МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
спеціалізації 053 Психологія
Шостак Христина Іванівна

Науковий керівник –
_____вчене звання
_____науковий ступінь
Астремська Ірина Володимирівна

Рецензент
_____вчене звання
_____науковий ступінь
ПІБ рецензента

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
завідувач (начальник) кафедри _____
_____
науковий ступінь, вчене звання
_____**ПІБ** завідувача (начальника) кафедри
(підпис)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ….7

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену самореалізації особистості……..…7

1.2. Самореалізація жінки у професійній сфері як психологічний феномен…….….15

1.3. Соціально-психологічні чинники, що впливають на самореалізацію сучасної жінки……23

1.4. Гендерна специфіка процесу самореалізації жінки в умовах соціальних змін…….….29

Висновки до першого розділу……...35

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ……..……36

2.1. Обґрунтування методів, вибірки та етапів дослідження……..36

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійної самореалізації жінок……..….50

2.3. Психологічні умови та рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації жінки……..……60

Висновки до другого розділу……..……..77

ВИСНОВКИ……..78

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…..81

ДОДАТКИ…….89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самореалізації жінки в сучасному суспільстві набуває особливої значущості у зв'язку з динамічними змінами соціальної, економічної та культурної сфер. Жінка сьогодні виступає не лише як берегиня сім'ї, а й як активний учасник професійного та громадського життя, що потребує від неї високого рівня компетентності, емоційної стійкості та здатності до самовдосконалення. У цьому контексті самореалізація стає ключовим інструментом забезпечення особистісного розвитку, досягнення внутрішньої гармонії та формування життєвої стратегії, яка відповідає індивідуальним цінностям і прагненням.

Актуальність дослідження зростає через численні соціальні трансформації, зокрема розширення прав і можливостей жінок у сфері освіти, кар'єри та суспільної діяльності. Сучасна жінка має доступ до широкого спектру професійних та творчих напрямів, що відкриває нові горизонти для реалізації потенціалу. Водночас вона стикається з проблемами суміщення професійних, родинних та особистих обов'язків, що підсилює значення психологічної підтримки та стратегій ефективного самовдосконалення.

Вивчення самореалізації сучасної жінки також важливе з точки зору соціології та психології, оскільки дозволяє визначити чинники, що сприяють або перешкоджають розвитку особистості. До таких факторів належать соціальні очікування, рівень освіченості, особистісні мотивації, доступ до професійних ресурсів та підтримка сім'ї й суспільства. Розуміння цих аспектів створює можливості для формування ефективних програм розвитку, коучингу та психологічного супроводу, що допомагають жінці реалізувати свої цілі та потреби у різних сферах життя.

Особлива актуальність теми проявляється й у культурному та ціннісному аспекті. Сучасне суспільство все більше цінує індивідуальність, креативність та здатність жінки до лідерства, що стимулює пошук нових шляхів самореалізації. Дослідження цього процесу дозволяє не лише зрозуміти, як жінка адаптується до

змін у соціальному середовищі, а й визначити стратегії розвитку суспільства в цілому через підтримку активної та самостійної особистості.

Загалом, актуальність дослідження самореалізації сучасної жінки обумовлена необхідністю комплексного аналізу особистісного розвитку, врахування соціальних і психологічних чинників, а також прагненням створити умови, що забезпечують рівні можливості для професійного, освітнього та особистісного зростання. Це питання є не лише науково значущим, а й соціально важливим, оскільки підтримка процесів самореалізації жінок позитивно впливає на розвиток суспільства та економіки загалом.

Об'єкт дослідження: особливості самореалізації особистості сучасної жінки.

Предмет дослідження: механізми, чинники та умови самореалізації сучасної жінки, а також психологічні ресурси і стратегії, що сприяють досягненню нею особистісного, професійного та соціального розвитку.

Гіпотеза дослідження: рівень самореалізації сучасної жінки залежить від поєднання психологічних, мотиваційних і соціальних чинників: високий рівень мотивації до успіху, задоволеності працею, соціального благополуччя та низький рівень емоційного вигорання і соціальної ізольованості сприяють більш ефективній особистісній та професійній самореалізації.

Мета дослідження: виявити психологічні, мотиваційні та соціальні чинники, що впливають на самореалізацію сучасної жінки, дослідити рівень її особистісної та професійної самореалізації, а також обґрунтувати умови та стратегії, які сприяють розвитку її потенціалу та задоволенню життєвих потреб.

Завдання дослідження

1. Висвітлити теоретичні підходи до вивчення феномену самореалізації особистості;

2. Розкрити самореалізацію жінки у професійній сфері як психологічний феномен;

3. Проаналізувати соціально-психологічні чинники, що впливають на самореалізацію сучасної жінки;

4. Систематизувати гендерну специфіку процесу самореалізації жінки в умовах соціальних змін;

5. Провести та висвітлити результати емпіричного дослідження самореалізації особистості сучасної жінки;

6. Обґрунтувати психологічні умови та розробити рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації жінки.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного дослідження: аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми самореалізації, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, моделювання та ототожнення.

2. Методи емпіричного дослідження:

- Діагностика рівня емоційного вигорання (В. Бойко) – дозволяє виявити ступінь емоційної втоми та перевантаження, що може стримувати процес самореалізації.
- Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) – оцінює внутрішні стимули та прагнення досягати поставлених цілей, які є важливим фактором самореалізації.
- Методика «Інтегральна задоволеність працею» – визначає рівень задоволеності професійною діяльністю, що безпосередньо впливає на особистісну та професійну самореалізацію.
- Опитувальник параметрів суб’єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко) – оцінює соціальне самопочуття та ступінь задоволеності життям, що є чинником внутрішньої мотивації до самореалізації.
- Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон) – дозволяє виявити бар’єри у соціальній інтеграції, які можуть перешкоджати розвитку потенціалу жінки.

3. Методи математико-статистичної обробки даних: отримані емпіричні дані підлягали кількісному та якісному аналізу із застосуванням описової статистики.

Характеристика вибірки. Для проведення емпіричного дослідження було обрано вибірку з 50 жінок віком від 22 до 45 років. Усі учасниці є представницями сучасного соціально активного середовища та різних професійних сфер, що дозволяє оцінити процес самореалізації у широкому спектрі життєвих і професійних ситуацій. Соціально-демографічні особливості вибірки включають різний рівень освіти, сімейний стан та професійний досвід, що дає змогу дослідити вплив різних факторів на самореалізацію особистості. Відбір учасниць здійснювався за принципом добровільної участі та відповідності критеріям дослідження: жінки повинні були активно поєднувати професійну діяльність із особистісним розвитком і бути готовими до заповнення опитувальників онлайн. Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням електронних анкет та методик. Етапи проведення включали: підготовку інструментарію, повідомлення потенційних учасниць, збір даних шляхом заповнення методик, обробку отриманої інформації та аналіз результатів. Застосування методик здійснювалося у такій послідовності: спочатку діагностика рівня емоційного вигорання, далі оцінка мотивації до успіху, потім визначення інтегральної задоволеності працею, опитувальник суб'єктивного соціального благополуччя та експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості. Збір даних тривав протягом трьох тижнів, що забезпечило достатню репрезентативність результатів та можливість їх подальшого аналізу. Онлайн-формат дослідження дозволив забезпечити комфортні умови для учасниць та отримати достовірні дані щодо їхнього психологічного стану, мотивації та соціальної інтегрованості.

Апробація результатів дослідження.

У процесі виконання магістерського дослідження основні положення, висновки та рекомендації були систематизовані та узагальнені автором у межах навчально-дослідної діяльності. Отрмані результати відображають практичну значущість теми та відповідають вимогам досліджень.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, двох розділів, що містять сім підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних

висновків, списку використаних джерел (60 найменувань), 6 таблиць, 5 рисунків (діаграм). Обсяг основного тексту – 78 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення феномену самореалізації особистості

У сучасних умовах проблема розвитку та реалізації людського потенціалу набуває особливої значущості. Динамічні зміни суспільства вимагають від особистості постійного саморозвитку як невід'ємної риси її життєдіяльності. Глобальні виклики сучасності зумовлюють потребу в активній, творчій і гнучкій взаємодії людини з навколишнім світом. Відтак, зростає роль самостійності, ініціативності та здатності до самореалізації як ключових умов гармонійного розвитку особистості. Самореалізація постає як процес розкриття внутрішнього потенціалу, здібностей, умінь і навичок, що забезпечує людині можливість творчо впливати на дійсність і водночас удосконалювати себе. Незважаючи на тривалу традицію осмислення цього феномену у філософії та психології, поняття самореалізації залишається багатогранним і таким, що потребує подальшого наукового уточнення [1, с. 281].

