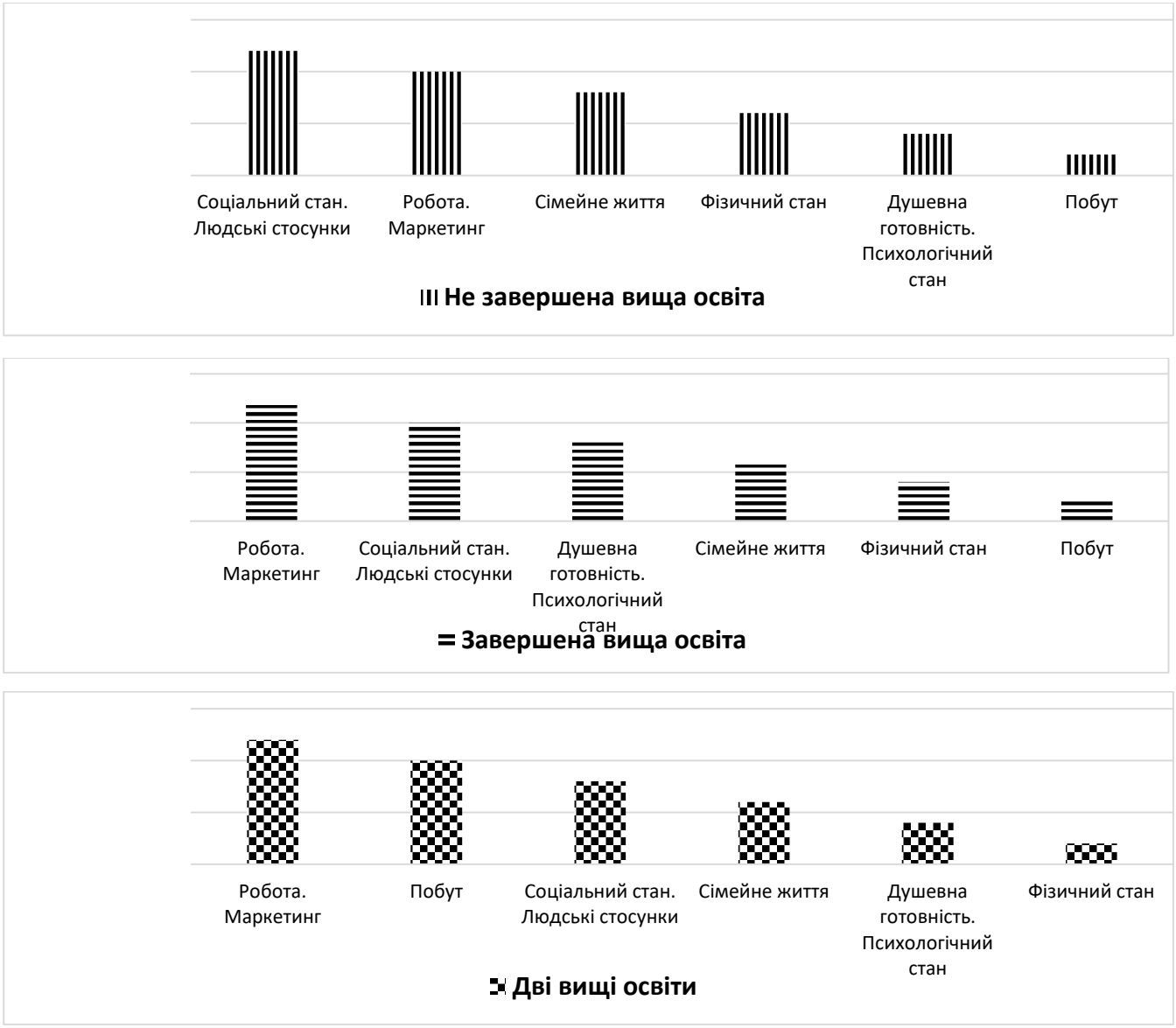

Рис. 3.9. Розподіл життєвих цілей за сферами у жінок за рівнем освіти на основі ранжування

Представлені результати можна пояснити тим, що високий пріоритет у сфері «Робота і маркетинг» може віддзеркалювати бажання розвиватися в професійному плані, досягати високих результатів і визнання в обраній галузі. Вища освіта нерідко стимулює людей до пошуку професійного зростання.

«Сфера побуту», яка посідає друге місце, може вказувати на бажання забезпечити комфорт та благополуччя в особистому житті, включаючи аспекти повсякденного життя.

Сфери «Соціальний стан, людські стосунки» та «Сімейне життя» також важливі для жінок цієї групи, що може відображати розвинуті соціальні навички та бажання мати стійкі та гармонійні відносини, як у професійному, так і у особистому житті. Сфера «Душевна готовність і психологічний стан» вказує на усвідомлення важливості емоційного благополуччя та готовності до особистісного розвитку.

Нажаль, сфера «Фізичний стан» посідає останнє місце, що може вказувати на те, що для жінок з двома вищими освітами фізичне благополуччя може бути менш пріоритетним аспектом у порівнянні з іншими сферами життя.

Узагальнюючи, можна сказати, що вищий рівень освіти може сприяти формуванню комплексного погляду на життя, враховуючи професійні, особисті, соціальні та емоційні аспекти. Отже, такий розподіл пріоритетів може свідчити про глибокий та збалансований підхід до самореалізації у жінок із двома вищими освітами.

Таким чином, узагальнюючи результати дослідження, виявлено, що розподіл пріоритетів життєвих цілей у жінок варіюється в залежності від їхнього віку, сімейного статусу та рівня освіти. У ранній дорослості перше місце посідає сфера роботи, маркетингу. Натомість, для жінок середньої дорослості перше місце посідає сфера побуту, за нею йдуть сфери сімейного життя та соціального стану, людських стосунків, що може призвести до більшого прагнення до стабільності у соціальних взаєминах та сімейному житті.

