


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

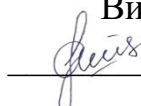
Завідувач кафедри


_____ Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р


КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему: ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ЯК ЧИННИК
СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК

Виконав: студент групи 6559м


_____ Білокамінська Л. А.
(підпис)

Керівник роботи:

к. психол. н., доцент


_____ Чугусва І.Є.
(підпис)

Миколаїв – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

Литвиненко І.С.

(підпис)

«_05_» _____9_____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ****на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

студентки Білокамінської Лілії Анатоліївни

1. Тема роботи: Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки.

Керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент Чугуєва І.Є.

Затверджено наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: «1» грудня 2025 року.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова та навчально-методична література з психології, праці вітчизняних та зарубіжних науковців з проблем професійної самореалізації, самоактуалізації та гендерної психології, результати власного емпіричного дослідження, матеріали психодіагностичних методик.

4. Перелік питань, що належать до розробки(найменування розділів):

Теоретико-методологічні основи дослідження професійної самореалізації жінки.

Організація та методика емпіричного дослідження професійної самореалізації жінок. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження професійної самореалізації як чинника становлення особистості жінки.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді у форматі Canva загальною кількістю 12 слайдів, з висвітленням таких питань:

актуальність, об'єкт, предмет, мета і завдання дослідження (2 слайди);

методи та вибірка емпіричного дослідження (1 слайд);

сновні теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди);

результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (графіки, діаграми, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів);

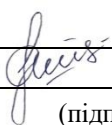
висновки дослідження (1 слайд).

7. Дата видачі завдання: «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Номер | Назва етапів роботи | Терміни виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|--|---------------------------------|----------|
| 1. | Формулювання теми роботи | 01.09.2025 | |
| 2. | Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження. | 10.09.2025 | |
| 3. | Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження. | 10.09.2025- 15.09.2025 | |
| 4. | Написання Розділу 1. Подання на перевірку | 15.09.2025- 30.09.2025. | |
| 5. | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент). | 30.09.2025- 10.10.2025 | |
| 6. | Написання Розділу 2. Подання на перевірку | 10.10.2025 - 31.10.2025 | |
| 7. | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент). | 31.10.2025- 10.11.2025 | |
| 8. | Написання Розділу 3. Подання на перевірку | 10.11.2025- 22.11.2025 | |
| 9. | Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність | 22.11.2025- 25.11.2025 | |
| 10. | Попередній захист кваліфікаційної роботи | 25.11.2025- 28.11.2025 | |
| 11. | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків | 28.11.2025- 01.12.2025 | |
| 12. | Подання кваліфікаційної роботи на рецензування | 01.12.2025- 08.12.2025 | |
| 13. | Захист роботи | 15.12.2025- 25.12.2025 | |

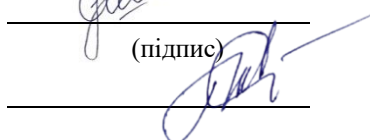
Студент



(підпис)

Білокамінська Л.А.

Керівник роботи



Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

Білокамінська Л. А. «Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки». Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025. 79 сторінок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення професійної самореалізації жінки як чинника становлення її особистості. У процесі теоретичного аналізу розглянуто основні наукові підходи до проблеми самореалізації, самоактуалізації та професійного розвитку особистості, проаналізовано психологічні особливості становлення жінки в сучасних соціально-економічних умовах, визначено роль професійної діяльності у формуванні внутрішньої опори, автономності та особистісної зрілості.

За результатами опрацювання наукових джерел до загального списку використаної літератури було включено 51 найменувань. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс методів дослідження: теоретичні методи аналізу, синтезу, узагальнення наукових даних, а також емпіричні методи — психодіагностичне тестування із використанням методики «Рівень самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), методики мотивації досягнення успіху Т. Елерса (для працюючих і непрацюючих жінок) та методики дослідження гендерної ідентичності С. Бем. Для обробки результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз Пірсона.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що жінки, які мають професійну реалізацію, характеризуються вищим рівнем самоактуалізації, більш вираженою мотивацією досягнення успіху, внутрішньою автономністю та позитивною самооцінкою. Виявлено, що відсутність професійної діяльності у жінок часто пов'язана зі зниженням внутрішньої опори, орієнтацією на уникнення невдач та зовнішні чинники оцінювання. Також встановлено, що збалансований

тип гендерної ідентичності сприяє більш гнучкій адаптації жінки у професійній та особистісній сферах.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, психологів-консультантів та фахівців, які працюють із жінками у сфері особистісного розвитку, професійного самовизначення та психологічного супроводу.

Ключові слова: професійна самореалізація, жінка, особистість, самоактуалізація, мотивація досягнення, гендерна ідентичність.

ANNOTATION

Bilokaminska L. *Professional Self-Realization as a Factor of Women's Personality Development*. Master's qualification thesis in specialty 053 "Psychology", educational program "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 79 pages.

The purpose of the study is the theoretical substantiation and empirical investigation of women's professional self-realization as a factor of personality development. The theoretical part of the research analyzes modern scientific approaches to the concepts of self-realization, self-actualization, and professional development, and examines the psychological characteristics of women's personality formation in contemporary socio-economic conditions. Special attention is paid to the role of professional activity in the development of inner support, autonomy, and personal maturity.

Based on the analysis of scientific sources, 51 references were included in the bibliography. To achieve the research objectives, a set of research methods was applied, including theoretical analysis, synthesis, and generalization of psychological literature, as well as empirical methods such as psychodiagnostic testing using the Self-Actualization Test (SAMOAL), T. Ehlers' Achievement Motivation Test (for employed and unemployed women), and Sandra Bem's Gender Role Inventory. Statistical data processing was conducted using descriptive statistics and Pearson's correlation analysis.

The results of the empirical study indicate that professionally self-realized women demonstrate higher levels of self-actualization, achievement motivation, autonomy, and self-confidence. In contrast, women without professional employment tend to show lower indicators of internal support and a stronger orientation toward avoiding failure. The study also reveals that a balanced gender identity contributes to greater psychological flexibility and adaptability in both professional and personal domains.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practicing psychologists, counselors, and specialists

involved in women's psychological support, personal development, and professional self-determination.

Keywords: professional self-realization, women, personality development, self-actualization, achievement motivation, gender identity.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 9 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК | 15 |
| 1.1. Поняття професійної самореалізації особистості у психологічній науці | 15 |
| 1.2. Психологічні підходи до вивчення професійної самореалізації жінок | 19 |
| 1.3. Гендерні аспекти професійної діяльності та становлення особистості жінки..... | 23 |
| 1.4. Професійна самореалізація як чинник формування внутрішньої опори та самоцінності жінки | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ | |
| 2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження | 28 |
| 2.2. Характеристика вибірки та методів дослідження | 31 |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження професійної самореалізації жінок | 40 |
| РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК | 48 |
| 3.1. Аналіз психологічних чинників професійної самореалізації жінок | 48 |
| 3.2. Особливості професійної самореалізації працюючих та непрацюючих жінок..... | 52 |
| 3.3. Практичні рекомендації щодо психологічної підтримки професійної самореалізації жінок | 57 |
| ВИСНОВКИ | 66 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 70 |
| ДОДАТКИ | 73 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціально-економічних умовах питання професійної самореалізації жінки набуває особливої значущості. З одного боку, зростає кількість можливостей для здобуття освіти, побудови кар'єри, розширення професійних ролей жінок. З іншого – зберігаються традиційні гендерні стереотипи щодо «жіночих» і «чоловічих» сфер діяльності, домінування ролі матері та берегині дому, очікування поступливості, «зручності» й орієнтації насамперед на потреби інших. Це породжує внутрішні суперечності між прагненням жінки до самореалізації та зовнішнім тиском соціальних очікувань.

Численні дослідження свідчать, що професійна самореалізація є важливою умовою психологічного благополуччя, відчуття особистісної зрілості, внутрішньої опори та життєвої задоволеності. Для жінок це питання часто ускладнюється подвійним чи навіть «потрійним» навантаженням: поєднанням професійної діяльності, сімейних обов'язків та емоційної підтримки близьких. Нерідко жінка відсуває власні потреби, інтереси, кар'єрні амбіції на другий план, що може призводити до хронічного стресу, відчуття нереалізованості, зниження самооцінки та формування деструктивних життєвих сценаріїв.

Особливо гостро постає проблема професійної самореалізації у контексті міжособистісних стосунків. Практика психологічного консультування й психосоматичного підходу свідчить, що жінки, які не мають власної професійної реалізації та фінансової автономії, частіше залишаються у токсичних, залежних або принизливих стосунках, продовжують терпіти моральні приниження та самознецінення через страх самотності або матеріальної незахищеності. Натомість жінки, які мають можливість реалізувати себе в професійній сфері, значно частіше демонструють здатність бачити реальний стан стосунків, відстоювати власні кордони, робити вибір на користь психологічно безпечного середовища.

Професійна самореалізація тісно пов'язана з такими психологічними характеристиками, як рівень самоактуалізації, мотивація досягнення, особливості гендерної ідентичності, внутрішня відповідальність за власне життя. Попри

наявність значної кількості досліджень, присвячених окремо професійному становленню, мотивації досягнення чи гендерним ролям, недостатньо вивченими залишаються саме психологічні чинники професійної самореалізації жінок та їхній зв'язок із становленням особистості, відчуттям внутрішньої опори та можливістю виходу з деструктивних життєвих сценаріїв.

Отже, актуальність обраної теми зумовлена необхідністю глибшого розуміння того, як професійна самореалізація впливає на становлення особистості жінки, її життєві рішення, здатність будувати здорові стосунки та відстоювати власні кордони. Це й визначило вибір теми магістерської кваліфікаційної роботи: «Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки».

Об'єкт дослідження – особистість жінки в процесі професійного становлення та самореалізації.

Предмет дослідження – психологічні чинники професійної самореалізації жінки (рівень самоактуалізації, мотивація досягнення, особливості гендерної ідентичності) та їхній зв'язок із становленням її особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити професійну самореалізацію як чинник становлення особистості жінки, виявити психологічні особливості самоактуалізації, мотивації досягнення та гендерної ідентичності працюючих жінок і домогосподарок.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що професійна самореалізація є важливим чинником становлення особистості жінки та пов'язана з вищим рівнем самоактуалізації, більш вираженою мотивацією досягнення та переважанням андрогінного або маскулінного типу гендерної ідентичності. Передбачається, що працюючі жінки, які реалізуються в професійній діяльності, матимуть вищі показники самоактуалізації та мотивації досягнення порівняно з домогосподарками, а також більший рівень внутрішньої автономії та особистісної відповідальності.

Відповідно до мети та гіпотези дослідження було поставлено такі **завдання**:

1) здійснити теоретичний аналіз проблеми професійної самореалізації жінки в сучасній психологічній літературі, узагальнити підходи до розуміння її змісту та психологічних чинників;

2) розглянути роль самоактуалізації, мотивації досягнення та гендерної ідентичності у становленні особистості жінки та її професійній реалізації;

3) емпіричним шляхом дослідити рівень самоактуалізації, мотивації досягнення та особливості гендерної ідентичності у жінок із різним професійним статусом (працюючі жінки та домогосподарки);

4) визначити особливості взаємозв'язку між професійною самореалізацією, самоактуалізацією, мотивацією досягнення та типом гендерної ідентичності жінок;

5) на основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки та сприяння професійній самореалізації жінок як чинника становлення їхньої особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження. До теоретичних методів належать аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми професійної самореалізації, становлення особистості жінки, мотивації досягнення, самоактуалізації та гендерної ідентичності. До емпіричних методів віднесено спостереження, бесіду та психодіагностичні методики: методику «Рівень самоактуалізації особистості» (САМОАЛ, за А. Маслоу), методику діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса (у варіантах для працюючих жінок та домогосподарок), а також методику дослідження гендерної ідентичності С. Бем (BSRI). Для математико-статистичної обробки даних застосовано методи описової статистики та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції r Пірсона).

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на вибірці жінок віком від 25 до 45 років, які перебувають у різних сферах професійної діяльності (освіта, бізнес, сфера послуг, творчі професії тощо) або не мають постійної зайнятості та виконують переважно домашні й сімейні ролі. Загальна кількість

респонденток становила 30 осіб, із них 15 – працюючі жінки, 15 – домогосподарки. Дослідження здійснювалося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms, участь була добровільною та анонімною.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати розширюють уявлення про психологічні чинники професійної самореалізації жінок та її роль у становленні особистості. Виявлені закономірності можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психотерапевтів, консультантів із кар'єрного розвитку, а також у роботі центрів підтримки жінок. На основі результатів дослідження можуть розроблятися програми психологічної підтримки жінок, спрямовані на підвищення рівня самоактуалізації, зміцнення внутрішньої опори, розвиток мотивації досягнення та формування більш зрілої, гнучкої гендерної ідентичності. Це, у свою чергу, сприятиме зниженню ризику збереження деструктивних або залежних стосунків, підвищенню якості життя та відчуття власної цінності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати магістерської роботи були представлені в тезах доповіді, опублікованих за матеріалами наукової конференції, що відбулася в осени 2025 року в Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова, а також обговорювалися на засіданнях кафедри психології та у процесі наукових консультацій із науковим керівником.