Термін «самореалізація» широко застосовується у вітчизняній та зарубіжній психологічній, педагогічній, філософській, соціологічній та інших суспільно-наукових галузях. Його використання має глибокі історичні корені, адже ідеї, що лежать в основі поняття самореалізації, сягають ще античних часів. У філософських дослідженнях термін «самореалізація» вживався як у межах діалектичного мислення, так і з позицій метафізики. Вперше слово «self-realisation» було зафіксоване у Словнику з філософії та психології, де його визначено як «здійснення можливостей розвитку "Я" «. Це визначення узгоджується з доктриною, за якою вищою метою людського розвитку є самореалізація, тобто повне розкриття особистісного потенціалу. Ідея

самореалізації бере початок ще з філософії Аристотеля, який розглядав добро як актуалізацію раціональної сутності людини.

Філософський аспект осмислення проблеми самореалізації має тривалу історію й охоплює широкий культурний контекст. У сучасній науці це поняття найповніше розроблене в межах соціальної філософії, а також частково розглядається в соціальній психології, що суттєво впливає на формування сучасних уявлень про самореалізацію особистості.

У філософських дискусіях самореалізація трактується як міждисциплінарна і міжпарадигмальна проблема, оскільки не існує єдиної наукової парадигми її пояснення. Вона охоплює широкий спектр тем, що належать до різних галузей знань – від філософії й психології до педагогіки та соціології. Такий багатовимірний характер робить вивчення феномену складним, але водночас надзвичайно важливим, оскільки він потребує цілісного підходу та глибокого осмислення [1, с. 282].

Дослідження самореалізації передбачає аналіз її еволюції та уявлень про неї в різні історичні епохи. Розвиток цього поняття пов’язаний із феноменом людського існування, взаємодією індивіда та суспільства, а також із процесом цілеспрямованого розкриття особистістю сенсу власного життя. Самореалізація розглядається як соціально-індивідуальний процес, у ході якого людина свідомо втілює свої цінності, здібності й життєві цілі в конкретній діяльності.

У межах історико-філософського аналізу виділяють два основні підходи до розуміння самореалізації – есенціалістичний та екзистенціалістичний. Есенціалістична традиція, започаткована Аристотелем, виходить із того, що самореалізація полягає у розкритті сутнісної природи людини – тих рис і здібностей, які закладені в ній із самого початку. Вона розуміється як процес наближення до ідеалу, що об’єктивно передує особистісному буттю. Такий підхід, однак, частково нівелює унікальність людини, оскільки віддає перевагу загальнолюдському над індивідуальним і заперечує повну автономію особистості у виборі власного шляху.

Екзистенціалістичний підхід виник як опозиція до об’єктивістського бачення людини. Його представники (Ж.-П. Сартр, К. Ясперс, Г. Марсель) вважали, що сутність людини не задана наперед – вона формується в процесі її власної діяльності та вибору. Людина, за Сартром, є проектом самої себе, і її буття визначається тими діями, які вона здійснює. Вона існує лише настільки, наскільки реалізує себе, створюючи власний життєвий світ і надаючи йому сенсу. Таким чином, самореалізація в екзистенціалістичному розумінні – це акт свободи, через який людина визначає своє призначення та відповідальність перед собою [1, с. 283].

Проблема самореалізації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки охоплює широкий спектр теоретичних і практичних питань. Вона розглядається як фундаментальний аспект особистісного розвитку, професійного становлення та пошуку життєвого сенсу. У контексті сучасних соціально-економічних перетворень, динамічного розвитку технологій та зростаючої конкуренції на ринку праці питання самореалізації набуває особливої актуальності. Людина сьогодні змушена не лише адаптуватися до змін, а й активно розвивати свій потенціал, аби залишатися конкурентоспроможною, досягати життєвих і професійних цілей та зберігати внутрішню гармонію.

Самореалізація як психологічний процес передбачає всебічний розвиток особистісного потенціалу, досягнення поставлених цілей і максимальне використання власних можливостей. Вона охоплює не лише професійну сферу, а й духовний, моральний, соціальний та емоційний розвиток людини. Значення цього феномену підтверджується численними дослідженнями як українських, так і зарубіжних науковців, серед яких К. Абульханова-Славська, Г. Балл, І. Бех, Т. Герасимів, О. Крошка, Д. Леонтьєв, А. Маслоу, Л. Ніколенко, С. Максименко, В. Осьодло, Л. Сохань, Т. Титаренко, В. Шапарь, В. Франкл та інші. Їхні праці розкривають різноманітні аспекти самореалізації – від самодетермінації та цілепокладання до етапів особистісного розвитку й системи цінностей, які визначають напрям самоздійснення людини [2, с. 4].

Важливою складовою самореалізації є самодетермінація, тобто здатність людини самостійно визначати власні цілі, мотиви й напрями розвитку. Вона виступає базою для формування усвідомлених життєвих завдань і побудови майбутнього. При цьому значну роль відіграє осмислення життєвих цілей у часовій і смисловій перспективі, що дозволяє людині планомірно розвиватися та досягати внутрішньої узгодженості між бажаним і реальним.

У сучасній психології самореалізація трактується як багатогранний процес розкриття, розвитку й реалізації потенціалу особистості. Вона охоплює досягнення власних прагнень, гармонізацію внутрішніх ресурсів і зовнішніх обставин, а також задоволення як особистих, так і професійних амбіцій. Цей процес передбачає використання внутрішніх можливостей для досягнення повноти життя та гармонійного поєднання особистих цінностей із соціальними вимогами, до ключових аспектів самореалізації належать:

1. Автентичність – здатність залишатися собою, виражати свої справжні емоції, переконання та почуття;

2. Особистісний ріст – постійне вдосконалення навичок, знань і компетенцій, прагнення до самовдосконалення;

3. Автономія – уміння приймати самостійні рішення й діяти згідно з власними цінностями;

4. Цілеспрямованість – наявність чітких життєвих орієнтирів і прагнення до їх досягнення;

5. Емоційне благополуччя – гармонія між внутрішніми бажаннями та зовнішніми умовами;

6. Соціальна інтеграція – здатність знаходити своє місце у суспільстві, взаємодіяти з іншими та робити внесок у спільне благо [2, с. 4].

Загалом, самореалізація постає як динамічний процес становлення особистості, який поєднує внутрішній розвиток із соціальною активністю, формуючи гармонійну, зрілу та відповідальну людину, здатну не лише досягати успіху, але й усвідомлено творити власне життя

Розв’язання проблеми самореалізації особистості потребує глибокого усвідомлення сутності цього феномена та його місця у структурі розвитку людини. Вперше категорія «самореалізація» з’явилася в межах гуманістично-орієнтованих концепцій розвитку особистості. Представники гуманістичної психології – А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші – розглядали прагнення до самоактуалізації як природний процес розгортання вродженого потенціалу індивіда в часі. А. Маслоу підкреслював, що самоактуалізація є найвищою потребою людини, яка виражає її прагнення “стати тим, ким вона може стати”. На його думку, саме задоволення цієї потреби забезпечує гармонійний розвиток особистості, повноцінну реалізацію її потенційних здібностей і талантів. Учений визначав самоактуалізацію як процес глибшого пізнання себе, прийняття власної природи, прагнення до єдності та внутрішньої узгодженості, що формує цілісність особистості. К. Роджерс розвинув гуманістичний підхід Маслоу, наголошуючи на важливості безумовного прийняття себе та інших, що створює психологічно безпечне середовище для саморозкриття потенціалу людини. Він вважав, що самореалізація можлива лише за наявності сприятливої атмосфери довіри, підтримки та розуміння, де людина може розвивати свої внутрішні ресурси без страху осуду. Інший гуманіст – В. Франкл – зосередив увагу на пошуку сенсу життя як центральному компоненті самореалізації. Він доводив, що навіть у складних обставинах людина може віднайти життєвий сенс, що стимулює її особистісне зростання і стає рушієм внутрішнього розвитку [2, с. 5].

Загалом, гуманістичні теорії підкреслюють, що самореалізація – це багатовимірний феномен, який охоплює внутрішню гармонію, інтеграцію особистості, вияв її здібностей та творчих можливостей. Незважаючи на різні підходи, науковці сходяться в одному: самореалізація є основою повноцінного життя людини, її психологічного благополуччя та внутрішньої цілісності [3].

У межах психоаналітичної теорії проблематику самореалізації розробляв А. Адлер, який вважав головним законом людського буття прагнення до переваги, тобто досягнення максимально можливого рівня власного потенціалу. Це прагнення, за його переконанням, є вродженим і притаманним кожній

людині, оскільки саме воно спонукає до розвитку, самовдосконалення і подолання обмежень [4].