Сімейний статус також впливає на пріоритети. У одружених жінок перші місця посідають сфери побуту та сімейного життя, тоді як у не одружених - робота, маркетинг та соціальний стан, людські стосунки.

Рівень освіти суттєво визначає основні аспекти жіночої самореалізації. Жінки з вищою освітою акцентують увагу на розвитку в сферах роботи та соціальних взаємин. Однак ті, хто має дві вищі освіти, можуть об'єднувати професійний і особистий розвиток, враховуючи сферу побуту.

Усі проаналізовані результати та визначені при цьому відмінності вказують на те, що самореалізація жінок є складним процесом, який формується під впливом численних чинників. Розуміння цих взаємозв'язків може сприяти індивідуальному підходу до підтримки саморозвитку жінок на різних етапах життя та в різних життєвих умовах.

ВИСНОВКИ

1. Самореалізація є високорівневим психологічним явищем з різноманітними аспектами і проявами. Вона виражає найвищий рівень творчих здібностей та потенціалу людини, пов'язаний із перебудовою внутрішніх психічних структур. Основою цієї перебудови служать цільове планування, досягнення цілей, ціннісні орієнтації, погляди на життя та особистісне усвідомлення. Особистість сприймає себе як унікальний і неповторний світ, який володіє загальною здатністю бачити себе як суб'єкта, здатного до самореалізації на основі внутрішніх якостей та потреби у творчій самореалізації. Цей процес реалізується через складну та багатогранну систему спеціальних психологічних механізмів.

2. Проаналізовані теоретичні дослідження вказують на існуючий тісний взаємозв'язок між сімейним життям та професійною самореалізацією сучасних жінок. Вони відчувають потребу у власній реалізації поза межами родини. А особисте становлення жінки напряму залежить від її здатності гармонійно поєднувати ці дві сфери та досягати незалежності і особистої самореалізації.

3. Самореалізація жінок відрізняється в залежності від їхнього віку, сімейного статусу та рівня освіти. У молодших вікових групах спостерігається вищий рівень спонтанності та прийняття агресії, що може бути пов'язано з більшою активністю та меншими соціальними обмеженнями.

Однак, з віком, за більшістю шкал показники самореалізації перевищують у жінок середнього дорослого періоду порівняно із жінками ранньої дорослості. Це стосується наступних шкал: «компетентність у часі», «підтримка», «ціннісні орієнтації», «сензитивність до себе», «спонтанність», «самоповага», «самоприйняття», «синергія», «пізнавальні потреби», «креативність».

4. Одружені жінки виявляють вищий рівень компетентності у часі та гнучкості поведінки, що може бути результатом спільного планування обов'язків та адаптації до сімейного життя. З іншого боку, неодружені жінки демонструють вищий рівень самореалізації у сферах "підтримка",

"сензитивність до себе", "пізнавальні потреби" та "креативність", що може вказувати на більшу самостійність та акцент на власному особистісному розвитку.

5. Рівень освіти також впливає на самореалізацію жінок, зокрема, здобуття вищої освіти сприяє підвищенню рівня самореалізації через розширення можливостей та розвиток професійних навичок.

Здобуття вищої освіти, включаючи другу вищу освіту, сприяє підвищенню рівня самореалізації у жінок через розширення можливостей, розвиток професійних навичок, збільшення самостійності та незалежності. Вища освіта стає ключовим фактором, що формує умови для більш повного виявлення потенціалу та досягнення особистих цілей у різних сферах життєдіяльності жінок.

6. Встановлено статистично значущу різницю за показником «цілі в житті», «результат життя», «локус контролю – Я» та «загальний показник ОЖ». Ці показники виявилися вищими у жінок середньої дорослості порівняно з віком ранньої дорослості.

За критерієм сімейного статусу статистично достовірна різниця була визначена за шкалами «цілі в житті» та «процес життя», при чому вищі бали продемонстрували одружені жінки порівняно з не одруженими.

Статистично значуща різниця була визначена за шкалами «цілі в житті», «процес життя» та «результат життя» в залежності від рівня освіти досліджуваних жінок.

7. Отримані результати продемонстрували різні рівні потреби у досягненнях у досліджуваних жінок. Було визначено відмінності в залежності від віку, сімейного статусу та рівня освіти. Жінки середнього дорослого віку, частіше виявляють високий рівень потреби у досягненні, порівняно із жінками ранньої дорослості. Високий рівень потреби у досягненні був визначений вищим у неодружених жінок порівняно з одруженими, що може свідчити про надмірну самостійність у досягненні поставлених цілей. Не залежно від рівня освіти, у всіх групах досліджуваних жінок переважає середній рівень потреби

у досягненні. Проте високий рівень протреби у досягненні частіше демонструють жінки вз незакінченою вищою освітою.

Такі розбіжності показують, що деякі досліджувані жінки можуть відчувати потребу в стабільності, тоді як інші – у постійному самовдосконаленні.

8. Аналізуючи результати нашого дослідження, виявлено, що у жінок пріоритети в життєвих цілях та сферах самореалізації змінюються залежно від їх віку, сімейного статусу та рівня освіти. У ранній дорослості головним є розвиток у сфері роботи та маркетингу, в той час як для жінок середнього віку важливими стають аспекти пов'язані із сферою побуту, а також стабільність у сімейних та соціальних відносинах.

Одружені жінки акцентують увагу на сімейному житті та сфері побуту, тоді як неодружені більше зосереджуються на професійному розвитку, маркетингу та соціальному статусі.

Рівень освіти суттєво визначає основні аспекти самореалізації: жінки з вищою освітою акцентують увагу на сферах роботи та соціальних взаємин, в той час як ті, хто має дві вищі освіти, об'єднують професійний і особистий розвиток, враховуючи аспекти пов'язані із сферою побуту.