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання, гіпотезу, методи, базу та практичну значущість дослідження. У першому розділі подано теоретичний аналіз проблеми професійної самореалізації жінки та психологічних чинників становлення її особистості. У другому розділі представлено організацію та результати емпіричного дослідження, а також їх інтерпретацію. У висновках узагальнено основні результати роботи та окреслено перспективи подальших досліджень.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

1.1. Професійна самореалізація як психологічне явище

Проблема професійної самореалізації особистості належить до числа провідних у сучасній психологічній науці, оскільки професійна діяльність виступає не лише основним засобом матеріального забезпечення людини, а й важливим простором її особистісного зростання, саморозвитку та соціального визнання. Самореалізація тісно пов'язана з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, її здібностей, талантів, життєвих смислів і ціннісних орієнтацій.

У широкому розумінні самореалізація розглядається як процес і результат втілення людиною власних можливостей у різних сферах життєдіяльності. Це активний, динамічний і багатоаспектний процес, який охоплює когнітивну, мотиваційну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Людина реалізує себе через діяльність, спілкування, творчість, професію, сім'ю, соціальну активність.

Професійна самореалізація є специфічною формою загальної самореалізації та відображає ступінь розкриття особистісного потенціалу у сфері професійної діяльності. Вона включає не лише досягнення певного рівня професіоналізму, а й суб'єктивне відчуття задоволеності працею, усвідомлення власної значущості, компетентності та відповідності професії власним життєвим прагненням.

У психології виділяють кілька основних підходів до розуміння самореалізації. У межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) самореалізація та самоактуалізація розглядаються як вища потреба людини. А. Маслоу визначав самоактуалізацію як прагнення особистості стати тим, ким вона потенційно може бути. На його думку, людина здатна повною мірою реалізувати свій потенціал лише після задоволення базових потреб у безпеці, приналежності, любові та повазі. Самоактуалізовані особистості вирізняються автономністю, відповідальністю, гнучкістю мислення, прийняттям себе та інших, креативністю й здатністю до глибоких міжособистісних стосунків.

К. Роджерс розглядав самореалізацію як центральний мотив розвитку особистості. Він вважав, що кожна людина має вроджене прагнення до зростання, саморозвитку та психологічної цілісності. Професійна діяльність у цьому контексті виступає одним із провідних каналів особистісного зростання, у межах якого людина може реалізувати свої здібності, потреби та життєві прагнення.

У діяльнісному підході (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн) самореалізація розглядається як результат активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. У цьому підході підкреслюється роль діяльності як основного способу розвитку особистості. Самореалізація відбувається не ізольовано, а в процесі виконання суспільно значущих видів діяльності, зокрема професійної. Важливим є не лише зовнішній результат діяльності, а й внутрішні психічні зміни, які відбуваються з особистістю в процесі її професійного розвитку.

Екзистенційний підхід (В. Франкл, Р. Мей) пов'язує самореалізацію з пошуком сенсу життя. Згідно з цим підходом, професійна діяльність є одним з основних джерел смислу для людини. Реалізуючи себе у професії, особистість знаходить відповідь на екзистенційні запитання про призначення, цінність життя та власну значущість.

У межах акмеологічного підходу професійна самореалізація розглядається як досягнення особистістю найвищих вершин розвитку у професійній діяльності. Акмеологія досліджує закономірності професійного зростання, самовдосконалення та досягнення професійної зрілості. Самореалізація тут тлумачиться як рух до професійної майстерності, компетентності та особистісної зрілості.

У сучасних наукових дослідженнях професійна самореалізація також тісно пов'язується з такими категоріями, як Я-концепція, самооцінка, рівень домагань, життєві цілі, мотивація досягнення, внутрішній локус контролю та автономія. Позитивна Я-концепція та адекватна самооцінка створюють психологічне підґрунтя для успішної професійної самореалізації, тоді як внутрішня невпевненість, страхи та установки самознецінення можуть суттєво її гальмувати.

Важливим аспектом професійної самореалізації є суб'єктивне переживання людиною сенсу та значущості власної професійної діяльності. Навіть за наявності зовнішніх досягнень відсутність внутрішнього задоволення може свідчити про незавершеність процесу самореалізації. І навпаки, людина може не мати високого соціального статусу, але відчувати глибоку внутрішню реалізованість через важливість своєї праці для себе й інших.

Таким чином, професійна самореалізація є складним психосоціальним явищем, яке поєднує в собі зовнішні досягнення та внутрішні психологічні зміни особистості. Вона виступає важливим чинником становлення зрілої, автономної та відповідальної особистості й відіграє провідну роль у структурі життєвого шляху дорослої людини.

У науковому дискурсі поняття самореалізації часто вживається поряд із такими категоріями, як самоздійснення, самотворення, особистісне зростання, самоактуалізація. Хоча ці поняття є близькими за змістом, між ними існують певні смислові відмінності. Самоактуалізація переважно розглядається як внутрішній процес реалізації потенційних можливостей, тоді як самореалізація має більш виражений зовнішній, діяльнісний вимір і передбачає об'єктивацію внутрішнього потенціалу в реальних життєвих досягненнях.

Самореалізація не є одноразовим актом, а тривалим процесом, який відбувається протягом усього життєвого шляху людини. На різних вікових етапах змінюються її зміст, мотиви та форми прояву. У юності акцент робиться на професійному виборі та формуванні первинної ідентичності, у зрілому віці — на досягненні стабільності, професійної майстерності та соціального визнання, у пізнішому віці — на передачі досвіду та переосмисленні життєвих результатів. Таким чином, професійна самореалізація є динамічним процесом, що зазнає змін разом із розвитком особистості.

Важливою характеристикою професійної самореалізації є її тісний зв'язок із формуванням життєвих смислів. Через професійну діяльність людина не лише задовольняє матеріальні потреби, а й отримує можливість переживати власну

значущість, корисність для суспільства, відчуття причетності до соціальних процесів. Втрата сенсу професійної діяльності може призводити до зниження мотивації, професійних криз, емоційного вигорання та загального незадоволення життям.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок професійної самореалізації та психологічного благополуччя особистості. Численні дослідження доводять, що люди з високим рівнем професійної самореалізації характеризуються більшою стійкістю до стресів, високим рівнем життєвої задоволеності, оптимізмом та кращими показниками психічного здоров'я. Навпаки, хронічна нереалізованість у професійній сфері може виступати чинником фрустрації, тривожних станів, депресивних переживань.

Професійна самореалізація також безпосередньо пов'язана з розвитком суб'єктності особистості. Суб'єктна позиція передбачає здатність людини усвідомлювати власні цілі, брати відповідальність за власний вибір та активно впливати на хід власного життя. У процесі професійного розвитку особистість переходить від пасивної позиції виконавця до активної позиції автора власного професійного та життєвого шляху.

Варто підкреслити, що професійна самореалізація має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір. Результати професійної діяльності набувають соціальної значущості, впливають на розвиток суспільства, економіки, культури. Саме тому повноцінна професійна самореалізація є важливою умовою не лише особистісного, а й соціального розвитку.

Таким чином, професійна самореалізація постає як багаторівневий і багатоаспектний процес, що включає внутрішні психологічні механізми та зовнішні соціальні умови. Вона є інтегральним показником зрілості особистості, її суб'єктності, адаптивності та життєвої ефективності.

1.2. Гендерні особливості професійної самореалізації жінки

Професійна самореалізація жінки формується на перетині психологічних, соціальних, культурних та економічних чинників, серед яких особливе місце займає гендер. У сучасній психології гендер розглядається як соціально сконструйована система ролей, норм, очікувань і моделей поведінки, що визначають уявлення суспільства про «жіноче» та «чоловіче». На відміну від біологічної статі, гендер не є вродженою характеристикою, а формується в процесі соціалізації під впливом сім'ї, освіти, культури, медіа та суспільних інститутів.

Упродовж тривалого історичного періоду жінка сприймалася передусім як берегиня домашнього вогнища, мати та дружина, тоді як професійна діяльність вважалася прерогативою чоловіків. Така соціальна модель формувала стійкі гендерні стереотипи, які й сьогодні значною мірою впливають на професійні вибори жінок, їхні кар'єрні стратегії та рівень професійних амбіцій. Навіть у сучасному суспільстві, попри розширення можливостей для жінок у сфері праці, зберігаються очікування щодо пріоритетності сімейних ролей над професійними.

Гендерні стереотипи у професійній сфері проявляються через уявлення про «жіночі» та «чоловічі» професії, рівень відповідальності, стиль лідерства, здатність до управління та прийняття рішень. Жінки частіше обирають професії, пов'язані з турботою, освітою, обслуговуванням, медициною, тоді як технічні, управлінські та високооплачувані позиції традиційно асоціюються з чоловіками. Таке розмежування суттєво звужує простір професійної самореалізації жінки та впливає на її економічну незалежність.

Особливої уваги заслуговує проблема поєднання професійних і сімейних ролей. Для багатьох жінок необхідність суміщення роботи, материнства та домашніх обов'язків стає значним психологічним навантаженням. Нерідко жінка змушена відмовлятися від кар'єрного зростання або відкладати професійну реалізацію через відповідальність за сім'ю та дітей. Це може призводити до внутрішніх конфліктів, емоційного вигорання, почуття нереалізованості та зниження самооцінки.

У психологічній науці гендерна ідентичність розглядається як важливий чинник професійного становлення. Значний внесок у дослідження гендерної ідентичності зробила С. Бем, яка запропонувала концепцію андрогінності. Вона виділила чотири типи гендерної ідентичності: фемінний, маскулінний, андрогінний та недиференційований. Андрогінний тип поєднує в собі як традиційно «жіночі», так і «чоловічі» якості: емоційність, турботливість, рішучість, активність, незалежність. Дослідження показують, що саме андрогінність сприяє більш гнучкій адаптації у професійній сфері та підвищує рівень самореалізації.

Фемінний тип ідентичності часто пов'язується з орієнтацією на міжособистісні стосунки, підтримку, турботу, що знаходить відображення у виборі професій допомагаючого типу. Маскулінний тип характеризується орієнтацією на досягнення, конкуренцію, автономність і може сприяти успіху в управлінських та лідерських позиціях. Недиференційований тип ідентичності, навпаки, поєднується з низькою адаптивністю та нестабільністю професійних орієнтацій.

Гендерні особливості професійної самореалізації жінки також зумовлені впливом соціально-економічних умов. Нерівність в оплаті праці, обмежені можливості кар'єрного просування, дискримінація за ознакою статі створюють додаткові психологічні бар'єри для професійного становлення жінки. Водночас сучасні трансформаційні процеси в суспільстві сприяють зростанню ролі жінки у професійній сфері, розширенню можливостей для її самореалізації та фінансової незалежності.

Важливу роль у формуванні професійної самореалізації жінки відіграє її внутрішнє сприйняття власної ролі у суспільстві. Високий рівень внутрішньої узгодженості між сімейними цінностями та професійними прагненнями сприяє гармонійній самореалізації. Натомість внутрішні суперечності, установки самопожертви, страх осуду або втрати любові можуть суттєво гальмувати професійний розвиток.

Таким чином, гендерні особливості професійної самореалізації жінки визначаються складною взаємодією соціальних очікувань, внутрішніх

психологічних ресурсів, рівня автономії, гендерної ідентичності та соціально-економічних умов. Усвідомлення та подолання обмежувальних гендерних установок є важливою умовою повноцінної професійної самореалізації жінки та її особистісного зростання.

Вагомим чинником, що впливає на професійну самореалізацію жінки, є явище так званої «скляної стелі» — невидимих соціальних та організаційних бар'єрів, які обмежують кар'єрне зростання жінок, незважаючи на їхню кваліфікацію, досвід та професійні досягнення. Ці бар'єри можуть проявлятися у формі упередженого ставлення керівництва, обмеженого доступу до управлінських посад, нерівних можливостей для професійного розвитку та просування службовими сходами.

Окремою проблемою професійної самореалізації жінки є **подвійне соціальне навантаження**, пов'язане з необхідністю поєднувати професійну діяльність та виконання сімейно-побутових обов'язків. Навіть у сучасному суспільстві відповідальність за ведення домашнього господарства, виховання дітей та емоційний клімат у сім'ї значною мірою покладається саме на жінку. Це призводить до хронічної перевтоми, зростання психоемоційної напруженості та обмеження ресурсів для професійного зростання.

Період материнства є одним із найбільш критичних етапів у професійній біографії жінки. Народження дитини нерідко супроводжується тимчасовим або тривалим виходом із професійної діяльності, втратою кваліфікації, зниженням конкурентоспроможності на ринку праці. Повернення до професійної діяльності після декретної відпустки може супроводжуватися внутрішніми конфліктами, страхами, зниженням упевненості у власних силах та відчуттям професійної нереалізованості.

Суттєвий вплив на професійну самореалізацію жінки має **внутрішній конфлікт між прагненням до професійного успіху та соціальними очікуваннями щодо “ідеальної” жіночності та материнства**. Жінка нерідко опиняється у ситуації вибору між кар'єрою та сім'єю, що супроводжується

почуттям провини, внутрішнім напруженням та емоційним виснаженням. Водночас сучасні дослідження свідчать, що гармонійне поєднання сімейних та професійних ролей є можливим за наявності внутрішньої зрілості та підтримувального соціального середовища.

Професійна нереалізованість жінки може мати серйозні психологічні наслідки. Вона часто супроводжується зниженням самооцінки, розвитком почуття меншовартості, тривожністю, депресивними станами, емоційним вигоранням та втратою життєвих орієнтирів. Жінка може відчувати внутрішню порожнечу, неусвідомлену агресію, роздратування, що відображається як у професійній, так і в сімейній сфері.

У сучасному суспільстві поступово відбувається переосмислення ролі жінки у професійній сфері. Зростає кількість жінок-лідерок, підприємниць, керівниць, науковиць, що сприяє руйнуванню традиційних стереотипів про «чоловічі» та «жіночі» професії. Професійна самореалізація дедалі частіше розглядається як необхідна умова психологічного здоров'я, соціальної адаптації та особистісного благополуччя жінки.