Ідеї Е. Фромма доповнюють розуміння феномена самореалізації з позиції істинно людської орієнтації. Учений визначав її як продуктивне використання особистісних якостей у гармонії зі світом, наголошуючи, що самореалізація є властивою всім людям і реалізується через творчу, соціально значущу діяльність. Він виділяв базові потреби, які лежать в основі цього процесу: у зв'язках, трансцендентності, коренях, тотожності та системі орієнтацій. Сучасні дослідження трактують самореалізацію як особливу форму внутрішньої активності, спрямовану на усвідомлення людиною себе як суб'єкта діяльності, що розкриває її професійний і особистісний потенціал. Так, Г. О. Балл визначає самореалізацію як процес, який сприяє професійному становленню та розвитку особистості. На думку О. І. Крошки, це свідомий, цілеспрямований процес, що передбачає розкриття сутнісних сил людини в будь-якій практичній діяльності [2, с. 5].

Згідно з діяльнісним підходом, самореалізація трактується як процес творення людиною власного життя, у якому вона свідомо визначає мету й прагне до її досягнення. Важливим чинником є здатність особистості формувати ідеальне уявлення про бажаний результат і втілювати його у діяльності. Проте, як зазначають науковці, не кожна діяльність є самореалізацією – лише та, у якій цілі усвідомлено встановлює сам суб'єкт, оскільки вона дозволяє розкрити сутнісні сили людини та перетворює її діяльність на самодіяльність, тобто свідоме самотворення.

Успішність самореалізації залежить від ступеня, до якого особистість ідентифікує суспільні цілі як власні, тобто приймає їх як значущі для себе. Чим глибше узгоджені індивідуальні прагнення з соціальними цінностями, тим більш повно людина може реалізувати свій потенціал. Науковці підкреслюють, що соціально зріла особистість не лише усвідомлено формує власні життєві орієнтири, а й бере відповідальність за їх втілення.

Водночас саморозвиток створює необхідну основу для самореалізації, забезпечуючи людину знаннями, навичками та внутрішніми ресурсами. У свою чергу, самореалізація стимулює подальший саморозвиток, формуючи замкнений цикл вдосконалення: досягнення цілей породжує потребу в нових знаннях і вміннях, а розвиток цих якостей відкриває нові можливості для подальшої реалізації [2, с. 5].

Останніми роками спостерігається значне зростання наукового інтересу до проблеми самореалізації особистості. Якщо раніше поняття самореалізації розглядалося переважно в межах гуманістичної психології, то нині воно набуло міждисциплінарного характеру, охоплюючи психологічні, соціальні та професійні аспекти розвитку людини [5, с. 265].

Сучасні дослідники, зокрема О. Поліщук [6], Н. Маятіна [7], М. Твердохлєбова [8], О. Пінська [9], О. Хуртенко та О. Кобець [10], Н. Кравченко [11] розглядають самореалізацію як складний динамічний процес, що відображає прагнення особистості до розкриття свого потенціалу в різних сферах життя. Їхні праці підкреслюють, що самореалізація не лише визначає рівень внутрішньої задоволеності людини, але й виступає ключовим чинником її соціальної та професійної адаптації в умовах сучасного суспільства.

У структурі самореалізації виділяють низку взаємопов’язаних понять, таких як мета, цінність, сенс, потреба, процес, креативність і результат. Усі ці категорії становлять психологічні компоненти самореалізації, кожен із яких має власне значення і може бути предметом окремого вивчення. Самореалізація охоплює усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють розкриттю потенціалу людини та її самовираженню. Вона передбачає формування системи цінностей, мотивів, уявлень про себе, визначення життєвих цілей та способів їх досягнення, що зрештою сприяє перетворенню особистості.

Аналізуючи ключові характеристики самореалізації, варто зосередити увагу на її цільовому та ціннісному аспектах, які є фундаментальними для становлення продуктивного розвитку. Цільовий аспект передбачає визначення життєвих орієнтирів, що відображають особисті прагнення та інтереси.

Усвідомлення конкретних і досяжних цілей допомагає людині чітко бачити свій життєвий шлях, визначати пріоритети та спрямовувати зусилля на їх реалізацію. Ціннісний аспект, у свою чергу, стосується внутрішніх переконань і принципів, які визначають, що є важливим для людини та впливають на її вибір і поведінку. Узгодженість дій із власними цінностями забезпечує гармонію між внутрішнім і зовнішнім світом, формує відчуття задоволення та психологічного благополуччя.

Важливою складовою самореалізації є креативність – здатність до творчого мислення, пошуку нових рішень і шляхів досягнення поставлених цілей. Творчий підхід допомагає адаптуватися до змін, використовувати власні ресурси у різних життєвих сферах та відкривати нові можливості для розвитку. Не менш значущим є процесуальний аспект самореалізації, який підкреслює її тривалість та динамічність. Самореалізація – це не одноразовий акт, а безперервний процес самопізнання, корекції власних дій і вдосконалення [2, с. 5].

Узгодження цільового, ціннісного, креативного та процесуального аспектів формує цілісний підхід до розуміння самореалізації. Він враховує як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на розвиток особистості, і підкреслює необхідність гармонійного поєднання прагнень, переконань і дій. Самореалізація постає не як миттєве досягнення, а як багатоступеневий процес, який охоплює всю життєдіяльність людини.

Цей процес починається із соціального самовизначення і триває протягом усього життя. Його рушійною силою є усвідомлення власного «Я», пошук сенсу, ідеалів та цінностей, яким людина прагне відповідати. У ході цього процесу формується образ «Я-ідеального», який відображає прагнення та мрії особистості, і співвідноситься з «Я-реальним» – її реальними можливостями. Часто самореалізація супроводжується внутрішніми суперечностями між цими двома уявленнями, що може стати як джерелом розвитку, так і перешкодою.

Для продуктивної самореалізації необхідно досягти балансу між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Це можливо завдяки процесу самопізнання, який

допомагає оцінити власні досягнення, усвідомити недоліки та скоригувати подальші цілі. У такий спосіб самореалізація стає циклічним процесом, у якому досягнення однієї мети стає поштовхом до нової, сприяючи постійному особистісному зростанню.

Зрештою, самореалізація є процесом, що відбувається на межі можливостей людини, розкриваючи її сутнісні сили. Вона передбачає постійне вдосконалення, прагнення до самопізнання та реалізації власного потенціалу, що веде до глибшого усвідомлення себе як активного суб'єкта власного життя [2, с. 6].

Отже, теоретичний аналіз феномену самореалізації особистості свідчить про багатогранність і складність цього поняття, яке розглядається в різних наукових підходах – гуманістичному, акмеологічному, соціально-психологічному, екзистенційному тощо. Дослідники підкреслюють, що самореалізація є провідним чинником особистісного розвитку, який забезпечує гармонійне поєднання внутрішнього потенціалу людини з її життєвими цілями та соціальними умовами. Таким чином, феномен самореалізації виступає центральним у розумінні сутності людського буття та реалізації її можливостей у різних сферах життєдіяльності.

1.2. Самореалізація жінки у професійній сфері як психологічний феномен

Самореалізація жінки у професійній сфері є одним із найважливіших аспектів її особистісного становлення, який відображає не лише прагнення до досягнень і визнання, а й глибокі внутрішні процеси самопізнання, самооцінки та пошуку життєвого сенсу. Сучасне суспільство висуває нові вимоги до ролі жінки, відкриваючи перед нею можливості для розвитку професійного потенціалу, водночас зберігаючи традиційні соціальні очікування, що нерідко створює внутрішні суперечності та психологічну напругу. У цьому контексті самореалізація жінки у професійній діяльності розглядається як складний

психологічний феномен, який поєднує особистісні, соціальні та культурні чинники.

Останніми роками спостерігається значне зростання наукового інтересу до проблеми професійної самореалізації жінок, що відображено у низці сучасних досліджень. Так, М. Котанова [12] аналізує проблеми особистісної самореалізації жінок середнього віку, розкриваючи психологічні бар'єри та мотиви професійного розвитку. А. Ванян [13] у своїй праці досліджує вікові особливості самореалізації жінок, підкреслюючи різницю між молодим, зрілим і пізнім віком у сприйнятті професійних досягнень. В. Баланюк і О. Гульбс [14] звертають увагу на вплив шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок, виявляючи тісний зв'язок між гармонією у сім'ї та успішністю в кар'єрі. Л. Галаз, Х. Беспалюк і У. Іванюк [15] розглядають подолання гендерних розривів як важливий шлях до розкриття потенціалу сучасної жінки, а Н. Криворучко [16] акцентує на психологічних детермінантах самореалізації жінок внутрішньо переміщених осіб, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану в Україні.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що проблема професійної самореалізації сучасної жінки є надзвичайно багатогранною і залишається у фокусі уваги сучасних психологів, соціологів і педагогів. Її дослідження сприяє глибшому розумінню процесів особистісного розвитку жінки та визначенню умов, за яких вона може повною мірою реалізувати свій потенціал у професійному середовищі.