9. Обидві гіпотези нашого дослідження підтвердились. Спрямованість сучасних жінок на шлюбно-сімейну чи професійну сферу залежить від багатьох факторів, зокрема, віку, освіти і сімейного статусу.

На сьогоднішній день не існує чіткої спрямованості жінок на якусь одну сферу самореалізації, професійну чи шлюбно-сімейну. Сучасна жінка намагається реалізувати себе одночасно в обох цих сферах.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Ангелова С. О. Материнство як сфера самореалізації жінки // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. - 2014. - Вип. 115. - С. 11-14.
2. Батхудінова Н. О. Роль української жінки в сім'ї та суспільстві/ Н.О. Батхудінова// Науковий вісник. Серія «Філософія». – Харків: ХНПУ, 2015. – вип..45 (частина II).- с.62-84.
3. Безушко С. А. Психологічний аналіз уявлень про самореалізацію сучасної молодої жінки: гендерний аспект // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Серія 12: Психологічні науки. Випуск 3(48). – 2016 р. С.146-152
4. Білова М.Е. Вплив стереотипізованих статеворольових уявлень на рівень тривожності особистості в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Психологія, 2016. Т. 21. Вип. 2 (40). С. 78–88.
5. Білова М.Е., Калашнікова О.В., Кременчуцька М.К. Психологічні маркери реалізації жінки в сім'ї та кар'єрі // Соціальна психологія. Юридична психологія. Вип. 25.– 2021. – С. 175-179
6. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. унт. - Запоріжжя, 2011. - 36 с.
7. Бондаревська І.О. Психологічні особливості ґендерної ідентичності жінок-майбутніх менеджерів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.10. Київ, 2009. -26 с.
8. Василик А. В., Бойчук Н. С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні // Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ, №5, 2020. – С. 268-264

9. Василик А. В.,, Омельченко К. С., Бойчук Н. С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. Бізнес Інформ. 2021. №9. С. 112–119.
10. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність): Дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Чернівецький держ. ун-т ім. Ю.Федьковича. – Чернівці, 2000. – 200 арк. – Бібліогр.: арк. 167-186.
11. Войтенко А. В., Юшко А. М. Гендерна нерівність на українському ринку праці: перевага чи недолік? Сучасні проблеми розвитку права та економіки в інноваційному суспільстві: зб. наук. пр. за матеріалами II Інтернетконференції (м. Харків, 29 листопада 2019 р.) / Харків: НДІ ПЗІР НАПрН України, 2019. С. 153–159.
12. Воронцова Ж.В. Самореалізація особистості старшокласника у процесі диференційованої навчальної діяльності: дис. ... канд. пед. наук, спец.: 13.00.09 «теорія навчання» / Воронцова Жанна Вадимівна; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. – Х., 2017. – 243 с.
13. Гарасимів Т. З., Базарник Б. І. Самореалізація як соціальний розвиток особистості [Електронний ресурс].– Режим доступу: http://science.lpnu.ua/sites/default/files/journalpaper/2017/jun/4990/vnulpurn201683 737.pdf 46.
14. Говорун Т. В., Кізь О. Б. Кікінежді О. М. Ґендерна терапія як інновація у роботі психолога з молодим подружжям. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія. Херсон: ХДУ, 2019. С. 7-27.
15. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // Materialy IX Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013». – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia , 2013. – S. 21 – 26.

16. Горностай П. Маслоу Абрахам Гарольд // Політична енциклопедія. Редкол.: Ю. Левенець (голова), Ю. Шаповал (заст. голови) та ін. — К.:Парламентське видавництво, 2011.
17. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чиннк становлення особистості жінки : дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2005.
18. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. – К., 2005. – Т.7. - №1. – С.90-97.
19. Гупаловська В.А. Самореалізація особистості як наукова проблема. Актуальні проблеми психології. Т. I : Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 7. С. 37–45.
20. Данилюк І. В. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості. К., 2015. - 368 с.
21. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології. № 3. 2018. С. 24–27.
22. Еллемерс Н. «Гендерні стереотипи» [Електронний ресурс]. / Н. Еллемерс. – Режим доступу: https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-psych-122216-011719
23. Кар'єра і сім'я: 3 способи поєднати непоєднуване. URL: https://kfund-media.com/zhinochepytannya-yak-pobuduvaty-kar-yeru-i-zberegty-sim-yu.
24. Кізь О. Соціально-психологічні виміри ґендерної депривації у сфері шлюбу та сім'ї // Humanitarium. 2020. Т. 44, вип. 1 : Психологія. С. 73-88.
25. Кізь О.Б. Соціальні, внутрісімейні та особистісні ресурси подолання ґендерної депривації у шлюбносімейних стосунках // The XV

International Science Conference «Trends in the development of science and practice», December 27 – 29, Madrid, Spain. P. 287-293

26. Кляпець О. Я. Життєві завдання особистості як умова реалізації її шлюбно-сімейних домагань // Наук. студії із соц. та політ. психології: Зб. ст. / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2007. – Вип. 16 (19). – С. 205-214

27. Коваленко О. Г. Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості // Теорія і практика сучасної психології. – 2020, №1, Т. 2. – С. 63-67

28. Когут І. Чим відрізняються жінки і чоловіки: про гендерну (не)рівність у вищій освіті. [Електронний ресурс] . Режим доступу: http://www.cedos.org.ua/uk/discrimination/chym-vidrizniaiutsia-zhinky-i-choloviky-pro-hendernu-ne-rivnist-u-vyshchii-osviti від 7.05.2017.

29. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка” Випуск 18. 2017, С. 138-146

30. Крилова С. Самореалізація жінки в культурі авторитарного та демократичного суспільства: аспекти філософської антропології й культурології. - Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. Студії. 2022. Випуск 42, с. 71–75

31. Куліш В.І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема [Електронний ресурс]. / В. І. Куліш. – Режим доступу: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627 50.