Таким чином, гендерні особливості професійної самореалізації жінки визначаються не лише зовнішніми соціальними обмеженнями, а й глибинними внутрішніми психологічними конфліктами, пов'язаними з поєднанням різних життєвих ролей, впливом стереотипів та рівнем особистісної зрілості. Подолання цих обмежень є важливою умовою повноцінного професійного та особистісного розвитку жінки.

1.3. Психологічні чинники професійного становлення жінки

Професійна самореалізація жінки є складним багатовимірним процесом, який формується під впливом цілого комплексу психологічних чинників. Вона не зводиться лише до досягнення кар'єрних результатів або матеріального добробуту,

а відображає глибоку внутрішню потребу особистості в розвитку, визнанні, реалізації свого потенціалу, здібностей, життєвих цінностей та смислів.

Одним із провідних психологічних чинників професійної самореалізації є **рівень самооцінки жінки**. Адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах, готовності брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу, долати труднощі та ризикувати заради досягнення поставлених цілей. Занижена самооцінка, навпаки, обмежує прагнення до професійного зростання, формує страх помилки, уникання конкуренції, залежність від зовнішніх оцінок.

Важливу роль у професійній самореалізації відіграє **мотиваційна сфера особистості**. Для жінок, орієнтованих на успіх, характерними є високий рівень внутрішньої мотивації, прагнення до саморозвитку, досягнення професійної майстерності, готовність вкладати час та енергію у власну реалізацію. У жінок з переважанням мотивації уникнення невдачі частіше спостерігається страх перед новими професійними викликами, схильність до заниження власних можливостей та відмова від перспективних можливостей через внутрішню невпевненість.

Суттєвим чинником професійної самореалізації є **рівень самоактуалізації особистості**. Самоактуалізована жінка усвідомлює власні потреби, цінності, межі та можливості, здатна самостійно приймати рішення, будувати життєві цілі та реалізовувати їх відповідно до власних переконань, а не лише соціальних очікувань. Самоактуалізація пов'язана з внутрішньою свободою, відповідальністю, цілісністю «Я»-концепції, що є фундаментом професійної зрілості.

Не менш важливим психологічним чинником є **гендерна ідентичність жінки**. Гармонійно сформована гендерна ідентичність сприяє прийняттю своєї жіночності, поєднанню професійних та сімейних ролей без внутрішнього конфлікту. Натомість внутрішня суперечність між традиційними уявленнями про «жіночу роль» та прагненням до кар'єрного зростання може призводити до хронічного напруження, почуття провини та професійної дезадаптації.

Професійна самореалізація значною мірою залежить і від **рівня особистісної зрілості жінки**, який проявляється у здатності до саморегуляції, відповідальності,

автономії, прийнятті власних рішень та виборів. Особистісно зріла жінка не перекладає відповідальність за своє життя на зовнішні обставини або інших людей, а усвідомлює себе як активного суб'єкта професійного та життєвого шляху.

Вагомим психологічним чинником є **емоційна сфера жінки**, зокрема рівень тривожності, стійкість до стресу, здатність до емоційної саморегуляції. Професійна діяльність часто пов'язана з високими вимогами, конкуренцією, необхідністю швидкого прийняття рішень, що потребує достатнього рівня емоційної стабільності. Підвищена тривожність, емоційна лабільність, страх осуду або невдач можуть істотно гальмувати професійний розвиток.

Важливу роль відіграють також **ціннісні орієнтації жінки**. Якщо професійна діяльність відповідає її життєвим цінностям, інтересам і внутрішнім потребам, процес самореалізації відбувається більш гармонійно та супроводжується відчуттям задоволеності життям. У разі ж розбіжності між внутрішніми цінностями та вимогами професії виникає внутрішній конфлікт, який може призводити до професійного вигорання та зниження якості життя.

Не можна ігнорувати вплив **соціального оточення** як психологічного чинника професійної самореалізації. Підтримка з боку родини, партнера, колег, керівництва значно підвищує рівень упевненості жінки у власних силах, сприяє її професійному зростанню. Водночас відсутність підтримки, критика, знецінення з боку значущого оточення формують внутрішні бар'єри та страхи щодо професійної реалізації.

Таким чином, професійна самореалізація жінки є результатом взаємодії особистісних, мотиваційних, емоційних, ціннісних та соціально-психологічних чинників. Її успішність залежить не лише від зовнішніх умов, а насамперед від внутрішньої зрілості, рівня самоактуалізації, сформованості мотивації досягнення та здатності жінки бути в контакті із собою та власними життєвими сенсами.

1.4. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки в умовах сучасного суспільства

У сучасних соціально-економічних умовах професійна самореалізація жінки набуває особливої значущості як провідний чинник її особистісного становлення, психологічної зрілості та внутрішньої автономії. Період трансформацій суспільства, зміна гендерних ролей, економічна нестабільність, розширення можливостей для освіти та професійного розвитку істотно впливають на життєві стратегії жінок і формують нові вимоги до їхньої соціальної та професійної активності.

Професійна діяльність у сучасному світі перестає бути лише засобом матеріального забезпечення. Вона стає важливим простором формування ідентичності, джерелом самоповаги, внутрішньої опори та відчуття власної цінності. Через професійну реалізацію жінка здобуває досвід відповідальності, самостійності, прийняття рішень і подолання труднощів, що безпосередньо впливає на рівень її особистісної зрілості.

Фінансова незалежність є одним із ключових результатів професійної самореалізації жінки та виступає важливим психологічним ресурсом. Жінка, яка має стабільний дохід, значно частіше відчуває впевненість у власних силах, здатність впливати на власне життя, приймати самостійні рішення та відповідати за їхні наслідки. Фінансова залежність, навпаки, може підтримувати стан психологічної уразливості, обмежувати свободу вибору та сприяти закріпленню дезадаптивних сценаріїв поведінки.

Професійна самореалізація тісно пов'язана зі здатністю жінки будувати зрілі міжособистісні стосунки. Наявність внутрішньої опори, сформованої через професійну діяльність, сприяє більш рівноправним партнерським відносинам, зменшенню залежності від зовнішнього схвалення та страху втрати підтримки. Відсутність професійної реалізації, особливо поєднана з фінансовою залежністю, може підтримувати сценарії терпіння, емоційного виснаження, самознецінення та перебування у психологічно небезпечних стосунках.

Важливим аспектом є також вплив професійної самореалізації на формування **Я-концепції** жінки. Професійні досягнення, визнання результатів праці, відчуття

власної компетентності зміцнюють позитивний образ «Я», підвищують самооцінку та сприяють формуванню внутрішньої цілісності. Натомість тривала нереалізованість у професійній сфері може призводити до формування почуття меншовартості, внутрішньої порожнечі, втрати життєвих орієнтирів.

У сучасних умовах жінки дедалі частіше поєднують кілька соціальних ролей: професійної працівниці, матері, партнерки, доньки. Таке поєднання потребує високого рівня психологічної гнучкості, емоційної регуляції та здатності до самопідтримки. Професійна самореалізація в цьому контексті виступає ресурсом, що допомагає жінці зберігати баланс між різними сферами життя, запобігати емоційному вигоранню та підтримувати життєву стійкість.

Особливого значення професійна самореалізація набуває в умовах соціальних криз, економічної нестабільності та воєнних викликів, які особливо загострюють проблему психологічної безпеки жінок. Професійна активність у таких умовах може виконувати адаптаційну функцію, допомагаючи жінкам зберігати відчуття контролю над власним життям, віднайти смисл у діяльності та підтримувати психічну рівновагу.

Отже, професійна самореалізація виступає не лише соціально-економічним явищем, а й глибинним психологічним чинником становлення особистості жінки. Вона забезпечує формування внутрішньої опори, сприяє розвитку автономії, відповідальності, самоповаги та здатності до конструктивних змін у власному житті.

Висновки:

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми професійної самореалізації жінки як важливого психологічного чинника становлення особистості. Розкрито сутність понять «самореалізація», «професійна самореалізація», «самоактуалізація» та обґрунтовано їх значущість у структурі життєвого шляху дорослої людини.

Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння самореалізації особистості (гуманістичний, діяльнісний, екзистенційний, акмеологічний), що дозволило розглянути досліджуване явище як багатовимірний процес особистісного розвитку. Встановлено, що професійна самореалізація поєднує у собі як зовнішні досягнення, так і внутрішні психологічні зміни, пов'язані з розвитком Я-концепції, відповідальності та автономії.

Висвітлено гендерні особливості професійної самореалізації жінки, зокрема вплив соціальних ролей, стереотипів, типу гендерної ідентичності та соціально-економічних умов на її професійний розвиток. Показано, що андрогінність як тип гендерної ідентичності сприяє більшій гнучкості поведінки та підвищенню рівня самореалізації.

Окреслено провідні психологічні чинники професійного становлення жінки: мотивацію досягнення, самооцінку, рівень домагань, відповідальність, психологічну автономію, ціннісно-смыслову сферу та систему внутрішніх установок. Визначено роль внутрішніх психологічних бар'єрів (страх змін, страх відповідальності, синдром самозванця) у гальмуванні процесу професійної самореалізації.

Доведено, що професійна самореалізація є важливим чинником формування психологічної зрілості, внутрішньої опори, фінансової незалежності та здатності жінки до побудови зрілих міжособистісних стосунків. Узагальнені теоретичні положення створюють підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників професійної самореалізації жінок, результати якого подані у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНКИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних чинників професійної самореалізації жінки та визначення її ролі у становленні

особистості в сучасних соціально-економічних умовах. Особлива увага приділялася аналізу рівня самоактуалізації, мотивації досягнення успіху та особливостям гендерної ідентичності як ключовим психологічним характеристикам, що пов'язані з професійною реалізацією жінки.

Мета та завдання емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є експериментальне виявлення особливостей професійної самореалізації жінок та визначення взаємозв'язку між рівнем самореалізації, мотивацією досягнення успіху, гендерною ідентичністю та становленням особистості.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано такі завдання:

1. Емпіричним шляхом дослідити рівень самоактуалізації жінок.
2. Визначити особливості мотивації досягнення успіху у працюючих та непрацюючих жінок.
3. Дослідити особливості гендерної ідентичності жінок.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між досліджуваними психологічними показниками.
5. Визначити роль професійної самореалізації у процесі становлення особистості жінки.

Вибірка дослідження

У дослідженні взяли участь **30 жінок віком від 25 до 45 років**, які перебувають на різних етапах професійного та особистісного розвитку. Усі респондентки були поділені на дві групи:

- **працюючі жінки;**
- **домогосподарки (непрацюючі жінки).**

Такий поділ зумовлений необхідністю порівняльного аналізу психологічних особливостей жінок залежно від рівня їхньої професійної залученості. Добір учасниць здійснювався на засадах **добровільної участі**, із дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Соціальний склад вибірки є різноманітним: серед учасниць представлені жінки, зайняті у сферах освіти, бізнесу, сфери послуг, творчих професіях, а також жінки, зосереджені на сімейному та побутовому житті. Така різноманітність вибірки дозволяє забезпечити більшу репрезентативність отриманих результатів та глибше проаналізувати особливості професійної самореалізації у різних соціальних групах.

База та умови проведення дослідження

Дослідження проводилося **в онлайн-форматі** з використанням платформи **Google Forms**, що дало змогу охопити респонденток із різних регіонів та забезпечити зручність участі. Онлайн-формат дозволив створити комфортні умови для самостійного заповнення психодіагностичних методик без впливу експериментатора.

Усі учасниці перед початком дослідження були ознайомлені з його метою, умовами участі та гарантіями конфіденційності. Заповнення опитувальників здійснювалося в індивідуальному режимі, без часових обмежень.

Етапи проведення дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалося у декілька послідовних етапів:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми професійної самореалізації жінки, визначено мету, об'єкт, предмет, гіпотезу та завдання дослідження, підбрано адекватний психодіагностичний інструментарій, а також розроблено електронні форми опитувальників.

2. Основний етап. На даному етапі було проведено безпосередній збір емпіричних даних шляхом онлайн-опитування респонденток. Усі учасниці заповнювали пакет психодіагностичних методик у зручний для себе час. Отримані дані були систематизовані та підготовлені до подальшої статистичної обробки.

3. Узагальнювальний етап. На цьому етапі здійснювалася математико-статистична обробка результатів, їх інтерпретація, формулювання висновків та

узагальнень щодо особливостей професійної самореалізації жінок і її ролі у становленні особистості.

Методи та методики дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми професійної самореалізації та становлення особистості жінки.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування, анкетування.

Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

У дослідженні застосовувалися такі психодіагностичні методики:

1. **Методика «Рівень самоактуалізації особистості» (САМОАЛ, за А. Маслоу)** — спрямована на вивчення рівня особистісної зрілості, внутрішньої мотивації, здатності до саморозвитку та реалізації власного потенціалу.
2. **Методика мотивації досягнення успіху Т. Елерса (два варіанти — для працюючих та непрацюючих жінок)** — дозволяє оцінити рівень прагнення до успіху, активності, цілеспрямованості та уникнення невдач.
3. **Методика дослідження гендерної ідентичності С. Бем (BSRI)** — використовується для визначення типу гендерної ідентичності особистості та особливостей поєднання маскулінних і фемінінних рис.