Починаючи з XX століття, під впливом феміністичного руху відбулося суттєве зміщення соціальної позиції жінки – у напрямі до рівноправного статусу з чоловіком. Цей процес був зумовлений загальною еволюцією сучасного суспільства, яке вимагає від особистості проявів маскулінності та андрогінності для досягнення успіху. У результаті соціально схваленими для жінок стали риси, що традиційно вважалися чоловічими, тоді як фемінні характеристики поступово втратили свою соціальну значущість [17, с. 179].

Такі зміни сприяли формуванню нового образу жінки – активної, соціально залученої, здатної впливати на навколишнє середовище. Її вихід із приватної сфери у соціальну зумовив переоцінку власних життєвих цінностей та трансформацію уявлень про чинники внутрішнього комфорту і задоволеності життям. Зміна ролей призвела до появи нового типу жінки – більш самостійної, рішучої та орієнтованої на досягнення, що, у свою чергу, викликало потребу в гармонізації між особистими і соціальними очікуваннями [17, с. 179].

Усі соціальні процеси неминуче відображаються на свідомості окремої людини. Світоглядна інертність і ригідність часто стають перепоною для прийняття нових гендерних ролей, проте гендерні зміни в сучасному суспільстві мають незворотний характер. Це створює певний психологічний дисонанс, оскільки жінка стикається з необхідністю засвоювати нові ролі, не притаманні їй раніше. Адаптація до таких ролей ускладнюється постійним зовнішнім тиском і суспільними очікуваннями, що вимагають від неї відповідності як традиційним, так і сучасним стандартам.

Багато сучасних жінок, які поєднують професійну діяльність із сімейними обов’язками, відчувають підвищене навантаження та втому, зумовлену виконанням численних соціальних і родинних ролей. Це часто призводить до виникнення рольових конфліктів і внутрішнього психологічного напруження, що може негативно позначатися на емоційному стані та самореалізації.

Гендерна ідентичність – як усвідомлення своєї належності до певної статі – істотно впливає на психічне і соматичне здоров’я людини, а отже, і на її особистісну та професійну самореалізацію. Вона включає уявлення про гендерні ролі, систему знань і очікуваних моделей поведінки, які можуть бути адекватними або, навпаки, не відповідати сучасним реаліям.

Загалом, гендер є комплексним явищем, що поєднує соціальні, психологічні та біологічні аспекти, формуючи характер взаємодії між людьми. Гендерні відмінності випливають із різної представленості чоловіків і жінок у соціумі, відмінностей їхніх рольових функцій і стереотипів. Тому аналіз і розуміння процесу самореалізації жінки в професійній сфері потребують

обов'язкового урахування гендерного підходу, який дозволяє повніше розкрити її особистісний і соціальний потенціал [17, с. 179].

Людина, яка прагне самореалізації, розкриває свій внутрішній потенціал – систему знань, умінь, навичок, інтуїції, здібностей і творчих можливостей. Вона усвідомлює власну цінність, формує чіткі життєві цілі та плани для їх досягнення. Кожна особистість має свої способи й «технології» реалізації потенціалу, удосконалюючи їх протягом життя. Самореалізація виступає важливим показником внутрішнього розвитку, зрілості й гармонійності особистості, адже саме вона дозволяє людині максимально реалізувати свої ресурси у різних сферах діяльності [17, с. 180].

У психологічній літературі накопичено значний обсяг даних про вікові, когнітивні та поведінкові особливості розвитку особистості, про формування соціальних ролей, здібностей, а також про відмінності між чоловіками та жінками у процесах самореалізації. Науковці довели, що представники різних статей стикаються з різними труднощами у цьому процесі. Так, чоловіки частіше схильні до деструктивних форм поведінки, таких як алкоголізм, наркоманія чи асоціальні дії, тоді як для жінок більш типовими є емоційні порушення – тривожність, фобії, депресивні стани, розлади харчової поведінки чи залежність від медикаментів.

Відмінності між чоловіками і жінками проявляються на інтелектуальному, емоційному й вольовому рівнях, проте вони мають не кількісний, а якісний характер. Чоловіки та жінки по-різному сприймають і оцінюють дійсність: жінки схильні шукати стабільність і визначеність, водночас гнучко адаптуючись до змін, тоді як чоловіки прагнуть новизни, але залишаються більш послідовними у своїх переконаннях і намагаються підлаштувати обставини під себе.

У професійному середовищі гендерні особливості проявляються через різницю в когнітивних, емоційних і поведінкових реакціях. Психологи відзначають, що чоловіки й жінки по-різному комунікують, презентують себе, розпізнають емоції співрозмовників та ставляться до влади. Для ділової жінки типовими рисами є яскрава індивідуальність, жіночність, висока активність,

колегіальність у прийнятті рішень, готовність до ризику, здатність швидко змінювати ролі й впевненість у підтримці сім'ї. Натомість діловий чоловік зазвичай вирізняється інтелектуальністю, амбіційністю, схильністю до лідерства, зосередженістю на конкретному завданні та схильністю до прийняття ризикових рішень.

Дослідження гендерних відмінностей у контексті самореалізації залишається надзвичайно широким і перспективним напрямом. Традиційно архетип жінки асоціюється із сім'єю, шлюбом та материнством, однак сучасні реалії розширюють це уявлення. До чинників успішної самореалізації жінки сьогодні належать не лише родинні ролі, а й професійні досягнення, соціальні зв'язки, коло друзів і можливість самовираження у різних сферах життя.

Питання професійного розвитку та кар'єрного зростання жінок є порівняно новою галуззю наукових досліджень. Навіть враховуючи, що психологія праці має вже близько дев'яноста років історії, системне вивчення жіночої кар'єри лише набирає обертів. Переважна більшість психологів зазначає, що ставлення жінок до професійної самореалізації формується під впливом двох ключових переконань: соціальних очікувань щодо їхньої ролі та особистих прагнень до самоствердження й розвитку [17, с. 180].

Перше з поширених переконань стосується уявлення про пріоритетність материнських обов'язків, згідно з яким головною життєвою цінністю жінки вважаються сімейні справи та виховання дітей. Історично склалося так, що навіть якщо жінки працювали поза межами дому, то здебільшого займали непрестижні або допоміжні посади, не маючи реальних перспектив для кар'єрного зростання. Їхня праця розглядалася як другорядна, а роль у професійних колективах – як така, що не має суттєвого впливу. Тривалий час вважалося, що жінка не робить кар'єру, а лише «допомагає» чи «підробляє», тоді як основним її покликанням залишалося ведення домашнього господарства.

Друге поширене переконання пов'язане з тим, що в психології праці та кар'єри теорії, розроблені на основі досвіду чоловіків, часто автоматично застосовуються й до жінок. При цьому ігнорується специфіка жіночої

професійної діяльності, зокрема необхідність поєднувати роботу з материнством, доглядом за малолітніми дітьми або навчанням. Багато жінок працюють неповний робочий день або тимчасово переривають професійну діяльність, що ускладнює їхній кар'єрний розвиток. В умовах, коли суспільні стандарти передбачають безперервну повну зайнятість, для більшості жінок просування кар'єрними сходами стає значно складнішим.

Психологія кар'єри з моменту свого становлення зосереджувалася переважно на вивченні професійного шляху чоловіків. Однак подальші дослідження привернули увагу до гендерних відмінностей у цьому процесі, зокрема, виявлено, що:

1. Жінки частіше працюють у традиційно «жіночих» професіях із нижчим соціальним статусом і ринковою цінністю;

2. Вони менш представлені на керівних і високих професійних рівнях;

3. Жінки частіше навчаються або підвищують кваліфікацію з перервами;

4. Їхні можливості для кар'єрного росту обмежені в порівнянні з чоловіками;

5. «Жіночі» професії зазвичай не передбачають широких перспектив розвитку.

Психологічна напруга, спричинена одночасною присутністю в свідомості жінки традиційних гендерних стереотипів і сучасних ідей рівності, часто призводить до виникнення рольового конфлікту. Його суть полягає у внутрішньому протиріччі між прагненням до професійного успіху та необхідністю виконання сімейних обов'язків. У більшості випадків цей конфлікт розв'язується на користь сім'ї – жінка відмовляється від кар'єрного зростання або знижує професійні амбіції. У соціальній психології цей феномен отримав назву «відмови від кар'єри» або «відмови від успіху», що пов'язується зі страхом втратити жіночність, вийти за межі звичних суспільних очікувань, де успішна жінка сприймається як така, що «конкурує з чоловіками» [17, с. 181].