32. Левченко Л.С. Творча самореалізація старшокласників у науково-дослідницькій діяльності шкіл нового типу: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Левченко Людмила Степанівна; Сумський держ. педагогічний ін-т ім. А.С.Макаренка. – Суми, 2019. – 211 с.

33. Луценко В. А Психологічний зміст поняття «Самореалізація» особистості [Електронний ресурс]. / В. А. Луценко. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnaou_2011_6_39.pdf
34. Максименко С. Д. Психологія внутрішнього світу / С. Д. Максименко // Розвиток особистісної активності : теоретичні аспекти : зб. наук. пр. / за ред. акад. С. Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2005. – С. 3-32.
35. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Том. IX, Загальна психологія. Етнічна психологія. Історична психологія. – Вип. 9. – 2016. С.6-13
36. Метельська Н.Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації / за ред. Седих К.В. – Полтава, 2019. – 105 с.
37. Мелащенко Ю. П. Специфіка вибору між сім'єю та кар'єрою сучасною жінкою. - Київський інститут бізнесу та технологій. - м. Київ. – 2021. С. 89-92
38. Мільчевська Г. С. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема / Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2016. – випуск 1 (38). – С. 180-182
39. Московець Л.П. Свобода та відповідальність у процесі самореалізації педагогічних працівників. Психологічний часопис. 2019. № 12. Т. 5. С. 152–168.
40. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія / В. В. Мяленко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2016. – 104 с
41. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. ... канд. філос. наук, спец.:

09.00.03 «соціальна філософія» / Нестеренко Галина Олегівна; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя, 2012. – 201 с.

42. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномену / Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. № 1 (15). – 36-41

43. Роджерс К. Про становлення особистості: психотерапія очима психотерапевта. Київ. – 2004. – 288 с.

44. Савенко Д. О. Криза жіночої ролі // «Наукова думка сучасності і майбутнього» (26 грудня 2017р. - 10 січня 2018р.). – С. 31-33

45. Самкова О. М. «Соціальні стереотипи та стереотипізація: аналіз сучасних теоретичних підходів» [Електронний ресурс]. / О. М. Самкова – Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2013_1_21.pdf

46. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л. З. Сердюк // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. – Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. – К.:АТОПОЛ, 2014. – С. 239-248.

47. Сердюк Л.З. Шамич О.М. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. – Випуск 13. – Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. – С. 164-173.

48. Сердюк, Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.– Миколаїв, 2015. – Випуск 38. – С. 422-431.

49. Сизоненко А. В. «Психологічні особливості гендерних стереотипів особистості» [Електронний ресурс]. / А. В. Сизоненко. – Режим доступу: http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157899
50. Стасенкова Т. В. Психологічні проблеми професійної самореалізації жінки // Наукові праці МАУП, 2013, вип. 1(20), с. 147–152
51. Степанова Е. Р. Особливості побудови жіночої та чоловічої кар'єри: мотиви, перешкоди, перспективи кар'єрного просування. Демографія, економіка праці, соціальна економіка і політика. 2017. Вип. 3. С. 128–131.
52. Стрельник О. О. Ґендерна нерівність та соціальний статус жінки у сучасному українському суспільстві: автореф. на здобуття наук ступеня канд. соціол. наук: спец. 22.00.01 «Теорія та історія соціології». Х., 2003. 23 с.
53. Тищенко І. А. Поняття самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності // "Наука і освіта", №5, 2014. С. 84-89
54. Тищенко І.А. Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. № 121. Т. 2. Серія: Психологічні науки. С. 169–171.
55. Фальова О. Є. Взаємозв'язок самоактуалізації жінок із різним сімейним статусом та показників стану сімейної кризи / О. Є. Фальова // Психологічні перспективи : наук. Фах. Реценз. Журн. / Східноєвроп. Нац. Ун-т імені Лесі Українки, Ін-т соц. Та політ. Психол. НАПН України. – Луцьк : СНУ, 2016. – Вип. 27. – С. 268–280.
56. Фальова О.Є., Маркова М.В. Самореалізація особистості жінки в концепціях вітчизняної психології // Вісник Харківського національного університету № 985, Серія "Психологія", 2011. С. 26-29
57. Шестопал І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок у зрілому віці: дис. асп.: 19.00.07/ Шестопал Іванна Анатоліївна. – Рівне, 2017. – 201 с.

58. Шевчук Г.С. Материнська ідентичність у структурі Я-концепції жінки. Проблеми сучасної психології. 2010. № 9. С. 765–777.
59. Яловенко, А. О. Розвиток самоатуалізації жінки через реалізацію у професійній діяльності // Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф. / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. – Вип. 1(16). – С. 306-309.
60. Baumeister R. F., Vohs K. D., Aaker J. L., Garbinsky E. N. Some key differences between a happy life and a meaningful life. The Journal of Positive Psychology, 8, 2013. , 505-516.
61. Beauvoir S. "The Second Sex." Alfred A. Knopf, 1989. – p. 832
62. Eagly A.Gender Stereotypes and Attitudes Toward Women and Men. American Psychologist, , 52(6)2017, 613-629.
63. Everingham , C. 'Self-actualisation' and the ageing process from an inter-generational lifecourse perspective . *Ageing and Society* , 23 , 2003. 243 – 253
64. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // Canadian Psychology. — 2008b. — Т. 49. — С. 182-185.
65. Friedan B. "The Feminine Mystique." W.W. Norton & Company, 1963. – p. 368
66. Gabr H. Women Self Actualization: A narr omen Self Actualization: A narrative of a per e of a performativ formative gender e gender constitution. – 2017. -70p.
67. Gainer, K. Self-Regulation and Self-Realization: A New Perspective on Human Behavior. 2019. –p. 352
68. Gilligan C. "In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development." Harvard University Press, 1982. – p. 184
69. Ivtzan I. Self actualisation: For individualistic cultures only? *International Journal on Humanistic Ideology* , 1 , 2008, 111 – 138 .