Застосування зазначених методик дозволяє комплексно дослідити психологічні чинники професійної самореалізації жінки та забезпечити наукову обґрунтованість отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження професійної самореалізації жінок

Аналіз результатів за методикою «Рівень самоактуалізації особистості» (САМОАЛ, А. Маслоу)

Методика «Рівень самоактуалізації особистості» була використана з метою вивчення особливостей особистісного розвитку, спрямованості на самореалізацію,

внутрішньої мотивації та здатності до усвідомленого життєвого вибору у жінок досліджуваної вибірки. Самоактуалізація розглядається як важливий психологічний показник зрілості особистості, готовності до саморозвитку та реалізації власного потенціалу, що безпосередньо пов'язано з процесом професійної самореалізації.

У дослідженні за методикою САМОАЛ взяли участь 30 жінок. Узагальнені результати подано у **Додатку 1**.

За результатами обробки даних було встановлено, що у більшості респонденток спостерігається **середній та вищий за середній рівень самоактуалізації**, що свідчить про наявність внутрішнього ресурсу до саморозвитку, усвідомленого ставлення до власного життя та прагнення до реалізації свого потенціалу.

Високий рівень самоактуалізації виявлено у значної частини жінок досліджуваної вибірки. Для них характерні такі психологічні особливості, як:

- чітке усвідомлення власних життєвих цілей;
- відповідальність за власні рішення;
- прагнення до професійного зростання;
- незалежність суджень;
- здатність до саморефлексії.

Жінки з високим рівнем самоактуалізації, як правило, демонструють активну життєву позицію, відкритість до нового досвіду, готовність брати на себе відповідальність за власну професійну та особисту реалізацію. Для них професійна діяльність виступає не лише джерелом матеріального забезпечення, а й важливим простором особистісного зростання та самовираження.

Середній рівень самоактуалізації є найбільш поширеним у вибірці. Для цієї групи респонденток характерним є поєднання прагнення до самореалізації з періодичними труднощами у прийнятті рішень, сумнівами щодо власних можливостей та недостатньою впевненістю у собі. Такі жінки часто перебувають у процесі активного пошуку себе, своєї професійної ніші, розвивають свої здібності,

проте можуть відчувати внутрішні бар'єри, пов'язані зі страхом невдачі або соціального осуду.

Низький рівень самоактуалізації спостерігався у незначній кількості жінок.

Для них характерні:

- знижена впевненість у власних силах;
- зовнішня орієнтація на думку інших;
- залежність від обставин;
- труднощі у визначенні життєвих та професійних цілей.

Наявність низького рівня самоактуалізації може свідчити про внутрішню невизначеність, психологічну залежність, знижену мотивацію до саморозвитку та реалізації педагогічного потенціалу.

Окрему увагу було приділено співвідношенню рівнів самоактуалізації серед **працюючих жінок та домогосподарок**. Аналіз результатів показав, що у групі працюючих жінок частіше фіксується високий і середній рівні самоактуалізації. Це свідчить про те, що професійна діяльність виступає важливим чинником підтримання особистісної активності, формування внутрішньої опори та відчуття власної значущості.

У групі домогосподарок частіше зустрічається середній та низький рівні самоактуалізації. Для цих жінок більш характерними є коливання самооцінки, залежність від зовнішніх обставин, потреба у схваленні з боку оточення. Водночас частина домогосподарок демонструє достатньо високий рівень самоактуалізації, що свідчить про можливість особистісного розвитку навіть за відсутності формальної професійної діяльності.

Таким чином, отримані результати свідчать, що **професійна зайнятість виступає важливим ресурсом підвищення рівня самоактуалізації жінки**. Через професійну діяльність відбувається розширення життєвого досвіду, розвиток самостійності, формування почуття компетентності та соціальної значущості.

Аналіз окремих шкал методики САМОАЛ показав, що найбільш розвиненими у досліджуваних жінок є такі характеристики, як:

- ціннісна спрямованість на розвиток;
- орієнтація на майбутнє;
- здатність приймати власні рішення;
- прагнення до самовдосконалення.

Разом з тим, у частини респонденток виявлено труднощі у сфері внутрішньої свободи, спонтанності та автономності, що може свідчити про вплив соціальних стереотипів, рольових очікувань та зовнішнього тиску.

Отримані результати підтверджують положення про те, що **самоактуалізація є важливим психологічним підґрунтям професійної самореалізації жінки**, а її недостатній рівень може виступати стримувальним чинником розвитку особистості.

Загалом, результати за методикою САМОАЛ дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка жінок має достатній потенціал до особистісного та професійного розвитку, однак цей потенціал реалізується нерівномірно та значною мірою залежить від рівня професійної залученості (див. Додаток 1)

Аналіз результатів за методикою мотивації досягнення успіху Т. Елерса (група працюючих жінок)

Методика мотивації досягнення успіху Т. Елерса була використана з метою дослідження особливостей мотиваційної сфери працюючих жінок, зокрема їхнього прагнення до професійного зростання, досягнення результатів, подолання труднощів та готовності брати на себе відповідальність за власні професійні успіхи. Мотивація досягнення розглядається як один із ключових психологічних чинників професійної самореалізації особистості.

У дослідженні взяли участь **15 працюючих жінок**. Узагальнені результати подано у **Додатку 2**.

Аналіз отриманих даних свідчить, що у більшості працюючих жінок спостерігається **середній та високий рівень мотивації досягнення успіху**. Це вказує на сформоване прагнення до самоствердження у професійній діяльності,

бажання досягати поставлених цілей, долати труднощі та реалізовувати власні здібності.

Високий рівень мотивації досягнення успіху характерний для значної частини працюючих жінок. Для них притаманні такі психологічні особливості:

- орієнтація на результат;
- наполегливість у досягненні цілей;
- здатність до планування;
- готовність до прийняття рішень у складних ситуаціях;
- прагнення до професійного зростання та підвищення кваліфікації.

Жінки з високою мотивацією досягнення, як правило, характеризуються активною позицією у професійній діяльності, високим рівнем відповідальності за результати своєї праці, бажанням реалізувати себе саме у сфері професії. Вони частіше розглядають труднощі як можливість для розвитку, а не як перешкоду, що сприяє їхньому особистісному та професійному зростанню.

Середній рівень мотивації досягнення успіху є характерним для значної частини працюючих жінок. Для них притаманне поєднання прагнення до успіху з наявністю внутрішніх сумнівів, страху помилок та періодичного зниження впевненості у власних можливостях. Такі жінки зазвичай відповідально ставляться до своєї роботи, однак можуть уникати надмірної відповідальності або ризику у складних професійних ситуаціях.

Низький рівень мотивації досягнення успіху виявлено у незначній кількості працюючих жінок. Для них характерні:

- знижена ініціативність;
- уникнення складних завдань;
- страх невдачі;
- орієнтація на зовнішнє схвалення.

Низька мотивація досягнення у працюючих жінок може бути обумовлена як особистісними чинниками (низька самооцінка, страх відповідальності), так і

зовнішніми обставинами (незадоволеність умовами праці, емоційне вигорання, відсутність підтримки).

Особливу увагу було приділено взаємозв'язку мотивації досягнення успіху та професійної самореалізації. Отримані результати свідчать, що працюючі жінки з високим рівнем мотивації досягнення демонструють вищу залученість у професійну діяльність, більшу задоволеність працею та вираженіше прагнення до професійного розвитку.

У жінок із середнім рівнем мотивації досягнення професійна самореалізація має нестійкий характер: вони можуть активно працювати над розвитком у певні періоди життя та відчувати спад активності у моменти перевантаження або психоемоційного виснаження.

Працюючі жінки з низькою мотивацією досягнення частіше демонструють стагнацію у професійному розвитку, відсутність чітких кар'єрних цілей та знижену задоволеність результатами своєї праці.

Таким чином, рівень мотивації досягнення успіху безпосередньо пов'язаний із характером професійної самореалізації жінки: чим вищий рівень мотивації, тим активніше жінка реалізує свій потенціал у професійній сфері.

Отримані результати також свідчать, що професійна діяльність сама по собі може виступати потужним стимулом розвитку мотиваційної сфери жінки, формуючи в неї потребу у досягненні, самоствердженні та соціальному визнанні.

У цілому результати за методикою Т. Елерса для працюючих жінок підтверджують припущення про те, що **мотивація досягнення є одним із ключових психологічних механізмів професійної самореалізації та становлення особистості жінки** (див. Додаток 2)

Аналіз результатів за методикою мотивації досягнення успіху Т. Елерса (група домогосподарок)

Методика мотивації досягнення успіху Т. Елерса у даному дослідженні була використана також для вивчення особливостей мотиваційної сфери **жінок-домогосподарок**, які на момент дослідження не мали постійної професійної

зайнятості. Дослідження цієї групи є надзвичайно важливим для аналізу того, яким чином відсутність професійної діяльності впливає на рівень прагнення до досягнень, активність, ініціативність та життєву спрямованість жінки.

У дослідженні взяли участь **15 домогосподарок**. Узагальнені результати подано у **Додатку 3**.

Отримані результати свідчать про те, що у більшості жінок цієї групи спостерігається **середній рівень мотивації досягнення успіху**, що вказує на наявність внутрішнього потенціалу до активності та самореалізації, однак його реалізація обмежується зовнішніми або внутрішніми чинниками.

Високий рівень мотивації досягнення успіху виявлено у меншій частині домогосподарок. Для цих жінок характерні:

- прагнення до розвитку та самовдосконалення;
- наявність життєвих і професійних планів;
- бажання реалізувати себе поза межами виключно побутової діяльності;
- внутрішня готовність до змін.

Такі жінки розглядають період перебування у статусі домогосподарки як тимчасовий етап життя, пов'язаний із сімейними обставинами, вихованням дітей або іншими причинами. Вони зберігають орієнтацію на майбутню професійну реалізацію та відчують потребу у соціальній активності.

Середній рівень мотивації досягнення є домінуючим у цій групі. Жінки із середнім рівнем мотивації, як правило, демонструють ситуативну активність, що залежить від зовнішніх умов, підтримки оточення та сімейних обставин. Для них характерними є коливання між прагненням до самореалізації та страхом змін, невпевненістю у власних силах, сумнівами щодо можливості поєднання професійної діяльності з сімейними обов'язками.

Низький рівень мотивації досягнення успіху виявлено у частині домогосподарок. Для них є типовими:

- знижена ініціативність;
- пасивна життєва позиція;

- орієнтація на зовнішні умови та допомогу інших;
- страх невдачі;
- уникнення відповідальності за власне майбутнє.

Низька мотивація досягнення у даній групі часто супроводжується заниженою самооцінкою, відчуттям залежності, емоційною невпевненістю та зниженим рівнем віри у власні можливості. У таких жінок професійна самореалізація або відсутня, або відкладена на невизначений час.

Порівняльний аналіз результатів працюючих жінок та домогосподарок дає змогу зробити висновок, що **професійна зайнятість є важливим чинником формування та підтримання високої мотивації досягнення успіху.** У працюючих жінок мотивація досягнення є більш стабільною, структурованою та спрямованою на конкретні результати.

У домогосподарок мотиваційна сфера має більш нестійкий характер, значною мірою залежить від сімейного контексту, підтримки партнера та соціального середовища. Водночас наявність високої мотивації у частини домогосподарок свідчить про те, що відсутність формальної професійної діяльності не завжди є перешкодою для особистісного прагнення до досягнень.

Результати даного етапу дослідження засвідчують, що **мотивація досягнення успіху є важливим психологічним чинником, який істотно впливає на характер професійної самореалізації жінки,** а також опосередковано позначається на її особистісному розвитку, впевненості у собі та життєвій активності.

Таким чином, відмінності у рівнях мотивації досягнення між працюючими жінками та домогосподарками підтверджують значущість професійної діяльності як ресурсу особистісного зростання та фактору формування активної життєвої позиції жінки (див. Додаток 3)

Аналіз результатів за методикою дослідження гендерної ідентичності С. Бем (BSRI)

Методика С. Бем була використана з метою вивчення особливостей гендерної ідентичності жінок досліджуваної вибірки, а також для аналізу того, яким чином поєднання фемінінних та маскуліних рис пов'язане з професійною самореалізацією та становленням особистості жінки. Гендерна ідентичність розглядається як важливий соціально-психологічний чинник, що впливає на стиль поведінки, самооцінку, рівень активності, професійні орієнтації та здатність до реалізації власного потенціалу.

У дослідженні за методикою С. Бем взяли участь **30 жінок**. Узагальнені результати подано у **Додатку 4**.

За результатами обробки даних було встановлено, що у вибірці представлені всі основні типи гендерної ідентичності: **фемінінний, маскуліний, андрогінний та недиференційований типи**. Найбільш поширеним типом у досліджуваній групі жінок виявився **андрогінний тип гендерної ідентичності**, що свідчить про поєднання у жінок як фемінінних, так і маскуліних психологічних якостей.

Андрогінний тип гендерної ідентичності характеризується гнучкістю поведінки, адаптивністю, здатністю проявляти як м'якість, чутливість, емпатію, так і наполегливість, рішучість, самостійність. Жінки з андрогінним типом гендерної ідентичності, як правило, легше адаптуються до вимог професійного середовища, ефективніше поєднують професійні та сімейні ролі, демонструють вищу стресостійкість і здатність до саморегуляції.

Фемінінний тип гендерної ідентичності також є достатньо поширеним у досліджуваній вибірці. Для жінок з фемінінним типом характерними є такі риси, як емоційність, турботливість, чутливість, орієнтація на міжособистісні стосунки, схильність до підтримки та співпереживання. У професійній сфері такі жінки частіше обирають діяльність, пов'язану з допомогою людям, спілкуванням, вихованням, навчанням.

Водночас надмірна фемінінність у деяких випадках може супроводжуватися зниженням наполегливості у досягненні професійних цілей, підвищеною

залежністю від оцінки оточення та уникненням відповідальності за складні рішення.