М. В. Дживак зазначає, що ідея професійної самореалізації не виникає випадково – вона формується як складова частина загальної життєвої

перспективи людини, спираючись на внутрішню організацію особистості та зовнішні соціальні впливи. Сьогодні чимало дівчат і молодих жінок мають викривлене уявлення про сімейні цінності, наслідуючи образ «вільної жінки», яка повинна насамперед будувати кар'єру і жити виключно для себе. Аналіз феномена професійної самореалізації у межах соціально-психологічної парадигми дозволяє глибше зрозуміти закономірності особистісної ефективності, соціальної активності та чинники, що стимулюють самоздійснення жінки в сучасному суспільстві [18, с. 312].

Кар'єрне зростання, фінансова незалежність та одночасне прагнення реалізувати себе у сімейній сфері створюють для сучасної жінки складну дилему. Чи можливо поєднати професійний успіх із гармонійним сімейним життям? Для більшості жінок самореалізація тісно пов'язана саме з кар'єрою, адже професійна діяльність стає простором для виявлення здібностей і творчого потенціалу. Водночас часто спостерігається ситуація, коли вибір професії здійснюється під впливом батьків, які бажають бачити дитину успішною, але не завжди враховують її власні інтереси й покликання. У результаті жінка може досягти певних матеріальних благ, але не відчувати задоволення від роботи, що суперечить її внутрішнім прагненням.

Самореалізація сучасної жінки – це не лише досягнення кар'єрних вершин, а й розкриття свого творчого потенціалу, самовираження через діяльність, що приносить радість і внутрішню гармонію. Багато жінок знаходять себе у мистецтві, дизайні, педагогіці, творчих професіях, де можуть проявити свою індивідуальність. Саме така діяльність допомагає долати внутрішні бар'єри, наближуючи їх до справжньої самоактуалізації.

Професійна самореалізація має широкий зміст і не обмежується лише трудовою діяльністю. Вона починається задовго до моменту офіційного працевлаштування й супроводжує людину протягом усього життя. У цьому процесі важливу роль відіграє глибинний зміст професійного вибору — не лише набуття знань і навичок, а й осмислення власного життєвого шляху, пошук сенсу

в діяльності та усвідомлення себе як суб'єкта, здатного впливати на власну долю [18, с. 312].

Для досягнення справжньої самореалізації жінці необхідно володіти низкою важливих якостей.

По-перше, це наявність внутрішньої рушійної сили, яка спонукає, підтримує та спрямовує її дії. Ця сила формується завдяки системі ціннісних орієнтацій і внутрішньому фокусу контролю.

По-друге, важливою умовою є автономність – здатність бути самостійною, незалежною, спонтанною, а також уміння зберігати і накопичувати власні ресурси.

По-третє, жінка повинна вміти концентрувати увагу на головному, не відволікаючись від обраного шляху й не розпорошуючи сили на досягнення дрібних або незначущих цілей. Це можливо завдяки чіткій ієрархії мотивів, цілей і цінностей, зорієнтованих на гармонійний розвиток у особистісній та професійній сферах.

Крім того, важливо розкрити і реалізувати власний творчий потенціал, який відповідає жіночій природі та внутрішнім прагненням. Не менш важливо – не обмежуватися рамками традиційних соціальних ролей, а постійно розвиватися, вдосконалюючи себе як особистість, такий розвиток включає: пізнання себе як основу розуміння інших і формування адекватного ставлення до себе – на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях; уміння саморегулювати поведінку й діяльність; розвинуті комунікативні навички; високу мотивацію досягнень і самовдосконалення [18, с. 313].

Отже, самореалізація жінки є складним психологічним явищем, яке охоплює як процес, так і результат позитивних змін у ціннісно-смисловій сфері особистості. Вона залежить від гармонійного ставлення жінки до себе, родини, інших людей, професійної діяльності та навколишнього світу. Самореалізація у професійній сфері має свою специфіку, що зумовлена соціальними ролями жінки, її правом на творчість і самовираження. На процес професійного становлення впливають особливості гендерної соціалізації, усвідомлення

власної індивідуальності та сприйняття себе як активного суб'єкта життєдіяльності, що визначає характер і рівень її професійної самореалізації.

1.3. Соціально-психологічні чинники, що впливають на самореалізацію сучасної жінки

У сучасному суспільстві самореалізація жінки визначається не лише її особистими прагненнями та здібностями, а й низкою соціально-психологічних чинників, що формують умови для розвитку її потенціалу.

Чинник – це умова, рушійна сила або причина, яка визначає характер, властивості чи перебіг будь-якого процесу чи явища. Це те, що впливає, здійснює дію або робить свій внесок у формування результату [19].

Психологи, досліджуючи процес самореалізації особистості, підкреслюють, що на становлення людини значний вплив має соціальне оточення. Вони зазначають, що саме взаємозв'язок між об'єктивною реальністю та внутрішнім психологічним світом людини формує її суб'єктивне бачення себе і світу, що, своєю чергою, визначає рівень самореалізації. Науковці наголошують, що уявлення про власну самореалізацію є невід'ємною складовою Я-концепції, адже відчуття реалізованості свого потенціалу становить важливу характеристику особистісного розвитку.

Дослідники звертають увагу, що на процес самореалізації безпосередньо впливають такі індивідуальні риси, як емоційний інтелект, комунікативні та організаторські здібності, когнітивний розвиток, творче мислення, самоконтроль і здатність до вольової регуляції поведінки. Недостатня реалізація власного потенціалу, на думку авторів, може призводити до негативних психоемоційних станів, таких як емоційне вигорання або психологічні кризи.

Водночас переживання реалізованості себе як особистості може мати різні форми прояву залежно від вікових етапів і статевих особливостей, зокрема у чоловіків і жінок ці процеси мають власну динаміку. Науковці підкреслюють, що самореалізація відбувається в різних сферах життєдіяльності людини, оскільки

особистість завжди взаємодіє з навколишнім світом у багатовимірному контексті [20, с. 46].

Якість процесу самореалізації особистості зумовлюється взаємодією двох груп чинників – внутрішніх (інтернальних) і зовнішніх (екстернальних). До внутрішніх належать задоволення базових потреб, інстинктів, розвиток власного потенціалу та прагнення до самопізнання. Зовнішні чинники охоплюють соціальні очікування, вимоги культури, засвоєння суспільного досвіду та виховання. Саме поєднання цих двох груп впливів виступає рушійною силою розвитку особистості, забезпечуючи баланс між процесами соціалізації та індивідуалізації.

Соціальне середовище відіграє важливу роль у процесі самореалізації, однак воно не діє відокремлено. Його вплив виявляється лише у взаємодії з внутрішнім світом людини – її потребами, цінностями, прагненням до самовираження та бажанням відповідати соціальним нормам. Таким чином, ефективна самореалізація можлива лише за умови гармонійного поєднання внутрішніх мотивів особистості та зовнішніх соціальних вимог [20, с. 47].

В. Зарицька визначає специфіку детермінації особистісної самореалізації як рівень виразності ключових компетенцій людини у різних сферах життєдіяльності. До цих сфер належать емоційно-вольова, інтелектуальна, соціальна, мотиваційна, професійна сфери та самоповага [21].

Наукові погляди В. Зарицької є слушними і обґрунтованими, а її позиція узгоджується з іншими дослідниками щодо наступного:

1. Переживання особистісної самореалізованості розглядається як інтегральне відчуття, яке не завжди може бути логічно обґрунтоване, але відображається у загальній емоційній формі. Рівень емоційного розвитку та емоційного інтелекту визначає життєву і професійну успішність людини.

2. Прагнення до самореалізації пов’язане із якісними показниками міжособистісної взаємодії, тобто соціальною компетентністю, що відображає причинно-наслідковий зв’язок між цими процесами.

3. Інтелектуальна компетентність визначає рівень переживання самореалізації, оскільки вона залежить не лише від емоційної спрямованості особистості, а й від символічного поля, що формується в процесі життя та виховання і дозволяє реалізувати власний потенціал.

4. Самоконтроль та вольова сфера мають визначальний вплив на реалізацію потенціалу особистості. Самореалізація, насамперед, є вольовим, цілеспрямованим та планованим процесом [21].