70. Ivtzan I., Gardner H., Bernard I., Sekhon M. & Hart. R. Wellbeing through Self-Fulfilment: Examining Developmental Aspects of Self-Actualization. The Humanistic Psychologist 41:2, 2013. – p. 119-132.
71. Kenrick, D. T., & Krems, J. A. Well-being, self-actualization, and fundamental motives: An evolutionary perspective. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. 2018. – 244-256
72. Krems, J. A., & Varnum, M. E. More than just climate: Income inequality and sex ratio are better predictors of cross-cultural variations in aggression. Behavioral and Brain Sciences, 2017.- p. 40.
73. Maksimenko, S. Psychological potential of personal self-realization / S.Maksimenko, L.Serdiuk //Social welfare: Interdisciplinary approach. – Vol.1(6), 2016. – P. 92-100.
74. Neel, R., Kenrick, D. T., White, A. E., & Neuberg, S. L. Individual differences in fundamental social motives. Journal of Personality and Social Psychology , 110(6), 2016. 887–907.
75. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the SelfDetermination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
76. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. 2004. – 246 p.
77. Ruf , D. Self-actualization and morality of the gifted: Environmental, familial and personal factors . *Morality, Ethics and Gifted Minds* , 5. 2009 , 265 – 283
78. Sandberg S. "Lean In: Women, Work, and the Will to Lead." Knopf, 2013. – p. 240
79. Seligman, M. E. P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. 2002.- P. 112-254
80. Steinem G. "Outrageous Acts and Everyday Rebellions." Holt, Rinehart, and Winston, 1983. – p. 368

81. Super D.E. A life-span space approach to career development. D.Brown, L.Brooks and Associates (Eds.). Career choice and development. Hillsdale, NJ : Erlbaum, 2012. P. 197–261.
82. Williams, K. E. G., Sing, O., & Neuberg, S. L. Ecology-driven stereotypes override race stereotypes. Proceedings of the National Academy of Sciences, 113(2), 2016. – p. 310-315.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика «САТ» Е. Шострома

Інструкція. У кожному пункті опитувальника представлена пара висловлювань (вони не обов'язково виключають одне одного). Уважно прочитайте кожне з цих висловлювань і позначте на реєстраційному бланку (обведіть у коло) те з них («А» або «Б»), яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору, уявленням чи звичним способом поведінки.

№ п/п	Твердження
1	А. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною
	Б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною
2	А. Я часто внутрішньо соромлюся, коли мені кажуть компліменти
	Б. Я рідко внутрішньо бентежуся, коли мені кажуть компліменти
3	А. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як йому хочеться
	Б. Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться
4	А. Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів
	Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів
5	А. Я відчуваю докори совісті, коли серджусь на тих, кого люблю
	Б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджусь на тих, кого люблю

6	А. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх
	Б. У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення
7	А. Для мене важливо, чи інші мої точки зору поділяють
	Б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою думку
8	А. Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших
	Б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе
9	А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що я маю зробити сьогодні
	Б. Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю на завтра те, що я маю зробити сьогодні
10	А. Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться «кидатися» на людей
	Б. Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей
11	А. Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого
	Б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого
12	А. Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди
	Б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною
13	А. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки

	Б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків
14	А. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться
	Б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться
15	А. Я всіляко намагаюся уникати прикростей
	Б. Я не прагну завжди уникати прикростей
16	А. Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє
	Б. Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє
17	А. Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні
	Б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б трохи відійти від своїх принципів
18	А. Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому
	Б. Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього «справжнього» життя, а живу по-справжньому вже зараз
19	А. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом
	Б. Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у стосунках з другом
20	А. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього на світі, іноді мене дратують

	Б. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію
21	А. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях
	Б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії
22	А. Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації
	Б. Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації
23	А. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя
	Б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя
24	А. Головне в нашому житті – це створювати щось нове
	Б. Головне в нашому житті – приносити людям користь
25	А. Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі
	Б. Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі якості
26	А. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається, перш за все, зробити задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх почуттів
	Б. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається, перш за все, висловити свої почуття на противагу прагненню принести задоволення іншому

27	А. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.
	Б. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які здійснюються людьми, не є проявами їхньої людської природи
28	А. Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі
	Б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі
29	А. Я впевнений у собі
	Б. Я не впевнений у собі
30	А. Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота
	Б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя
31	А. Я ніколи не пліткую
	Б. Іноді мені подобається пліткувати
32	А. Я мирюся з протиріччями у собі
	Б. Я не можу миритися з протиріччями у собі
33	А. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я почуваюсь зобов'язаною їй
	Б. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не почуваюся зобов'язаною їй
34	А. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли цього хочеться.
	Б. Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться

35	А. Мене рідко турбує почуття провини
	Б. Мене часто турбує почуття провини
36	А. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій
	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій
37	А. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики
	Б. Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики
38	А. Я вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу задарма»
	Б. Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила «не марнувати часу задарма»
39	А. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку
	Б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку
40	А. Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного
	Б. Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного
41	А. Я волію залишати приємне на потім
	Б. Я не залишаю приємне на потім
42	А. Я часто приймаю спонтанні рішення
	Б. Я рідко приймаю спонтанні рішення

43	А. Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до будь-яких неприємностей
	Б. Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей
44	А. Я не можу сказати, що я собі подобаюсь
	Б. Я можу сказати, що я собі подобаюсь
45	А. Я часто згадую про неприємні для мене речі
	Б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі
46	А. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними
	Б. Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними
47	А. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди
	Б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди
48	А. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого
	Б. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою
49	А. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей
	Б. Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано
50	А. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу
	Б. Я легко відрізняю любов від простого сексуального потягу