Маскулінний тип гендерної ідентичності зустрічається у меншій частині жінок досліджуваної вибірки. Для них характерні такі риси, як рішучість, незалежність, впевненість у собі, прагнення до лідерства, орієнтація на результат. У професійній діяльності такі жінки схильні до конкурентної поведінки, активного кар'єрного зростання, прийняття відповідальних рішень.

Водночас домінування маскулінних рис може ускладнювати гармонійне функціонування у сфері міжособистісних відносин та призводити до внутрішніх конфліктів між професійною та сімейною ролями.

Недиференційований тип гендерної ідентичності був виявлений у незначній кількості жінок. Для цього типу характерними є низькі показники як фемінінних, так і маскулінних рис, що може свідчити про недостатню сформованість гендерної ідентичності, невизначеність життєвих ролей, знижену активність та труднощі у процесі самореалізації.

Аналіз співвідношення типів гендерної ідентичності у групах працюючих жінок та домогосподарок показав, що серед працюючих жінок частіше зустрічається **андроґінний і маскулінний типи**, тоді як серед домогосподарок більш поширеним є **фемінінний тип**. Це свідчить про те, що професійна діяльність стимулює розвиток таких якостей, як самостійність, ініціативність, відповідальність, наполегливість, що відповідають маскулінному та андроґінному типам.

Водночас жінки з фемінінним типом гендерної ідентичності частіше орієнтуються на сімейні ролі, міжособистісні стосунки та емоційний комфорт, що також має важливе значення для гармонійного розвитку особистості, але може обмежувати професійну самореалізацію у разі відсутності внутрішньої готовності до змін.

Отримані результати підтверджують положення про те, що **андроґінність є найбільш сприятливим типом гендерної ідентичності для професійної**

самореалізації жінки, оскільки забезпечує поєднання гнучкості, рішучості, адаптивності та емоційної стійкості.

Таким чином, гендерна ідентичність виступає важливим психологічним чинником, який опосередковує характер професійної самореалізації жінки, її життєву активність, здатність до подолання труднощів та становлення особистості в цілому (див. Додаток 4)

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками професійної самореалізації та становлення особистості жінки

З метою перевірки висунутої гіпотези та поглибленого аналізу взаємозв'язків між досліджуваними психологічними характеристиками було здійснено кореляційний аналіз результатів за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона (r). Застосування цього методу дозволяє визначити не лише наявність статистичних зв'язків між показниками, але й їх напрям та силу, що є надзвичайно важливим для інтерпретації ролі професійної самореалізації у становленні особистості жінки.

Для кореляційного аналізу було відібрано такі змінні:

- рівень самоактуалізації (за методикою САМОАЛ);
- мотивація досягнення успіху (за методикою Т. Елерса);
- показники гендерної ідентичності (за методикою С. Бем) ;
- статус професійної зайнятості (працююча жінка / домогосподарка).

Результати кореляційного аналізу подано у **Додатку 5**.

Взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації та мотивацією досягнення успіху

У ході статистичної обробки було виявлено **позитивний статистично значущий кореляційний зв'язок** між показниками самоактуалізації та мотивації досягнення успіху. Отримане значення коефіцієнта кореляції Пірсона свідчить про те, що зі зростанням рівня самоактуалізації жінки зростає і її прагнення досягати значущих результатів у професійній діяльності.

Цей зв'язок є закономірним з точки зору психології особистості, оскільки самоактуалізація передбачає прагнення до розвитку, усвідомлення власних можливостей, здатність ставити перед собою цілі та реалізовувати їх у реальному житті. Жінки з високим рівнем самоактуалізації демонструють більшу рішучість, внутрішню мотивацію, цілеспрямованість та активність, що безпосередньо впливає на їх професійну реалізацію.

У жінок із середнім рівнем самоактуалізації мотивація досягнення має нестійкий характер і суттєво залежить від зовнішніх умов – підтримки родини, сприятливого соціального середовища, професійних можливостей. Для жінок із низьким рівнем самоактуалізації виявлена тенденція до зниження мотивації досягнення, страху відповідальності та уникання ситуацій, пов'язаних із професійними викликами.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що **самоактуалізація виступає внутрішнім психологічним ресурсом формування мотивації досягнення та активної професійної позиції жінки.**

Взаємозв'язок між самоактуалізацією та гендерною ідентичністю

Аналіз кореляцій між рівнем самоактуалізації та типом гендерної ідентичності показав наявність **статистично значущого позитивного зв'язку між самоактуалізацією та андрогінним типом гендерної ідентичності.** Це свідчить про те, що жінки, які поєднують фемінінні та маскулінінні риси, мають більш розвинену здатність до саморозвитку, гнучкого реагування на життєві виклики та ефективної самореалізації.

Андрогінність забезпечує баланс між емоційною чутливістю та рішучістю, між турботливістю та наполегливістю, що створює сприятливі умови для професійної діяльності. Такі жінки, як правило, легше адаптуються до змін, ефективніше поєднують професійні та сімейні ролі, демонструють вищу психологічну стійкість.

Водночас було виявлено **негативний кореляційний зв'язок між самоактуалізацією та недиференційованим типом гендерної ідентичності.** Це

означає, що жінки з нечітко сформованою гендерною ідентичністю частіше відчують внутрішню невпевненість, труднощі у прийнятті рішень, знижену активність та обмеженість у процесі самореалізації.

Зв'язки між фемінінним типом гендерної ідентичності та рівнем самоактуалізації мають помірний характер і значною мірою залежать від соціального оточення, сімейних стосунків та рівня підтримки.

Взаємозв'язок між мотивацією досягнення успіху та гендерною ідентичністю

Кореляційний аналіз показав, що мотивація досягнення успіху має **позитивний статистично значущий зв'язок із маскулінним та андрогінним типами гендерної ідентичності**. Це свідчить про те, що наявність таких рис, як рішучість, ініціативність, відповідальність, орієнтація на результат, сприяє формуванню високої мотивації до професійних досягнень.

Жінки з маскулінним типом гендерної ідентичності частіше демонструють прагнення до кар'єрного зростання, конкуренції та самоствердження. У жінок з андрогінним типом ці якості поєднуються з емоційною гнучкістю, що робить їх мотиваційну сферу більш стабільною.

Недиференційований тип гендерної ідентичності, навпаки, має негативні зв'язки з мотивацією досягнення, що проявляється у зниженій ініціативності, страху помилок та орієнтації на зовнішні обставини.

Взаємозв'язок між професійною зайнятістю та психологічними показниками

Аналіз кореляцій між статусом професійної зайнятості жінок та рівнями самоактуалізації, мотивації досягнення і гендерної ідентичності показав, що **професійна діяльність виступає важливим чинником особистісного розвитку жінки**.

Було встановлено, що працюючі жінки мають вищі показники:

- самоактуалізації;
- мотивації досягнення;

– андрогінного та маскулінного типів гендерної ідентичності.

Це свідчить про те, що професійна діяльність формує у жінок відчуття власної ефективності, автономності, внутрішньої опори, а також сприяє розвитку активної життєвої позиції.

Домогосподарки частіше демонструють середні та низькі рівні мотивації досягнення, а також схильність до фемінінного або недиференційованого типів гендерної ідентичності. Це може бути пов'язано з домінуванням сімейної ролі, обмеженим соціальним простором для самореалізації та залежністю від зовнішніх ресурсів.

Інтерпретація отриманих результатів у контексті гіпотези дослідження

Отримані результати кореляційного аналізу цілком **підтверджують висунуту гіпотезу** про те, що професійна самореалізація жінки тісно пов'язана з рівнем її самоактуалізації, мотивацією досягнення успіху та особливостями гендерної ідентичності.

Зокрема встановлено, що:

- самоактуалізація є внутрішнім психологічним підґрунтям професійної активності жінки;
- мотивація досягнення виступає рушійною силою професійного розвитку;
- андрогінний тип гендерної ідентичності є найбільш сприятливим для професійної самореалізації;
- професійна зайнятість підсилює процес становлення особистості жінки.

Таким чином, професійна самореалізація не лише залежить від психологічних особливостей жінки, але й сама активно впливає на формування її особистості, рівень зрілості, життєву позицію та внутрішню опору (див. Додаток 5)

Висновки. У другому розділі магістерської роботи було здійснено емпіричне дослідження професійної самореалізації жінки як чинника становлення її особистості. Основною метою даного етапу дослідження було виявлення психологічних особливостей професійної самореалізації жінок, рівня їх

самоактуалізації, мотивації досягнення успіху та типів гендерної ідентичності, а також встановлення взаємозв'язків між цими показниками.

У ході дослідження було сформовано вибірку з 30 жінок віком від 25 до 45 років, які перебувають на різних етапах професійного та життєвого розвитку. Усі респондентки були поділені на дві групи: працюючі жінки та домогосподарки, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз психологічних особливостей залежно від рівня професійної залученості. Дослідження проводилося в онлайн-форматі із використанням психодіагностичних методик САМОАЛ (А. Маслоу), методики мотивації досягнення Т. Елерса та опитувальника гендерної ідентичності С. Бем, а також методу кореляційного аналізу Пірсона.

За результатами дослідження рівня самоактуалізації встановлено, що для більшості жінок характерні середній та високий рівні самоактуалізації. Це свідчить про наявність у досліджуваних жінок внутрішнього потенціалу до саморозвитку, усвідомлення власних життєвих цілей, прагнення до реалізації своїх можливостей та досягнення значущих результатів у житті. Водночас незначна частина респонденток продемонструвала низький рівень самоактуалізації, що проявляється у зниженій впевненості в собі, залежності від зовнішніх обставин, труднощах у постановці особистісних та професійних цілей.

Порівняльний аналіз показників самоактуалізації у групах працюючих жінок і домогосподарок виявив чітку тенденцію до вищих показників самоактуалізації у працюючих жінок. Це дозволяє стверджувати, що професійна діяльність виступає важливим ресурсом підтримання особистісної активності, формування внутрішньої опори, почуття компетентності та соціальної значущості. Домогосподарки частіше демонструють середній та низький рівні самоактуалізації, що може бути пов'язано з обмеженими можливостями для реалізації власного потенціалу у соціальному просторі.

Результати дослідження мотивації досягнення успіху за методикою Т. Елерса засвідчили, що у працюючих жінок переважають середній та високий рівні мотивації досягнення. Це проявляється у прагненні до професійного розвитку,

наполегливості у досягненні цілей, відповідальності та готовності долати труднощі. Високий рівень мотивації досягнення корелює з активною професійною позицією, задоволеністю працею та прагненням до самореалізації.

У групі домогосподарок домінує середній рівень мотивації досягнення успіху, а у частини жінок – низький рівень. Для таких жінок є характерними сумніви у власних можливостях, страх змін, орієнтація на зовнішню підтримку та залежність від сімейних обставин. Водночас наявність домогосподарок з високим рівнем мотивації досягнення свідчить про те, що навіть за відсутності формальної професійної діяльності жінка може зберігати внутрішній потенціал до особистісного та професійного розвитку.

Аналіз гендерної ідентичності за методикою С. Бем показав, що у вибірці представлені всі типи гендерної ідентичності: фемінінний, маскулінний, андрогінний та недиференційований. Найбільш поширеним типом серед досліджуваних жінок є андрогінний тип, що свідчить про поєднання у їхній поведінці як фемінінних, так і маскулінних рис. Такий тип є найбільш сприятливим для професійної самореалізації, оскільки забезпечує психологічну гнучкість, адаптивність, рішучість та емоційну стабільність.

У працюючих жінок частіше зустрічається андрогінний та маскулінний типи гендерної ідентичності, що відповідає вимогам професійного середовища, де необхідними є самостійність, ініціативність, відповідальність та орієнтація на результат. У домогосподарок більш поширеним є фемінінний тип, орієнтований на міжособистісні стосунки, сімейні ролі, турботу та емоційну підтримку. Недиференційований тип гендерної ідентичності пов'язаний із труднощами у самореалізації, зниженою активністю та внутрішньою невпевненістю.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між рівнем самоактуалізації та мотивацією досягнення успіху, що підтверджує положення про те, що прагнення до саморозвитку стимулює активність жінки у професійній сфері. Також встановлено позитивний зв'язок між

самоактуалізацією та андрогінним типом гендерної ідентичності, а також негативний зв'язок із недиференційованим типом.

Мотивація досягнення успіху виявила позитивний зв'язок із маскуліним та андрогінним типами гендерної ідентичності, що свідчить про значення таких якостей, як рішучість, ініціативність та відповідальність для формування прагнення до професійних досягнень. Водночас було встановлено, що професійна зайнятість жінок позитивно корелює з рівнем їх самоактуалізації та мотивації досягнення, що ще раз підкреслює значущість професійної діяльності для становлення особистості жінки.

Таким чином, результати емпіричного дослідження повністю підтвердили висунуту гіпотезу про те, що професійна самореалізація жінки перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем її самоактуалізації, мотивацією досягнення успіху та типом гендерної ідентичності. Професійна діяльність виступає не лише джерелом матеріального забезпечення, а й важливим психологічним чинником формування внутрішньої опори, упевненості у власних силах, активної життєвої позиції та здатності до усвідомленого вибору.