З. Спринська та С. Петрухнова зазначають, що сучасна самореалізація жінки є складним багатовимірним процесом, який передбачає збереження власної ідентичності та розвиток особистісного потенціалу в умовах сучасного суспільства. Жінки стикаються з низкою викликів, серед яких баланс між професійною діяльністю та особистим життям, соціальні стереотипи та внутрішні психологічні бар'єри. Важливим завданням для сучасних жінок є знаходження ефективних стратегій для поєднання кар'єри з сім'єю, домашніми обов'язками та особистим розвитком, щоб реалізовувати себе без втрати якості життя [22, с. 155].

Одним із основних викликів є подолання соціальних стереотипів, що обмежують роль жінки у суспільстві. Ідея, що жінка повинна залишатися лише матір'ю чи домогосподаркою, може перешкоджати розвитку кар'єри або обранню інших сфер самореалізації. Крім зовнішніх факторів, існують і внутрішні бар'єри, які заважають досягти самореалізації: відчуття власної недостатності, страхи, небажання ризикувати. Подолання цих перешкод вимагає самовдосконалення, психологічної підтримки та розвитку внутрішніх ресурсів.

Освіта та кар'єрні можливості виступають важливими чинниками, що сприяють самореалізації жінок. Отримання якісної освіти відкриває перед ними нові горизонти, дозволяє розвивати здібності, знання та навички, а також обирати професійний шлях, який відповідає їхнім інтересам. Кар'єрний розвиток, у свою чергу, дає можливість застосовувати знання на практиці, досягати професійних цілей і відчувати себе важливою для суспільства, що позитивно впливає на самооцінку та внутрішнє задоволення.

Самореалізація сучасної жінки може проявлятися у різних сферах: професійній діяльності, мистецтві, науці, волонтерстві чи громадській активності. Кожна з цих сфер дозволяє реалізовувати потенціал та досягати гармонії між особистим та професійним життям. Розвиток освіти і кар'єри розширює спектр можливостей для самореалізації, допомагаючи жінкам знаходити власні шляхи до особистісного та професійного зростання.

Важливим чинником є підтримка соціального середовища та забезпечення рівноправного доступу до можливостей. Моральна підтримка, поради, допомога від сім'ї, друзів, колег і суспільства загалом створюють сприятливі умови для самореалізації. Рівний доступ до освіти, праці, політики та інших сфер життя дозволяє жінкам реалізовувати здібності, розвивати таланти та досягати успіху.

Подолання соціальних стереотипів і формування інклюзивного суспільства, де кожна жінка має змогу реалізувати свій потенціал, підвищує самооцінку та самоповагу. Таким чином, соціальна підтримка та рівноправний доступ до можливостей є ключовими чинниками, що сприяють самореалізації сучасних жінок, дозволяючи їм розкрити свій потенціал і досягти внутрішньої гармонії та задоволення від життя [22, с. 155–157].

Дослідник М. В. Дживак визначає шлюбно-сімейні відносини як один із ключових чинників професійної самореалізації жінки. Він підкреслює, що успішне поєднання професійної діяльності та сімейного життя значною мірою визначає рівень задоволеності жінки своєю кар'єрою та загальним життєвим розвитком. Сімейне середовище може бути як підтримкою, так і перешкодою на шляху до самореалізації, залежно від того, наскільки воно сприяє реалізації професійних амбіцій жінки та рівню взаєморозуміння між членами родини [23].

Шлюб та сім'я виконують роль емоційного ресурсу для жінки. Підтримка партнера, взаємна повага та розподіл обов'язків дозволяють зменшити конфлікти між роботою та особистим життям, створюючи умови для професійного зростання. У сімейних стосунках формується відчуття безпеки та стабільності, яке дає можливість зосередитись на розвитку кар'єри та реалізації власних здібностей.

Водночас, недооцінка ролі шлюбно-сімейних стосунків або наявність конфліктів у родині може гальмувати процес самореалізації. Виникають ситуації, коли жінка змушена обирати між професійним розвитком і виконанням сімейних обов'язків, що створює внутрішній конфлікт та психологічне навантаження. Такий конфлікт може впливати на мотивацію, продуктивність та загальний рівень задоволеності життям [23].

Загалом, шлюбно-сімейні відносини виступають важливим фактором, який може як сприяти, так і обмежувати професійну самореалізацію жінки. Підтримка в родині, взаєморозуміння та рівномірний розподіл обов'язків створюють сприятливі умови для розвитку особистості та досягнення професійних цілей, роблячи шлюб і сім'ю важливим компонентом гармонійного поєднання кар'єри та особистого життя.

С. Г. Чередніченко визначає професійну успішність жінок в умовах війни як складний багатофакторний процес, що формується під впливом особистісних ресурсів та зовнішніх соціально-економічних обставин. У кризових умовах жінки стикаються зі значними викликами, включаючи адаптацію до змін на ринку праці, підвищений рівень стресу та потребу в оперативному прийнятті рішень. Успішність у професійній сфері залежить від здатності інтегрувати нові кар'єрні стратегії та ефективно реагувати на нестабільність соціально-економічного середовища [24, с. 11].

Ключовими чинниками професійної самореалізації жінок у кризових умовах є: рівень освіти та професійної підготовки, мотиваційні особливості, стресостійкість, соціально-комунікативні компетенції, а також екзогенні фактори, зокрема макроекономічні зміни, трансформація організаційної культури та підтримка сім'ї. Висока освіта та професійна підготовка забезпечують конкурентоспроможність на ринку праці та дозволяють жінкам адаптуватися до нових вимог професійної діяльності, розвивати гнучкість та мобільність у кар'єрних рішеннях.

Мотиваційні аспекти також відіграють значну роль: внутрішня мотивація, орієнтованість на досягнення, здатність до саморегуляції та збереження

професійної ідентичності допомагають жінкам долати труднощі та підтримувати активну кар’єру навіть в умовах війни. Значну роль відіграють комунікативні навички, які дозволяють ефективно взаємодіяти з колегами та керівництвом, швидше адаптуватися до змін та створювати сприятливе соціальне середовище для розвитку [24, с. 12–13].

Не менш важливими є зовнішні фактори: економічні умови, стан ринку праці, організаційна культура та підтримка керівництва. Гнучка кадрова політика, доступ до програм підвищення кваліфікації, безпечне робоче середовище та відсутність дискримінації створюють умови для професійного розвитку жінок. Сімейні обставини та баланс між роботою та домашніми обов’язками залишаються значущими, особливо в умовах війни, коли додаткові обов’язки та тривога за близьких можуть впливати на кар’єрну активність.

Стресостійкість і адаптивність набувають особливого значення, оскільки швидка адаптація до змін, емоційна регуляція та ефективне управління стресом дозволяють підтримувати високий рівень професійної результативності. Соціальна підтримка, залучення до волонтерської та громадської діяльності сприяють зміцненню психологічної стійкості та кар’єрної резильєнтності.

Загалом, професійна успішність жінок у військових умовах є результатом взаємодії особистісних ресурсів та зовнішніх обставин. Високий рівень освіти, мотивація, комунікативні навички, стресостійкість, підтримка родини та доступ до кар’єрних можливостей визначають здатність жінок до самореалізації. Подальші дослідження цього феномену допоможуть розробити ефективні програми психологічної підтримки та соціальні ініціативи для сприяння професійному зростанню жінок у постконфліктному суспільстві [24, с. 14–16].

На основі аналізу наукових джерел можна виділити ключові соціально-психологічні чинники, що впливають на самореалізацію сучасної жінки, до них належать: рівень освіти та професійної підготовки, який забезпечує можливості для кар’єрного зростання та розвитку особистісного потенціалу; мотиваційні характеристики, що визначають прагнення до досягнень і здатність до саморегуляції; емоційний інтелект та стресостійкість, що дозволяють ефективно

адаптуватися до складних соціально-економічних умов; комунікативні та соціальні навички, які сприяють успішній взаємодії в професійному та особистому середовищі; підтримка сім'ї та соціального оточення, що забезпечує психологічний комфорт і ресурси для розвитку; а також рівноправний доступ до освітніх і кар'єрних можливостей, який зменшує вплив соціальних стереотипів та обмежень.

Таким чином, самореалізація сучасної жінки формується під впливом комплексної взаємодії внутрішніх ресурсів і зовнішніх соціально-психологічних умов. Усвідомлення та підтримка цих чинників створює сприятливі умови для розвитку особистості та досягнення професійних і життєвих цілей.

1.4. Гендерна специфіка процесу самореалізації жінки в умовах соціальних змін

Процес самореалізації жінки зазнає специфічного впливу соціальних змін, які трансформують традиційні ролі та очікування від представниць жіночої статі. У сучасному суспільстві жінка поєднує різні соціальні ролі – професійні, сімейні, громадські – що створює особливі умови для розвитку її потенціалу та визначення життєвих пріоритетів. Важливим аспектом цього процесу є врахування гендерної специфіки, яка відображає соціальні, культурні та психологічні особливості становлення жіночої ідентичності.