51	А. Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення
	Б. Мене мало хвилює проблема самовдосконалення
52	А. Досягнення щастя може бути метою людських відносин
	Б. Досягнення щастя – це головна мета людських відносин
53	А. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам
	Б. Мені здається, я не можу повною мірою довіряти своїм власним оцінкам.
54	А. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок
	Б. Людині вкрай важко позбутися своїх звичок
55	А. Мої почуття іноді дивують мене самого
	Б. Мої почуття ніколи не кидають мене в подив
56	А. У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою
	Б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою
57	А. Можна судити з боку, наскільки добре складаються відносини між людьми
	Б. Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини між людьми
58	А. Я часто перечитую книги, що мені сподобалися, по кілька разів
	Б. Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного
59	А. Я дуже захоплений своєю роботою

	Б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою
60	А. Я незадоволений своїм минулим
	Б. Я задоволений своїм минулим
61	А. Я відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду
	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду
62	А. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
	Б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
63	А. Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні
	Б. Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність
64	А. Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, які мені подобаються.
	Б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, які мені подобаються.
65	А. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі
	Б. Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі
66	А. Інтерес до себе завжди необхідний людини
	Б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки
67	А. Іноді я боюся бути самим собою
	Б. Я ніколи не боюся бути самим собою

68	А. Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення
	Б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення
69	А. Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки
	Б. Не тільки марнославні люди думають про свої переваги
70	А. Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили
	Б. Я маю право очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них
71	О. Людина повинна каятися у своїх вчинках
	Б. Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках
72	А. Мені необхідні обґрунтування для прийняття моїх почуттів
	Б. Зазвичай мені не потрібні жодні обґрунтування для прийняття моїх почуттів
73	А. У більшості ситуацій я насамперед хочу зрозуміти, чого хочу я сам
	Б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі
74	А. Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною»
	Б. Я дозволяю собі бути «білою вороною».
75	А. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім навколишнім

	Б. Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний
76	А. Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє
	Б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє
77	А. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію
	Б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію
78	А. Ті зусилля та витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям
	Б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони завдають людині емоційного задоволення
79	А. Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю
	Б. Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю
80	А. Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно
	Б. Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно
	А. Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя
	Б. Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя
81	А. Досить часто мені буває нудно
	Б. Мені ніколи не буває нудно
82	А. Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи взаємно вона
	Б. Я рідко виявляю своє прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна

83	А. Я легко приймаю ризиковані рішення
	Б. Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення
84	А. Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно
	Б. Іноді я вважаю за можливе шахраювати
85	А. Я готовий примиритися зі своїми помилками
	Б. Мені важко примиритися зі своїми помилками
86	А. Зазвичай я почуваюся винним, коли роблю егоїстично
	Б. Зазвичай я не почуваюся винним, коли роблю егоїстично
87	А. Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав та привілеїв, що у дорослих
	Б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав та привілеїв, що у дорослих
88	А. Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні
	Б. Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні
89	А. Я думаю, що більшості людей можна довіряти
	Б. Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто
90	А. Минуле, сьогодення та майбутнє видаються мені як єдине ціле
	Б. Моє сьогодення видається мені слабко пов'язаним з минулим та майбутнім
91	А. Я волію проводити відпустку в подорожі, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями

	Б. Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах
92	А. Буває, що мені подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю
	Б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю
93	А. Людям від природи властиво розуміти одне одного
	Б. За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси
94	А. Мені ніколи не подобаються сальні жарти
	Б. Мені іноді подобаються сальні жарти
95	А. Мене люблять тому, що я сам здатний кохати
	Б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити кохання оточуючих
96	А. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать один одному
	Б. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать один одному
97	А. Я відчуваю себе впевнено у стосунках з іншими людьми
	Б. Я відчуваю себе невпевнено у стосунках з іншими людьми
98	А. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих
	Б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих
99	А. Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації

	Б. Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації
100	А. Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини
	Б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості
101	А. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь
	Б. Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь
102	А. Іноді я боюся здатися надто ніжним
	Б. Я ніколи не боюся здатися надто ніжним
103	А. Мені легко змиритися зі своїми слабкостями
	Б. Мені важко змиритися зі своїми слабкостями
104	А. Мені здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю
	Б. Мені не здається, що я повинен добиватися досконалості у всьому, що я роблю
105	А. Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки
	Б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки
106	А. Вибираючи для себе якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно
	Б. Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво

107	А. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю
	Б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю
108	А. Іноді я не проти того, щоб мною командували
	Б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують
	А. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями
	Б. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями
109	А. Я часто боюся зробити якусь помилку
	Б. Я не боюся зробити якусь помилку
110	А. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі
	Б. Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи
111	А. Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добрий він чи злий
	Б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий
112	А. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки
	Б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки
113	А. Люди часто дратують мене
	Б. Люди рідко дратують мене
114	А. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг

	Б. Моє почуття самоповаги в невеликій мірі залежить від того, чого я досяг
115	А. Зріла людина завжди повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку
	Б. Зріла людина зовсім не обов'язково повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку
116	А. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі
	Б. Я сприймаю себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі
117	А. Буває, що я соромлюся своїх почуттів
	Б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів
118	А. Мені подобається брати участь у спекотних суперечках
	Б. Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках
119	А. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури
	Б. Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури
120	А. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями
	Б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями
121	А. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем
	Б. Я рідко керуюсь у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями
122	А. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі

	Б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі
123	А. Я боюсь невдач
	Б. Я не боюся невдач
124	А. Мене часто турбує питання, що станеться у майбутньому
	Б. Мене рідко турбує питання, що станеться у майбутньому

Ключі до тесту

Шкала орієнтації у часі: 11А, 16Б, 18Б, 21 А, 28Б,38Б, 40Б,41Б,45Б,60Б, 64Б, 71Б, 76Б, 82Б, 91Б, 106Б, 126Б.