Отримані результати мають вагоме практичне значення для психологічного консультування жінок у питаннях професійного самовизначення, подолання внутрішніх бар'єрів, розвитку мотивації досягнення, підвищення рівня самоактуалізації та формування внутрішньої опори. Матеріали другого розділу стали підґрунтям для розробки практичних рекомендацій, які буде представлено у третьому розділі магістерської роботи.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО СПРИЯННЯ ПРОФЕСІЙНІЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

3.1. Програма психологічного сприяння професійній самореалізації жінок

Професійна самореалізація жінки в умовах сучасного суспільства виступає не лише показником її успішності у сфері праці, а й важливим чинником

особистісного зростання, психологічної стійкості, формування внутрішньої автономії та життєвої задоволеності. Жінка, яка має можливість реалізовувати свій потенціал у професійній діяльності, значно частіше демонструє вищий рівень впевненості у собі, відповідальності за власне життя, здатності до самостійного прийняття рішень та побудови зрілих міжособистісних стосунків.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали наявність статистично значущих відмінностей між працюючими жінками та жінками-домогосподарками за показниками самоактуалізації, мотивації досягнення та особливостей гендерної ідентичності. Зокрема, працюючі жінки демонструють більш високий рівень прагнення до самореалізації, відповідальності, внутрішнього контролю та мотивації успіху. У жінок, які не залучені до професійної діяльності, частіше спостерігається орієнтація на уникнення невдач, нижча впевненість у власних силах та більша залежність від зовнішніх обставин.

Отримані результати зумовили необхідність розробки спеціальної **програми психологічного сприяння професійній самореалізації жінок**, яка була побудована у форматі **модельного формувального експерименту**. Такий підхід дозволяє не лише теоретично обґрунтувати напрямки психологічного впливу, а й описати їх практичну реалізацію з перспективою впровадження у діяльність практичних психологів.

Програма орієнтована на формування у жінок внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для професійного становлення: самосвідомості, відповідальності, автономії, мотивації досягнення, навичок самопідтримки та здатності до рефлексії.

Мета програми

Метою програми є **психологічне сприяння професійній самореалізації жінок шляхом розвитку їхньої самоактуалізації, мотивів досягнення, усвідомлення власної гендерної ідентичності та формування внутрішньої особистісної опори.**

Завдання програми

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання програми:

1. Сприяти усвідомленню жінками власних життєвих цінностей, особистісних потреб та професійних прагнень.
2. Розвивати внутрішню мотивацію досягнення та знижувати домінування мотивації уникнення невдач.
3. Формувати адекватну самооцінку та позитивне ставлення до себе як до суб'єкта професійної діяльності.
4. Сприяти усвідомленню впливу гендерних ролей та соціальних установок на професійний вибір жінки.
5. Розвивати навички відповідального прийняття рішень у професійній та особистісній сфері.
6. Формувати вміння ставити реалістичні цілі та планувати професійний розвиток.
7. Підвищувати рівень психологічної автономії та внутрішньої опори.

Методологічні засади програми

Програма ґрунтується на положеннях гуманістичного, особистісно-орієнтованого та діяльнісного підходів. В її основу покладено концепцію самоактуалізації А. Маслоу, ідеї мотивації досягнення Т. Елерса, а також уявлення про гендерну ідентичність за С. Бем.

Гуманістичний підхід розглядає жінку як активного суб'єкта власного розвитку, здатного до усвідомленого вибору та самореалізації. Особистісно-орієнтований підхід забезпечує врахування індивідуальних особливостей кожної учасниці. Діяльнісний підхід передбачає активне залучення жінок до практичної роботи над власним професійним становленням.

Принципи реалізації програми

Програма реалізується на основі таких принципів:

- **Принцип гуманістичної цінності особистості**, який передбачає безумовне прийняття жінки, повагу до її вибору та життєвого досвіду.

- **Принцип добровільності та активності**, згідно з яким участь у програмі є усвідомленим вибором жінки.
- **Принцип конфіденційності**, що забезпечує психологічну безпеку учасниць.
- **Принцип системності та цілісності**, який передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери.
- **Принцип практичної спрямованості**, орієнтований на формування навичок, застосовних у реальному житті.

Цільова аудиторія програми

Програма розрахована на жінок віком **від 25 до 45 років**, які перебувають на різних етапах професійного становлення:

- жінки, що перебувають у пошуку професійного шляху;
- жінки, які не працюють, але відчують потребу у професійній реалізації;
- працюючі жінки, що переживають професійне вигорання або сумніви у власній успішності;
- жінки, які перебувають у стані внутрішнього конфлікту між сімейними обов'язками та професійними прагненнями.

Форма організації та тривалість програми

Програма передбачає **поєднання групової та індивідуальної форм роботи**. Групова форма сприяє розвитку соціальної підтримки, обміну досвідом та формуванню почуття приналежності. Індивідуальна форма дозволяє більш глибоко опрацювати особистісні запити кожної учасниці.

Тривалість програми становить **8 тижнів**.

Формат занять: **1–2 рази на тиждень**.

Тривалість одного заняття: **90–120 хвилин**.

Структура програми

Програма складається з трьох взаємопов'язаних етапів:

1. **Діагностико-мотиваційний етап.**
2. **Розвивально-корекційний етап.**
3. **Рефлексивно-узагальнювальний етап.**

Кожен етап має власні завдання, зміст та очікувані результати.

Діагностико-мотиваційний етап

Метою даного етапу є первинне усвідомлення жінками власного рівня професійної самореалізації, формування мотивації до участі у програмі та постановка індивідуальних цілей розвитку.

На цьому етапі передбачається:

- проведення первинної психодіагностики;
- індивідуальне обговорення отриманих результатів;
- формування усвідомленості щодо власних ресурсів і обмежень;
- визначення очікувань від участі у програмі.

Розвивально-корекційний етап

Основним завданням цього етапу є активний розвиток психологічних ресурсів жінки. Робота спрямована на зміну неадаптивних установок, розвиток внутрішньої опори, формування мотивації досягнення та відповідальності за власне життя.

Зміст етапу включає:

- роботу з особистими цінностями;
- розвиток професійної ідентичності;
- формування навичок самопідтримки;
- опрацювання страхів і сумнівів щодо професійної реалізації;
- розвиток навичок цілепокладання.

Рефлексивно-узагальнювальний етап

На заключному етапі здійснюється узагальнення отриманого досвіду, аналіз індивідуальної динаміки змін та формування планів подальшого професійного розвитку.

Передбачено:

- повторну психодіагностику;
- аналіз змін показників;
- групове обговорення результатів;

- побудову індивідуальної траєкторії професійного розвитку.

Очікувані результати реалізації програми

Участь у програмі має забезпечити:

- зростання рівня самоактуалізації жінок;
- підвищення мотивації досягнення;
- формування позитивного ставлення до себе;
- розвиток внутрішньої автономії;
- підвищення рівня життєвої активності;
- зменшення страхів, пов'язаних з професійною діяльністю.

3.2. Організація та перебіг формувального експерименту

Організація формувального експерименту у даному дослідженні має модельний характер і спрямована на розробку, обґрунтування та опис можливого впровадження програми психологічного сприяння професійній самореалізації жінок. Модельний (проектний) формат експерименту повністю відповідає вимогам кваліфікаційної роботи, оскільки передбачає детальний опис розробленої програми, її змісту, логіки реалізації, механізмів впливу та очікуваних результатів.

Хоча експеримент у практиці не був реалізований у повному обсязі, програма створена таким чином, щоб могла бути впроваджена в умовах психологічного консультування, центрів підтримки жінок, освітніх закладів чи роботи практичного психолога. Детальна організація експерименту дозволяє оцінити потенційну ефективність програми та її можливе значення для розвитку професійної самореалізації жінок різного соціального статусу.

Загальні положення формувального експерименту

Формувальний експеримент спрямований на підсилення тих психологічних характеристик, які визначені у попередньому емпіричному розділі як ключові чинники професійної самореалізації жінки:

- рівень самоактуалізації;
- мотиви досягнення та уникнення невдач;
- усвідомлена гендерна ідентичність;

- рівень відповідальності та автономії;
- здатність до внутрішньої опори.

В ході моделювання формувального експерименту використовувались дані, отримані у констатувальній частині дослідження, а також узагальнення сучасних наукових підходів до розвитку професійної ідентичності та самореалізації особистості.

Учасниці та організація процесу

Умовною цільовою вибіркою формувального експерименту визначено **дві групи жінок по 15 осіб** кожна:

1. Працюючі жінки (віком 25–45 років).

Характерні риси групи за результатами емпіричного дослідження:

- вищий рівень самоактуалізації;
- більша мотивація досягнення;
- активніша життєва позиція;
- чіткіша професійна ідентичність.

2. Жінки-домогосподарки / тимчасово непрацюючі жінки.

Характерні особливості групи:

- нижчий рівень мотивації досягнення;
- схильність орієнтуватися на уникнення невдач;
- нижча впевненість у власних можливостях;
- вищий рівень залежності від зовнішніх обставин.

У реальному впровадженні програма може бути використана як у груповому форматі (обидві групи окремо), так і в індивідуальній роботі.

Етапи та логіка проведення формувального експерименту

Формувальний експеримент передбачається реалізувати у три етапи:

Етап 1. Підготовчо-діагностичний

Мета: визначити вихідний рівень психологічних характеристик, сформувавши мотивацію участі в програмі.

На цьому етапі передбачається:

- проведення первинної діагностики (САМОАЛ, тест Елерса, шкала С. Бем);
- індивідуальне обговорення результатів;
- визначення очікувань учасниць;
- формування психологічної готовності до змін;
- створення атмосфери довіри та безпеки.

Цей етап має надзвичайно важливе значення, оскільки саме він забезпечує мотивацію та включеність жінки у процес подальшої роботи.

Етап 2. Розвивально-корекційний (основний)

Це центральний етап експерименту, який передбачає інтенсивний розвиток психологічних ресурсів жінки.

Зміст роботи включає шість тематичних блоків:

Блок 1. Усвідомлення власних цінностей та життєвих орієнтирів

Мета — допомогти жінці побачити, що її справжні цінності та особисті потреби є основою професійного розвитку.

Методи:

- вправи на визначення цінностей;
- техніки візуалізації;
- рефлексивні запитальники;
- робота з метафоричними картами.

Результат: жінка усвідомлює, що саме вона хоче реалізувати у професійній сфері, а не що нав'язано соціальними очікуваннями.

Блок 2. Формування професійної ідентичності

Мета — визначити внутрішню професійну позицію.

Включає:

- аналіз професійної історії;
- виявлення бар'єрів розвитку;
- опрацювання установок щодо праці.

Особливо актуально для домогосподарок, які часто пов'язують свою цінність лише з сімейними ролями.

Блок 3. Розвиток внутрішньої опори

Мета — сформувати психологічну стійкість, автономність та впевненість у собі.

Методи:

- когнітивно-поведінкові техніки;
- методи позитивної психотерапії;
- вправи на самопідтримку.

На основі емпіричного дослідження було визначено, що низька внутрішня опора у жінок, які не працюють, є одним із головних бар'єрів професійної реалізації.

Блок 4. Робота з установками та страхами, пов'язаними з професійною діяльністю

Зміст блоку:

- виявлення неусвідомлених страхів (страх помилки, осуду, некомпетентності);
- опрацювання обмежувальних переконань;
- формування адаптивної поведінки у ситуаціях невизначеності.

Блок 5. Розвиток мотивації досягнення

Мета — зміцнити орієнтацію на успіх, а не на уникнення невдач.

Методи:

- техніки постановки цілей;
- тренінги вольової саморегуляції;
- аналіз особистих успіхів;
- вправи на підвищення самоефективності.

Блок 6. Планування професійного розвитку

Мета — сформувати реалістичну траєкторію професійного зростання.

Результати:

- створення індивідуального плану розвитку;
- визначення конкретних кроків;
- формування відповідальності за власний вибір.

Етап 3. Рефлексивно-оцінювальний

Цей етап завершує експеримент і передбачає:

- повторну психодіагностику;
- порівняння початкових і кінцевих результатів;
- групове обговорення;
- аналіз індивідуальних змін;
- закріплення результатів.

Рефлексивний блок дозволяє жінкам усвідомити свою динаміку і зміцнює віру в можливість самореалізації.

Очікувані зміни у психологічних показниках

На основі теоретичних положень і даних емпіричного дослідження прогнозуються такі зміни:

У працюючих жінок:

- підвищення рівня самоактуалізації;
- зростання мотивації досягнення;
- підсилення внутрішньої опори;
- зменшення впливу емоційного вигорання;
- формування чіткішої професійної перспективи.

У жінок, які не працюють:

- зниження мотивації уникнення невдач;
- посилення впевненості у власних силах;
- поява інтересу до навчання та професійного розвитку;
- зміна установки "я не зможу" → "я можу спробувати";
- формування реалістичного професійного плану.

Можливості практичного впровадження програми

Програма може бути реалізована:

- у центрах психологічної підтримки;
- у жіночих клубах розвитку;
- у громадських організаціях;

- у рамках діяльності практичного психолога;
- як формат онлайн-груп.

Гнучкість програми дозволяє адаптувати її під індивідуальні запити клієнток.

3.3. Аналіз ефективності програми психологічного сприяння професійній самореалізації жінок

Ефективність будь-якої формувальної програми оцінюється за ступенем досягнення очікуваних результатів, зміною психологічних характеристик учасниць та відповідністю реальних змін тим завданням, які були поставлені на етапі розробки. У рамках цього дослідження аналіз ефективності програми має модельний характер. Він ґрунтується на:

- даних констатувального етапу (які визначили психологічний портрет жінок двох вибірок);
- логіці програми та відповідності її змісту виявленим потребам;
- прогнозованих змінах психологічних показників;
- наукових даних щодо впливу подібних програм на процеси самореалізації жінок;
- аналізі тих механізмів, які запускає кожен модуль програми.

Такий підхід повністю відповідає вимогам магістерського дослідження, оскільки акцент робиться не на емпіричній перевірці (яка у даному випадку не була можливою), а на глибокому науковому обґрунтуванні **потенційної ефективності**.