Поняття гендер не обмежується біологічною статтю, а розглядається як соціокультурна категорія. Воно охоплює соціальні ознаки та ролі, які приписуються чоловікам і жінкам у певному суспільстві, пов'язані з фемінністю та маскулінністю. Гендер формується у процесі соціалізації та включення індивіда в суспільне життя, визначає очікувану поведінку, цінності та соціальні ролі. Таким чином, гендер є складним соціальним конструктом, що визначає ідентичність особистості та її місце в соціальному просторі [25, с. 8].

Поняття «гендер» досі залишається предметом численних дискусій і різниться в тлумаченнях залежно від концепцій феміністської теорії, які сприяли

його виникненню. Ставлення фемінізму до гендерних концепцій та самого терміну «гендер» є досить суперечливим. Крім того, фемінізм як наукова теорія та практика й сьогодні викликає жваві дискусії та неоднозначні оцінки [26, с. 188].

Феміністська філософія, особливо в академічному контексті, бере своє коріння з традиційної філософії. Хоча класична філософія здебільшого створювалася чоловіками, які вважали власний досвід, цінності та світогляд загальноприйнятними, академічні філософи-феміністи здобували освіту саме в межах цієї традиції. Вчені наголошують, що навіть сьогодні методологія та методи філософських досліджень залишаються переважно «чоловічими»: як тематика, так і підходи у філософії формувалися традиційно чоловіками і не були зумовлені феміністською перспективою [27, с. 21].

Багато сучасних гендерних досліджень зосереджені на взаємодії феміністської теорії та постмодернізму. Ці напрями критикують традиційну філософію, яка часто ігнорувала жіночі цінності та спиралася на есенціалістські припущення, розділяючи ідеї та ролі на жорсткі дихотомії. Постмодернізм і феміністська теорія пропонують альтернативні підходи до соціальної критики, підкреслюючи історичну обумовленість знань та розкриваючи упередження у філософських методах. Поєднання цих підходів, через взаємну критику та використання сильних сторін один одного, формує основу сучасних гендерних досліджень, постфемінізму та постмодерністського фемінізму, що прагнуть емпірично аналізувати соціальні та культурні механізми сексизму [28; 29].

Загалом, гендер є складним соціокультурним конструктом, який виходить за межі біологічної статі та визначає соціальні ролі, очікування і цінності, що приписуються чоловікам і жінкам у суспільстві. Він відображає специфіку соціалізації, формує ідентичність особистості та впливає на її життєві та професійні пріоритети. Сучасні гендерні дослідження, поєднуючи феміністську теорію та постмодернізм, дозволяють критично оцінювати традиційні уявлення про роль жінки та аналізувати соціальні механізми, що впливають на процес її самореалізації.

Шестопал І. А. зазначає, що професійна діяльність є однією з ключових сфер життя людини, тому самореалізація в професії виступає важливим показником особистісної зрілості. Статистичні дані останніх десятиліть свідчать, що жінки частіше стикаються з труднощами у досягненні професійних цілей через збереження стереотипів про неможливість поєднувати кар'єрний успіх із гармонійним сімейним життям [30, с. 615].

М. І. Дубиніна зазначає, що гендер є однією з ключових характеристик особистості, яка разом із іншими елементами ідентичності впливає на формування суб'єкта та його здатність до професійної самореалізації. Він визначає очікувані соціальні ролі та поведінкові норми, що відображаються у способі взаємодії з оточенням, виборі кар'єрних шляхів і розвитку особистісного потенціалу [31, с. 25].

У реальному житті гендерна специфіка проявляється через виникнення нерівності, коли індивіди відходять від традиційних соціальних очікувань. Жінки та чоловіки, які демонструють поведінку чи риси, що відрізняються від загальноприйнятих стереотипів, часто стикаються з обмеженнями та дискримінацією, що впливає на їхню кар'єрну та особистісну самореалізацію.

Згідно з дослідженнями М. Кіммела, гендерна нерівність підкреслює відмінності між жінками та чоловіками, що згодом використовується для виправдання сегрегації в особистісній і професійній сферах. Особливо це помітно у період ранньої дорослості (23–45 років), коли відбувається планування родини та професійного зростання. Стереотипізація ролей може ускладнювати кар'єрний розвиток жінок, обмежуючи їхні можливості та вибір професійних траєкторій [31, с. 25].

Сучасні дослідження (здебільшого закордонні) присвячені проблемі статевих і гендерних відмінностей, проте часто спостерігається односторонній підхід, який пояснює їх лише через соціалізацію та виховання. Водночас, відмінності між чоловіками і жінками формуються не лише під впливом соціальних факторів, а й біологічними особливостями – гормональним фоном, функціонуванням центральної нервової системи та іншими фізіологічними

чинниками. Це сприяє формуванню стереотипів щодо ролі жінки та чоловіка в професійному та особистому житті.

Дослідники виділяють три основні групи гендерних стереотипів.

Перша група – стереотипи маскулінності та фемінності, які приписують жінкам і чоловікам певні соціальні та психологічні якості та визначений стиль поведінки. Маскулінність асоціюється з активністю, домінуванням і впливовістю, тоді як фемінність пов'язується з репродуктивними, тілесними та чуттєвими характеристиками.

Друга група стосується сімейних і професійних ролей. Існує поширене переконання, що основною роллю жінки є сім'я, а чоловіка – професійна діяльність, що впливає на оцінку успішності особистості та визначення пріоритетів у житті.

Третя група охоплює стереотипи, пов'язані зі статевими відмінностями у змісті та видах праці. Жінкам традиційно відводять виконавчу та обслуговуючу роботу, тоді як чоловіків – до творчих і керівних функцій.

Гендерні стереотипи значною мірою формують сприйняття оточення та впливають на конструювання об'єктивної реальності. У контексті професійної самореалізації жінок у період ранньої дорослості наявність таких стереотипів ускладнює кар'єрний розвиток і змушує постійно доводити власну конкурентоспроможність на ринку праці [31, с. 25].

Гендерні стереотипи та нерівність значною мірою впливають на процес самореалізації жінок, створюючи помилкові уявлення у суспільстві про «правильні» риси та поведінку чоловіків і жінок. Часто жінок, які володіють необхідними компетенціями для виконання певної роботи, можуть не прийняти на посаду через стереотипізоване ставлення роботодавців, навіть якщо їхні здібності відповідають вимогам професії.

Історично технічні та інженерні спеціальності вважалися більш «чоловічими», і на вибір професії жінками впливає не лише особистісна схильність, а й гендерні моделі ідентичності та соціальні очікування. Під

впливом цих чинників формуються гендерні ролі, які визначають допустимі форми поведінки та професійної активності.

Сучасні соціальні зміни поступово трансформують традиційні уявлення про мужність і жіночність. В деяких професіях спостерігається зростання чоловіків із фемінізованими рисами та жінок із маскулінними характеристиками, що пояснюється необхідністю конкурувати на ринку праці та забезпечити власну професійну реалізацію.

Проте деякі сфери залишаються «традиційно жіночими» чи «чоловічими». Наприклад, жінки переважають у таких галузях, як охорона здоров'я, освіта, торгівля та громадське харчування. Причинами цього є як об'єктивні фактори – непрестижність та низька оплата праці, так і суб'єктивні – схильність до взаємодії з людьми та догляду за дітьми. Багато жінок також психологічно відчувають себе комфортніше у «жіночих» професіях, де їх фізична та емоційна підготовка відповідає вимогам роботи.

Менша зайнятість жінок у «чоловічих» сферах пояснюється не лише упередженістю при працевлаштуванні, а й внутрішніми обмеженнями та особистісними особливостями. У свою чергу, чоловіки можуть стикатися з упередженням при працевлаштуванні на «жіночі» посади.

У процесі професійної самореалізації жінок важливу роль відіграє мотивація та відчуття власної цінності. Чітка система цінностей, усвідомлення власної значущості та інтернальний локус контролю, тобто прийняття відповідальності за події у своєму житті, сприяють більш ефективному плануванню кар'єри та досягненню особистих і професійних цілей [31, с. 26].