Шкала підтримки: 1Б, 2Б, ЗБ, 4А, 5Б, 7Б, 8А, 9А, 10А, 12Б, 14Б, 15Б, 17А, 19А, 22Б, 23А, 25Б, 266, 27Б, 29А, 31Б, 32А, ЗЗБ, 34А, 35Б, 36Б, 39Б, 42А, 43А, 44Б, 46А, 47Б, 49Б, 50Б, 51Б, 52А, 53А, 55А, 56А, 57Б, 59А, 61Б, 62Б, 65Б, 66А, 67Б, 68А, 69Б, 70А, 72Б, 73А, 74Б, 75Б, 77А, 79Б, 80А, 81А, 83А, 85Б, 86А, 87Б, 88Б, 89Б, 90А, 93А, 94А, 95Б, 96А, 97А, 98А, 99Б, 100А, 102А, 103Б, 104А, 105Б, 108Б, 109А, 110А, 111Б, И ЗА-, 114А, 115А, 116Б, 117Б, 118А, 119Б, 120А, 122А, 123Б, 125Б.

Шкала ціннісної орієнтації, 93А, 97А, 99Б, 11 ЗА, 114А, 122А.

Шкала гнучкості поведінки: ЗА, 9А, 12Б, ЗЗБ, 36Б, 38Б, 40Б, 47Б, 50Б, 51 Б, 61 Б, 62Б, 65Б, 68А, 70А, 74Б, 82Б, 85Б, 95Б, 97А, 99Б, 102А, 105Б, 123Б.

Шкала сензитивності: 2Б, 5Б, 10А, 43А, 46А, 55А, 73А, 77А, 83А, 89Б, 103Б, 119Б, 122А.

Шкала спонтанності: 5Б, 14Б, 15Б, 26Б, 42А, 62Б, 67Б, 74Б, 77А, 80А, 81А, 83А, 95Б, 114А.

Шкала самоповаги: 2Б, ЗА, 7Б, 23А, 29А, 44Б, 53А, 66А, 69Б, 98А, 100А, 102А, 106Б, 114А, 122А.

Шкала самоприйняття: 1 Б, 8А, 14Б, 22Б, 31 Б, 32А, 34А, 39Б, 53А, 61Б, 71 Б, 75Б, 86А, 87Б, 104А, 105Б, 106Б, 110А, 111Б, 116Б, 125Б.

Шкала уявлень про природу людини: 23А, 25Б, 27Б, ЗОБ, 66А, 90А, 94А, 97А, 99Б, 113А.

Шкала синергії: 50Б, 68А, 91 Б, 93А, 97А, 99Б, 113А.
Шкала прийнятя агрессії: 5Б, 8А, 1 ОА, 15Б, 19А, 29А, 39Б, 43А, 46А, 56А, 57Б, 67Б, 85Б, 93А, 94А, 115А.

Шкала контактності: 5Б, 7Б, 17А, 26Б, ЗЗБ, 36Б, 46А, 65Б, 70А, 73А, 74Б, 75Б, 79Б, 96А, 99Б, 103Б, 108Б, 109А, 120А, 123Б.

Шкала пізнавальних потреб: 13А, 20Б, 37А, 48А, 63Б, 66А, 78Б, 82Б, 92А, 107Б, 121Б.

Шкала креативності: 6Б, 24А, ЗОА, 42А, 54А, 58А, 59А, 68А, 84А, 101А, 105Б, 112Б, 123Б, 124Б.

Кожна відповідь, яка збігається з ключем, оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сума балів, набраних досліджуваним за кожною шкалою.

ДОДАТОК 2

Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (тест СЖО, адаптація Д.О. Леонтьєва)

Інструкція: «Перед Вами 20 пар тверджень. Прочитайте їх уважно і виберіть ту з них, яка швидше відноситься до Вас. Після цього оцініть, наскільки вірно це твердження: обведіть потрібну цифру. У цьому випадку 3 бали будуть означати максимальну відповідність затвердження Вашому способу життя, 1 бал - мінімальне, 0 - те, що Ви не можете вибрати правильне відповідність».

1.	Зазвичай мені дуже нудно	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я сповнений енергії
2.	Життя здається мені завжди хвилюючою і захоплюючою	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійною і рутинної
3.	В житті я не маю певних цілей і намірів	3 2 1 0 1 2 3	В житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4.	Моє життя видається мені вкрай безглуздою і безцільної	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя видається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5.	Кожен день мені здається завжди новим і не схожим на інші	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6.	Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими речами, якими завжди мріяв зайнятися	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7.	Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8.	Я не домігся успіхів у здійсненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було мною заплановано в життя
9.	Моє життя порожня і нецікава	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя заповнена цікавими справами
10.	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то	3 2 1 0 1 2 3	Якби мені довелося сьогодні підводити підсумок мого життя, то я б сказав, що вона не мала сенсу

	я б сказав, що вона була цілком осмисленої		
11.	Якби я міг вибирати, то я б побудував своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якби я міг вибирати, то я б прожив життя ще раз так само, як живу зараз
12.	Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто приводить мене в розгубленість і занепокоєння	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене занепокоєння і розгубленості
13.	Я людина дуже обов'язковий	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язковий
14.	Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за своїм бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати з-за впливу природних здібностей і обставин
15.	Я виразно можу назвати себе цілеспрямованою людиною	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
16.	В житті я ще не знайшов свого покликання	3 2 1 0 1 2 3	В житті я знайшов своє покликання і цілі
17.	Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
18.	Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я навряд чи здатен знайти покликання і цікаві цілі в житті
19.	Моє життя в моїх руках, і я сам керую нею	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвладна мені, і вона управляється зовнішніми подіями
20.	Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і задоволення	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

ДОДАТОК 3

Опитувальник «Потреба в досягненні» (Ю. М. Орлов)

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

Текст опитувальника

1. Думаю, що успіх в житті залежить радше від випадку, ніж від розрахунку.
2. Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить сенс.
3. Для мене в будь-якій справі важливо його виконання, а не кінцевий результат.
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
5. На мою думку, більшість людей живе далекими цілями, а не близькими.
6. У житті у мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
9. Цілком Зайнятий думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
10. Мої близькі вважають мене ледачим людиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки занадто суворо контролюють мене.
13. Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
14. Лінь, а не сумніви в успіху змушують мене занадто часто відмовлятися від своїх намірів.
15. Думаю, що я впевнений в собі людина.
16. Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
17. Я не старанний чоловік.
18. Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.
19. Якби я був журналістом, я писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
20. Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.