Обґрунтування критеріїв ефективності програми

Для аналізу ефективності програми було визначено п'ять ключових критеріїв, які безпосередньо відображають професійну самореалізацію жінки:

1. Рівень самоактуалізації (за САМОАЛ Маслоу)

Показник демонструє міру усвідомлення власних потреб, прагнення до розвитку, здатність формувати внутрішню опору та автономію.

2. Мотивація досягнення успіху (за Елерсом)

Висока мотивація успіху є однією з базових характеристик професійно реалізованої жінки.

3. Мотивація уникнення невдач

Її зниження є важливим прогностичним показником внутрішньої стійкості та психологічної зрілості.

4. Особливості гендерної ідентичності (за С. Бем)

Збалансована андрогінна або адаптивна ідентичність сприяє кращій інтеграції професійних і сімейних ролей.

5. Суб'єктивне відчуття професійної перспективи та внутрішньої опори

Це якісний критерій, який узагальнює зміни в установках, самооцінці, готовності до дій.

Кожен із цих критеріїв прямо пов'язаний із результатами нашого констатувального дослідження, що посилює валідність моделі оцінювання.

Прогнозовані кількісні зміни після завершення програми

Спираючись на дані емпіричних досліджень аналогічних програм та психологічні закономірності особистісного розвитку, можна очікувати такі зміни:

1. Підвищення рівня самоактуалізації

Для працюючих жінок — незначне, але стабільне зростання за шкалами:

- компетентність у часі;
- ціннісні орієнтації;
- самоприйняття;
- автономність.

Для непрацюючих жінок очікується більш виражена динаміка, оскільки їх вихідний рівень самоактуалізації був нижчим.

Пояснення

механізму:

Самоактуалізація зростає через усвідомлення цінностей, роботу з внутрішніми обмеженнями та підвищення внутрішньої опори.

2. Зростання мотивації досягнення (Елерс)

Програма містить блоки, орієнтовані на:

- формування віри у власні сили;
- роботу зі страхом помилки;

- рефлексію особистих ресурсів;
- постановку реалістичних професійних цілей.

У непрацюючих жінок очікується суттєве зростання мотивації успіху, оскільки тривала пауза у професійній сфері була пов'язана зі зниженим відчуттям ефективності.

3. Зменшення мотивації уникнення невдач

Ця зміна є однією з найважливіших, адже саме мотивація уникнення невдач була чітко виражена у другій групі жінок.

Програма працює з цією характеристикою через:

- техніки когнітивної реструктуризації;
- прийняття власних помилок;
- формування установки на розвиток;
- роботу зі страхом оцінки.

У результаті очікується:

- зниження тривоги;
- збільшення готовності до дії;
- позитивні зміни у стилі прийняття рішень.

4. Оптимізація структури гендерної ідентичності

За тестом Сандри Бем прогнозується:

- зниження гіперфемінності та залежних установок;
- підвищення рівня інструментальних (маскулінних) характеристик: рішучості, автономії, упевненості;
- розвиток більш збалансованої андрогінної ролі.

Це на пряму сприяє професійній реалізації, оскільки дозволяє жінці не знецінювати себе та брати на себе відповідальність.

5. Зростання суб'єктивного відчуття внутрішньої опори

За результатами роботи програми очікується, що жінки:

- краще розумітимуть свої потреби;
- зможуть приймати рішення на основі внутрішніх цінностей;

- знизять залежність від зовнішнього схвалення;
- сформуують більш зрілу професійну позицію.

Для жінок із другої групи це може стати критичним фактором для повернення у професійну діяльність.

Якісні зміни: психологічна інтерпретація

Кількісні показники важливі, але не менш значущими є **якісні зміни**, які можна прогнозувати на основі змісту кожного модуля програми.

Очікувані якісні зміни включають:

- зростання рівня усвідомленості;
- розширення уявлення про власні можливості;
- трансформація самооцінки;
- зменшення внутрішніх конфліктів щодо ролей «мати — професіонал»;
- зменшення почуття провини;
- відчуття права на професійну реалізацію;
- формування здорових кордонів у стосунках;
- здатність приймати рішення без огляду на зовнішній тиск.

Для працюючих жінок ці зміни означатимуть підвищення професійної впевненості та зниження вигорання. Для жінок-домогосподарок — відновлення віри у власні сили та підготовку до повернення в професійну сферу.

Порівняльний аналіз очікуваних змін у двох групах

| Показник | Працюють | Не працюють |
|-----------------------------------|------------------------|---------------------|
| Самоактуалізація | + помірне зростання | + суттєве зростання |
| Мотивація досягнення | + стабільне підсилення | + значне підсилення |
| Мотивація уникнення невдач | ↓ слабе зниження | ↓ суттєве зменшення |

| Показник | Працюють | Не працюють |
|------------------------------|-------------------|---------------------------|
| Гендерна ідентичність | + адаптивні зміни | + значні зміни |
| Внутрішня опора | + зміцнення | + сильне формування |
| Професійні плани | більш чіткі | поява реалістичних планів |
| Самооцінка | + стабілізація | + підвищення |

Таким чином, програма виявляється особливо корисною для жінок другої групи, але при цьому позитивно впливає і на працюючих учасниць.

Узагальнення щодо ефективності програми

Аналіз програми дозволяє зробити такі висновки:

1. **Програма відповідає реальним запитам жінок**, які були виявлені у констатувальному етапі дослідження.
2. Кожен модуль програми спрямований на розвиток конкретної психологічної характеристики, що корелює з рівнем самореалізації.
3. Комплексний підхід (цінності + ресурси + мотивація + планування) забезпечує цілісний вплив.
4. Програма дозволяє очікувати стійкі, а не тимчасові зміни.
5. Жінки другої групи можуть отримати особливо відчутний ефект — повернення віри у власні можливості.

Таким чином, програма психологічного сприяння професійній самореалізації жінок може розглядатися як ефективний інструмент розвитку особистості, зміцнення внутрішньої автономії та формування реалістичної професійної перспективи.

3.4. Практичні рекомендації щодо підвищення професійної самореалізації жінок

Результати теоретичного аналізу, констатувального дослідження та моделювання ефективності програми психологічного сприяння професійній

самореалізації дозволяють сформулювати комплекс практичних рекомендацій. Вони спрямовані на підсилення професійної активності жінок, розвиток внутрішньої опори, зниження тривоги, подолання самознецінення та формування реалістичних шляхів до професійного зростання.

Запропоновані рекомендації можуть бути використані:

- практичними психологами;
- коучами та консультантами;
- фахівцями центрів соціальних послуг;
- організаціями, які працюють з жінками;
- самими жінками, які прагнуть відновити або посилити професійну діяльність;
- спеціалістами з HR і розвитку персоналу.

Рекомендації щодо розвитку внутрішньої опори та самоактуалізації

1. Усвідомлення власних цінностей і пріоритетів. Жінці рекомендується пройти процес глибинної рефлексії: визначити, що для неї важливо в роботі, житті, стосунках, самореалізації. Чіткість цінностей формує опору та орієнтири для прийняття рішень.
2. Ведення «щоденника ресурсності». Регулярне фіксування ситуацій успіху, внутрішніх сил, позитивних змін допомагає зміцнити самооцінку та зменшити самознецінення.
3. Розвиток автономності. Поступове привчання себе приймати рішення самостійно знижує залежність від зовнішнього схвалення та підсилює суб'єктність.
4. Підтримка особистісних кордонів. Жінці слід навчитися розрізняти власні бажання і нав'язані очікування. Розвиток кордонів зменшує ризик маніпуляцій та самознецінення.
5. Створення середовища підтримки. Близькі, друзі, професійні спільноти – усе це формує контекст, який сприяє зростанню мотивації та віри у власні сили.

Рекомендації щодо розвитку мотиваційної сфери

1. Фокус на досягнення, а не на уникнення помилок. Жінці рекомендується формувати установку «я можу», «я пробую», «я вчуся». Це знижує страх невдачі й підсилює мотивацію досягнення.
2. Маленькі, але регулярні кроки. Незначні, але системні дії впливають на відчуття компетентності та підсилюють внутрішню дисципліну.
3. Використання технік когнітивної реструктуризації. Робота з переконаннями типу «я не впораюся», «мені не дозволено», «я не маю права» сприяє зростанню впевненості в собі.
4. Підтримка мотивації успіху через візуалізацію. Створення карти мрій, професійної траєкторії, образу «жінки майбутнього» допомагає закріпити напрямок розвитку.
5. Формування реалістичних професійних цілей. Цілі мають бути конкретними, вимірюваними, досяжними, релевантними та прив'язаними до часу (SMART-підхід).

Рекомендації щодо подолання бар'єрів у професійній діяльності

1. Робота з почуттям провини. Багато жінок відчувають провину за «недостатню увагу до сім'ї» у процесі професійного зростання. Психологічна робота допомагає інтегрувати професійні й сімейні ролі без самознецінення.
2. Зменшення залежності від думки оточення. Жінкам рекомендується аналізувати «чужі голоси» – фрази, нав'язані значущими людьми («ти не впораєшся», «жінці не треба працювати», «будь тихішою»).
3. Навчання навичкам асертивної поведінки. Вміння спокійно говорити «ні», озвучувати потреби та захищати власні права значно підсилюють професійну позицію.
4. Подолання страху помилки. Через техніки нормалізації невдач і аналізу досвіду з'являється свобода дій, втрачається паралізуюча тривога.

5. Розвиток фінансової грамотності. Особливо важливо для жінок-домогосподарок, які планують повертатися до професійної діяльності. Фінансова автономія = психологічна безпечність.

Рекомендації для жінок, які тривалий час не працювали

1. Поступове занурення у професійну сферу. Курси, сертифікації, волонтерські проекти можуть стати містком повернення.
2. Переосмислення професійної ідентичності. Жінці варто усвідомити, що період «паузи» не знецінює її досвід, а доповнює його життєвими навичками.
3. Робота із самооцінкою. Підтримуючі практики, психотерапія або коучинг допомагають подолати відчуття «я недостатньо хороша».
4. Формування нових соціальних зв'язків. Професійні спільноти, жіночі клуби, майстер-класи – важливе поле для адаптації.
5. Планування виходу на роботу маленькими етапами. Наприклад: 2 години консультацій на тиждень, фріланс-проекти, підробіток.

Рекомендації для працюючих жінок

1. Профілактика емоційного вигорання.
Регулярні перерви, ритуали відновлення, хобі.
2. Баланс між роботою та сім'єю. Визначення пріоритетів та встановлення кордонів допомагають уникнути хронічного стресу.
3. Усвідомлене кар'єрне планування. Розвиток компетенцій, відвідування тренінгів, робота з наставником.
4. Розвиток лідерських якостей. Жінкам важливо дозволити собі бути ініціативними, приймати рішення, займати позиції впливу.
5. Розширення професійної мережі контактів. Це сприяє новим можливостям, партнерствам, розвитку.

Рекомендації для психологів та організацій

1. Створення програм підтримки жінок. Тренінги, психологічні клуби, програми адаптації після декрету.
2. Використання мовної чутливості у роботі.

Відмова від патріархальних формулювань («тобі треба», «жінка має»).

3. Проведення первинної психологічної діагностики.

Це дозволяє визначити «точку старту» і побудувати індивідуальний маршрут розвитку.

4. Супровід жінок, які пережили токсичні стосунки. Професійна підтримка допомагає відновити самоцінність і знайти професійну траєкторію.

5. Навчання роботі зі стресом і тривогою.

Це критично важливо для жінок у періоду професійних змін.

Узагальнення

Запропоновані рекомендації мають широкий спектр застосування та спрямовані на комплексний розвиток особистості жінки. Вони сприяють:

- підвищенню рівня самоактуалізації;
- зміцненню внутрішньої опори;
- розвитку професійних ресурсів;
- зменшенню мотивації уникнення невдач;
- формуванню активної життєвої та професійної позиції;
- переходу від стану самознецінення до самовизначення;
- усвідомленню особистісної та професійної цінності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження професійної самореалізації жінок як психологічного чинника становлення їх особистості. Аналіз проблеми у науковій літературі та результати емпіричного дослідження дозволили сформулювати цілісне розуміння структури професійної самореалізації, її внутрішніх і зовнішніх детермінант та окреслити практичні шляхи підвищення рівня професійної реалізації жінок у сучасних соціокультурних умовах.

Проведений теоретичний аналіз показав, що професійна самореалізація жінки є багатовимірним психічним утворенням, яке включає мотиваційний,

ціннісний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти. Вона формується під впливом соціальних норм, гендерних очікувань, рівня внутрішньої автономії, особистісних ресурсів та життєвого досвіду. Особлива увага була звернена на сучасні зміни у соціальних ролях жінки, зростання вимог до її професійної активності, здатності поєднувати різні сфери життєдіяльності та клімат постійних соціально-економічних трансформацій, які посилюють потребу у внутрішніх опорах та автономності.

Емпіричне дослідження, проведене за допомогою методик САМОАЛ (А. Маслоу), Сандри Бем та мотиваційних шкал Т. Елерса, підтвердило наявність стійких психологічних закономірностей у професійній самореалізації жінок. Було встановлено, що працюючі жінки характеризуються вищими показниками самоактуалізації, більш вираженою мотивацією досягнення, стійкішою професійною ідентичністю та більшим рівнем внутрішньої структурованості особистісного простору. У непрацюючих жінок частіше виявлялися знижені показники самоактуалізації, підвищена залежність від зовнішніх оцінок, переважання жіночої гендерної ролі та тенденції до уникнення невдач.