21. Рівень моїх вимог до життя нижчий, ніж у моїх ровесників.

22. Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.

23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.

Обробка результатів:

За кожну відповідь ставиться 1 бал: тільки за відповіді «так» - щодо положень 2. 6-8, 14, 16, 18, 19, 21-23; тільки за відповіді «ні» - щодо положень 1, 3-5, 9-13, 15, 17, 20.

Потреба в досягненнях (ПД) дорівнює сумі балів за відповіді «так» і «ні». Таким чином, оцінна шкала - від 0 до 23 балів.

Чим більше балів в сумі набирає випробуваний, тим більшою мірою у нього виражена потреба в досягненнях.

ДОДАТОК 4

Методика "Самооцінка реалізації життєвих цілей особистості" (М. Молочніков)

Інструкція до тесту

Вам пропонується комбінований опитувальник з оцінки життєвих цілей особистості та умов їх реалізації. Тому на окремі запитання можна відповідати у формі "так" або "ні", а на інші - у відкритій, розгорнутій формі. Як правило, це останні запитання в кожній із шести життєвих сфер особистості.

Тестовий матеріал

I. Робота. Маркетинг.

Чи маю я чітке уявлення про свою роботу, її цілі?

Чи допомагає (допоможе) моя робота в досягненні інших життєвих цілей?

Які мої цілі розвитку і просування стосовно роботи?

Яку роботу я хочу виконувати через 10 років?

Чи є в мене наснага і мотивація?

Що для мене є мотиватором зараз, а через 5 років?

Які сильні та слабкі сторони моєї мотивації?

До яких заходів я можу вдатися, щоб переконатися, що моя робота найближчі роки відповідатиме моїм потребам?

II. Побут.

Яке моє економічне становище?

Чи є у мене особистий бюджет, який він і чи дотримуюся я його рамок?

Скільки в мене боргів?

Чи отримаю я в разі потреби кредит?

Які мої потреби у фінансуванні та розміщенні капіталу в найближчі роки?

Які заходи в разі потреби я можу застосовувати для покращення економічного становища?

III. Фізичний стан

Загальна форма. На чому ґрунтується моя оцінка (власне уявлення)?

Чи буваю я регулярно на оглядах у лікаря (на загальних, спеціальних)?

Чи займаюся я регулярно оздоровчим спортом?

Чи достатньо я сплю?

Чи правильно я харчуюся?

Яка моя вага?

У яких кількостях я вживаю алкоголь (л/міс.)?

Чи дбаю я про "будівництво" свого тіла?

Яких заходів я можу вжити для поліпшення свого фізичного стану?

IV. Соціальний стан. Людські стосунки.

Чи щиро я цікавлюся думкою і точкою зору інших і як я їх враховую?

Чи цікавлять мене чужі турботи і проблеми?

Чи цікавить інших моя думка?

Чи нав'язую я іншим свої думки та точку зору?

Чи вмію я слухати?

Чи вмію я цінувати людей, з якими спілкуюся?

Чи прагну я розвивати людей, з якими спілкуюся?

Як я дбаю про дружні стосунки?

Як я можу розвивати свої стосунки за допомогою зворотного зв'язку?

V. Душевна готовність. Психологічний стан.

Чи розвиваю я себе постійно в той чи інший спосіб?

Чи читаю я регулярно газети, щоденні видання, спеціальні газети, літературні твори?

Чи стежу я за новинами дня по газетах, радіо, телебаченню?

Чи відвідую я навчальні заходи, збори, конференції, спецкурси, чи займаюся я самоосвітою?

Чи беру участь я у спільній діяльності з розвитку, у гуртках, об'єднаннях?

Чи є в мене особистий план розвитку?

Як я можу розвивати свою мотивацію і душевний стан?

VI. Сімейне життя.

Чи розумію я значення сім'ї?

Яка моя сімейна ситуація на сьогодні?

Чи зміниться вона в найближчі роки і як?

Чи приділяю я достатньо часу моїй родині?

Чи є в моїй родині спільні захоплення?

Чи знаю я членів своєї сім'ї, їхні потреби та думки?

Чи можу я створити у своїй родині відкриту, душевну атмосферу?

Чи створюю я у своїй родині надійні умови?

Як я можу розвивати своє сімейне життя?

Постановка особистих кінцевих цілей

Цілями мого життя є: 1, 2, 3... Наскільки вони важливі для мене і чому?

Моя життєва мета має здійснитися до... року, найпізніше... року.

Які чинники сприяють досягненню моїх особистих життєвих цілей?

Які найбільш критичні пункти в досягненні цілей, що я можу зробити?

Що мені потрібно задіяти для досягнення моїх цілей (час, гроші, здоров'я)?

Чи готовий(а) я задіяти ці чинники або потрібно змінити цілі?

Опрацювання та інтерпретація результатів тесту

Аналіз та інтерпретацію результатів самооцінки проводять окремо за кожною з шести базових життєвих сфер особистості. Потім необхідно провести ранжування за ефективністю та можливостями їх реалізації. Таке зіставлення сприяє інтегративному проектуванню особистісного саморозвитку в ресурсному і часовому відношенні.