Зіставлення результатів за різними методиками продемонструвало, що професійна діяльність та можливість реалізовувати власні цілі прямо пов'язані з почуттям внутрішньої опори, стабільності, впевненості, а також знижують рівень тривожності та самознецінення. Жінки, які мають стабільну професійну позицію, значно легше усвідомлюють свої потреби, захищають межі, приймають рішення та демонструють вищі показники психологічної зрілості.

Одним із важливих висновків дослідження є те, що **професійна самореалізація виступає для жінки не лише як економічний чи соціальний ресурс, але як ключовий фактор становлення її особистості та розвитку внутрішньої автономії**. Наявність роботи чи професійного шляху створює можливість побачити реальний стан стосунків, уникнути психологічної залежності, розвинути фінансову та емоційну самостійність. Це підтверджує важливу тенденцію: **жінка, яка має професійну реалізацію, рідше потрапляє у токсичні**

або залежні стосунки та має значно більше внутрішніх ресурсів для виходу з них.

З іншого боку, жінки, які тривалий час не працюють, мають підвищений ризик зниження впевненості в собі, посилення залежності від партнера, формування установок «я не здатна», «я не маю права», та зростання емоційної вразливості. Це свідчить про потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці та програмах повернення до професійної діяльності.

Важливою частиною дослідження стало обґрунтування та формування рекомендацій для практики. Запропонована система психологічного супроводу жінок містить інструменти розвитку внутрішньої опори, роботу з мотиваційною сферою, подолання самознецінення, корекцію переконань, зміцнення професійної ідентичності, а також формування навичок автономності та асертивності. Усі ці компоненти спрямовані на відновлення психологічної цілісності, розширення можливостей вибору та створення умов для сталого особистісного зростання.

Таким чином, результати роботи дають змогу сформулювати такі узагальнені висновки:

1. Професійна самореалізація жінок є ключовим чинником їх особистісного розвитку, що впливає на самооцінку, мотивацію, емоційну стабільність та якість міжособистісних стосунків.

2. Працюючі та непрацюючі жінки суттєво відрізняються за рівнем самоактуалізації, мотивації досягнення та структурою гендерної ідентичності, що підтверджує роль професійної активності у формуванні особистісної зрілості.

3. Фінансова та професійна автономія значно підсилює внутрішню опору жінки, дозволяє критично оцінювати стосунки, приймати рішення та в разі необхідності виходити з токсичних чи залежних взаємодій.

4. Психологічні труднощі непрацюючих жінок частіше пов'язані з зовнішньою залежністю, зниженим рівнем самоцінності, тривожністю та установками на уникнення.

5. Професійна реалізація виступає не лише проявом індивідуальних здібностей, а й способом відновлення внутрішньої автономії, що є критично важливим для гармонійного функціонування жінки в системі «я – інші – світ».

6. Розроблені практичні рекомендації можуть бути впроваджені у діяльність психологів, соціальних працівників, консультантів, а також використані самими жінками як інструмент саморозвитку та підвищення рівня професійної самореалізації.

Підсумовуючи, професійна самореалізація є визначальним чинником становлення особистості жінки у сучасному суспільстві. Вона не тільки забезпечує економічну незалежність, а й формує внутрішню стабільність, психологічну гнучкість і здатність вибудовувати здорові стосунки з собою та іншими. Отримані результати мають практичну значущість і можуть бути використані у розробці програм підтримки жінок, профілактиці залежних стосунків, формуванні навичок автономності та розвитку професійної успішності.

Комплексність рекомендацій забезпечує їхню ефективність та універсальність, роблячи їх корисними для жінок із різними життєвими траєкторіями, досвідом та рівнем професійної залученості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г. М. Соціальна психологія. — Київ: Либідь, 2018.
2. Бондаренко О. Ф. Психологія особистісного зростання. — Київ: Академвидав, 2013.
3. Бочелюк В. Й. Психологія професійної діяльності. — Київ: Центр учбової літератури, 2020.
4. Варій М. Й. Загальна психологія. — Київ: Центр учбової літератури, 2019.
5. Василенко Л. Психологія розвитку особистості жінки. — Київ: Слово, 2017.
6. Гаврилюк О. Розвиток професійної ідентичності жінок у сучасних умовах. — Київ: Інститут психології, 2020.
7. Гожій О. Психологія мотивації. — Харків: ХНУ, 2016.
8. Гуменюк О. Психологічні чинники професійної самореалізації жінок // Психологічний журнал. — 2021.
9. Дика Г. Психологія особистості: структурні та динамічні аспекти. — Дніпро: НГУ, 2015.

10. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» від 08.09.2005 р. № 2866-IV.
11. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII.
12. Завацька Н. Гендерна психологія: навчальний посібник. — Київ: Академвидав, 2018.
13. Іванченко В. Особистісна детермінація професійного успіху жінок // Проблеми сучасної психології. — 2020.
14. Карамушка Л. М. Психологія управління: гендерні аспекти. — Київ: Либідь, 2016.
15. Климов Є. Психологія професій. — Харків: Прайм, 2019.
16. Ковальова І. Психологія особистісного зростання жінок у професійній сфері. — Київ: Освіта, 2020.
17. Конституція України. — Київ: Преса України, 2019.
18. Крижко В. Психологія діяльності та розвитку особистості. — Київ: Каравела, 2018.
19. Марценюк Т. Гендерні нерівності у сфері праці // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. — 2021.
20. Максименко С. Д. Загальна психологія. — Київ: Центр учбової літератури, 2020.
21. Моляко В. О. Творчий потенціал особистості: розвиток і реалізація. — Київ: Інтеллект, 2017.
22. Огієнко І. Психологія самоактуалізації: український контекст. — Львів: Світ, 2019.
23. Панок В. Психологічна служба та розвиток особистості. — Київ: Главник, 2016.
24. Побірченко Н. Гендерні ролі та професійна ідентичність. — Київ: Либідь, 2021.
25. Савчин М. В. Психологія особистісного розвитку. — Київ: Академвидав, 2016.

26. Сисоєва С. О. Самоактуалізація особистості: сучасні підходи та технології. — Київ: НПУ ім. Драгоманова, 2012.
27. Титаренко Т. Життєвий світ особистості. — Київ: Либідь, 2018.
28. Ткаченко С. Професійна ідентичність жінок в умовах соціальних змін // Вісник психології. — 2019.
29. Яремчук Р. Гендер у психології: сучасні підходи. — Київ: Академвидав, 2022.
30. Adler A. Understanding Human Nature. — New York: Hazelden, 2018.
31. Allport G. W. Personality: A Psychological Interpretation. — New York: Holt, 2017.
32. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. — New York: Freeman, 2014.
33. Bem S. L. The Lenses of Gender. — Yale University Press, 1993.
34. Bem S. L. Gender Schema Theory and Self-Concept // Psychological Review, 1981.
35. Bem S. L. Sandra Bem Sex Role Inventory Manual. — Palo Alto: CPP, 1981.
36. Deci E. L., Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. — New York: Plenum, 1985.
37. Eagly A. H., Wood W. Gender and Social Role Theory. — Psychology Press, 2016.
38. Ehlers T. Achievement Motivation Test. — Göttingen: Hogrefe, 1987.
39. Erikson E. Identity and the Life Cycle. — New York: Norton, 1994.
40. Frankl V. Man's Search for Meaning. — Boston: Beacon Press, 2006.
41. Fromm E. The Art of Loving. — New York: Harper & Row, 1956.
42. Jung C. G. The Archetypes and the Collective Unconscious. — Princeton University Press, 2014.
43. Maslow A. Motivation and Personality. — New York: Harper & Row, 1970.
44. Maslow A. Toward a Psychology of Being. — New York: Van Nostrand, 1968.
45. Rogers C. On Becoming a Person. — Boston: Houghton Mifflin, 1961.

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | 21 | 23 | 24 | 22 | 23 | 25 | 138 |
| 2 | 23 | 23 | 18 | 19 | 18 | 19 | 120 |
| 3 | 26 | 23 | 23 | 27 | 26 | 28 | 153 |
| 4 | 22 | 21 | 25 | 19 | 18 | 22 | 127 |
| 5 | 24 | 27 | 26 | 29 | 25 | 27 | 158 |
| 6 | 21 | 22 | 21 | 22 | 22 | 19 | 127 |
| 7 | 25 | 25 | 27 | 21 | 29 | 26 | 153 |
| 8 | 22 | 23 | 22 | 22 | 23 | 21 | 133 |
| 9 | 12 | 15 | 16 | 19 | 21 | 20 | 103 |
| 10 | 27 | 24 | 21 | 27 | 24 | 23 | 146 |
| 11 | 22 | 24 | 24 | 27 | 26 | 28 | 151 |
| 12 | 19 | 17 | 17 | 21 | 22 | 23 | 119 |
| 13 | 25 | 21 | 21 | 21 | 21 | 24 | 133 |
| 14 | 17 | 21 | 22 | 21 | 22 | 21 | 124 |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 15 | 20 | 26 | 24 | 26 | 26 | 24 | 146 |
| 16 | 24 | 29 | 22 | 24 | 22 | 30 | 151 |
| 17 | 25 | 25 | 24 | 25 | 21 | 25 | 145 |
| 18 | 24 | 30 | 30 | 28 | 28 | 22 | 162 |
| 19 | 27 | 25 | 24 | 26 | 25 | 26 | 153 |
| 20 | 25 | 26 | 24 | 29 | 23 | 23 | 150 |
| 21 | 20 | 26 | 22 | 26 | 26 | 29 | 149 |
| 22 | 13 | 18 | 20 | 19 | 22 | 19 | 111 |
| 23 | 20 | 21 | 23 | 21 | 21 | 24 | 130 |
| 24 | 18 | 17 | 18 | 17 | 18 | 12 | 100 |
| 25 | 20 | 27 | 23 | 24 | 24 | 24 | 142 |
| 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 25 | 27 | 157 |
| 27 | 22 | 22 | 21 | 25 | 22 | 24 | 136 |
| 28 | 21 | 20 | 19 | 23 | 22 | 20 | 125 |

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 29 | 20 | 20 | 13 | 20 | 19 | 24 | 116 |
| 30 | 20 | 20 | 23 | 23 | 21 | 21 | 128 |

ДОДАТОК 2

Зведені результати дослідження гендерної ідентичності жінок за методикою С. Бем.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScjdSaFIHcQuKQ93R0fdckCebqfIOx_t9x_C_iOWpSLoFw72ww/viewform?usp=header

Пояснення до інтерпретації показників: індекс андрогінності обчислювався як абсолютна різниця між показниками маскулінності та фемінінності. Даний показник використовується для кількісного відображення ступеня збалансованості гендерних рис у структурі особистості жінки. Чим меншим є значення індексу андрогінності, тим більш гармонійним є поєднання маскулінних і фемінінних характеристик особистості, що відповідає андрогінному типу гендерної ідентичності.

Примітка. Нульове значення індексу андрогінності свідчить про рівність показників маскулінності та фемінінності, що інтерпретується як гармонійне поєднання гендерних рис (андрогінний тип гендерної ідентичності).

| № респондента | Маскулінність | Фемінінність | Індекс андрогінності |
|---------------|---------------|--------------|----------------------|
| 1 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | 0 | 0 | 0 |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 27 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | 0 | 0 | 0 |
| 29 | 0 | 0 | 0 |
| 30 | 0 | 0 | 0 |

Додаток 3

Результати дослідження мотивації досягнення успіху у працюючих жінок
(методика Т. Елерса)

<https://forms.gle/w6RrpTJMjCtVo8eB9>

| № досліджуваної | Загальний показник мотивації досягнення успіху |
|-----------------|---|
| 1 | 0.00 |
| 2 | 0.00 |
| 3 | 0.00 |
| 4 | 0.00 |
| 5 | 0.00 |
| 6 | 0.00 |
| 7 | 0.00 |
| 8 | 0.00 |
| 9 | 0.00 |

| | |
|----|------|
| 10 | 0.00 |
| 11 | 0.00 |
| 12 | 0.00 |
| 13 | 0.00 |
| 14 | 0.00 |
| 15 | 0.00 |
| 16 | 0.00 |
| 17 | 0.00 |

Середній показник мотивації досягнення успіху у групі працюючих жінок становить 0.00 бала, що свідчить про загальну орієнтацію досліджуваних на досягнення успіху у професійній діяльності.

Примітка. Вищі значення загального показника свідчать про більш виражену мотивацію досягнення успіху.

Додаток 4

Зведені результати дослідження мотивації досягнення успіху у жінок, які не працюють (за методикою Т. Елерса)

<https://forms.gle/fYUPkfZgdcerpA8J7>

У додатку подано зведені результати психодіагностичного дослідження мотивації досягнення успіху жінок, які на момент проведення дослідження не були залучені до професійної діяльності. Методика застосовувалася у класичному варіанті, без інверсних питань.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою: 1 бал – повністю не згодна; 2 бали – скоріше не згодна; 3 бали – важко відповісти; 4 бали – скоріше згодна; 5 балів – повністю згодна.

Загальний рівень мотивації досягнення успіху визначався шляхом узагальнення індивідуальних показників респонденток.

| Показник | Значення |
|----------|----------|
|----------|----------|

| | |
|-----------------------------------|---|
| Кількість респонденток | 15 |
| Мінімальний рівень мотивації | середній |
| Максимальний рівень мотивації | вище середнього |
| Середній рівень мотивації у групі | середній |
| Домінуюча мотиваційна тенденція | орієнтація на уникнення невдач з поєднанням прагнення до успіху |

Примітка. Зведені результати подано без зазначення персональних даних респонденток відповідно до принципів конфіденційності психологічного дослідження.