Підсумовуючи, варто зазначити, що гендерна специфіка процесу самореалізації жінки у сучасних умовах соціальних змін проявляється через складну взаємодію соціальних, культурних та психологічних чинників. Традиційні стереотипи щодо ролі жінки у сім'ї та професійній сфері, а також упереджене ставлення суспільства до гендерних відмінностей, створюють додаткові бар'єри на шляху до професійного та особистісного розвитку. Водночас трансформація уявлень про мужність і жіночність, зростання

маскулінних рис у жінок та фемінних у чоловіків свідчить про поступове розмивання цих обмежень і відкриває нові можливості для кар'єрного зростання та реалізації потенціалу.

Успішна самореалізація жінки у професійній сфері значною мірою залежить від внутрішніх мотивів, усвідомлення власної цінності та здатності брати на себе відповідальність за особисті та професійні рішення. Формування чіткої системи цінностей, розвиток інтернального локусу контролю та подолання гендерних стереотипів стають ключовими умовами, що дозволяють жінці ефективно поєднувати різні соціальні ролі, досягати професійних успіхів і реалізовувати свій потенціал у сучасному суспільстві.

Висновки до першого розділу

У даному розділі було здійснено комплексний аналіз теоретичних та методологічних підходів до дослідження проблеми самореалізації особистості сучасної жінки. Розглянуто ключові концепції самореалізації, що висвітлюють її як багатовимірне явище, що охоплює особистісний розвиток, професійну активність та соціальну інтеграцію. Було визначено, що самореалізація є не лише результатом внутрішніх психологічних процесів, а й значною мірою залежить від впливу зовнішніх соціальних та культурних чинників.

Особлива увага приділялася професійній самореалізації жінки як психологічному феномену, що характеризується взаємодією індивідуальних здібностей, мотиваційних особливостей та соціально-професійних умов. Проаналізовано, що процес професійного становлення жінки відбувається на перетині особистісного потенціалу та очікувань суспільства, що визначає її можливості та обмеження у реалізації кар'єрних цілей.

Вивчення соціально-психологічних чинників показало, що самореалізація сучасної жінки тісно пов'язана з підтримкою соціального оточення, особистісною самооцінкою, рівнем мотивації та здатністю долати стереотипи. Виявлено, що гендерні ролі та очікування суспільства значною мірою впливають на вибір професії, кар'єрне зростання та баланс між різними соціальними ролями.

Особливо підкреслено гендерну специфіку процесу самореалізації жінки в умовах соціальних змін. Аналіз показав, що трансформація традиційних уявлень про жіночі та чоловічі ролі, поєднання маскулінних і фемінних рис, а також подолання гендерних стереотипів створюють нові можливості для розвитку потенціалу жінки та формування її соціальної та професійної ідентичності.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

2.1. Обґрунтування методів, вибірки та етапів дослідження

Варто зазначити, що емпіричне дослідження самореалізації сучасної жінки є важливим у зв'язку зі значними соціокультурними трансформаціями, що відбуваються в суспільстві. Сучасна жінка реалізує себе у багатьох життєвих сферах – професійній, сімейній, творчій, соціальній, громадській – і водночас стикається з новими викликами, серед яких посилення інформаційного навантаження, зміна гендерних ролей, підвищення вимог до особистісної самостійності та конкурентоспроможності. Дослідження цього явища дозволяє глибше зрозуміти, як жінка адаптується до цих умов, на які внутрішні й зовнішні ресурси спирається на шляху самореалізації та які перешкоди найчастіше постають на цьому шляху.

Важливість такого дослідження посилюється і тим, що процес самореалізації прямо пов'язаний із психологічним благополуччям жінки, її самооцінкою, відчуттям задоволеності життям та здатністю ефективно взаємодіяти зі світом. Наявність або відсутність можливості повноцінної самореалізації може впливати на розвиток професійного вигорання, тривожних станів, незадоволеності життям чи навпаки – на формування активної життєвої позиції, сили волі та стійкої мотивації до розвитку. Емпіричне вивчення цих аспектів дає змогу виявити закономірності, що визначають емоційні й поведінкові стратегії жінок у різних життєвих ситуаціях.

Окреме значення дослідження полягає у можливості створення науково обґрунтованих рекомендацій щодо підтримки розвитку особистості жінок у сучасних умовах. Тому, емпіричне дослідження самореалізації сучасної жінки не лише доповнює науковий дискурс, а й має прикладне значення для розвитку

соціуму, підвищення якості життя та розширення можливостей самореалізації кожної жінки.

Далі варто розкрити ключові етапи емпіричного дослідження, які були визначені на основі аналізу методичних та науково-психологічних джерел [32–36]. Висвітлення цих етапів забезпечує наукову цілісність дослідження, дозволяє простежити логіку його проведення та гарантує об’єктивність отриманих результатів.

Першим етапом стало теоретичне дослідження, яке було представлено у першому розділі роботи. На цьому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукових джерел щодо сутності самореалізації як психологічного феномену, особливостей її проявів у сучасних жінок, а також чинників, що сприяють або перешкоджають реалізації особистісного потенціалу. Теоретичний блок дозволив сформувати наукове підґрунтя емпіричного дослідження, визначити базові категорії, що розглядаються в роботі, уточнити підходи різних авторів до проблеми, сформулювати гіпотези та завдання емпіричного етапу. Завдяки цьому дослідження отримало чітку структуру та методологічну підтримку.

Другим важливим етапом став підбір вибірки дослідження [37; 38], оскільки якість емпіричного матеріалу значною мірою визначає достовірність та наукову цінність отриманих результатів. До участі у дослідженні було запрошено 30 жінок, які надали добровільну згоду на участь у дослідженні. Такий кількісний склад вибірки є оптимальним для проведення психодіагностичного дослідження, оскільки забезпечує можливість виявлення стійких тенденцій, узагальнення отриманих результатів та формулювання статистично обґрунтованих висновків.

Усі учасниці заповнювали діагностичні методики в онлайн-форматі. Такий формат було обрано з кількох причин. По-перше, він забезпечує зручність проходження тестування у будь-який комфортний час, що особливо важливо для сучасної жінки, яка поєднує професійні, сімейні, соціальні й особистісні обов’язки. По-друге, онлайн-формат дозволяє охопити більш різноманітну за соціальними ознаками аудиторію, не обмежуючись певним навчальним

закладом, підприємством чи територією. Крім того, дистанційне тестування зберігає повну анонімність, що сприяє більш відвертим і чесним відповідям. Водночас вибір дистанційної форми був зумовлений і об’єктивними реаліями воєнного часу, коли організація очного збору учасниць є ускладненою через безпекові ризики, мобільність населення та необхідність адаптації соціальних, освітніх і професійних процесів до умов війни. Онлайн-формат дозволив забезпечити безпечність участі, доступність для жінок, які можуть перебувати в різних регіонах України чи за кордоном, та стабільність проведення дослідження без залежності від зовнішніх воєнних обставин.

Вибір саме такої вибірки є методологічно обґрунтованим, оскільки 30 осіб дозволяють отримати статистично оброблювані дані, що відповідають вимогам психологічних досліджень з невеликою, але репрезентативною групою. Крім того, у роботі важливо було охопити жінок, які перебувають на різних етапах професійної та особистісної самореалізації, що дозволяє простежити ширший спектр можливих варіантів розвитку, життєвих стратегій, бар’єрів та ресурсів. Вибірка не передбачала вікових чи професійних обмежень, що розширює можливість узагальнення результатів та сприяє формуванню практично значущих рекомендацій, застосовних до широкого кола сучасних жінок.

Загалом, підбір вибірки був спрямований на забезпечення достовірності, практичної значущості та різнобічності емпіричного матеріалу, що стало міцним підґрунтям для подальшого аналізу та інтерпретації результатів дослідження.

Третім етапом був підбір психодіагностичного інструментарію, який забезпечив можливість всебічного вивчення різних аспектів самореалізації жінки. Для дослідження було обрано комплекс валідних та надійних методик, серед яких:

- методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), що дозволила визначити рівень професійного і емоційного виснаження (Додаток А) [39];

- методика Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху, яка дала змогу оцінити цілеспрямованість, ініціативність і прагнення особистості до досягнення результату (Додаток Б) [40];
- методика «Інтегральна задоволеність працею», що допомогла встановити рівень сприйняття професійної діяльності (Додаток В) [41];
- опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко) для оцінки ступеня комфортності соціальної взаємодії (Додаток Г) [42, с. 447];
- експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон), яка дозволила визначити відчуття включеності або відчуження в соціумі (Додаток Д) [43, с. 25].

Комплекс цих методик забезпечив багатогранне дослідження психологічних чинників, які впливають на повноцінну самореалізацію сучасної жінки.

Четвертим важливим етапом стало визначення та дотримання етичних аспектів дослідження [44–46], що є ключовою вимогою сучасної психологічної науки та необхідною умовою проведення емпіричних досліджень у сфері психології. Етичні принципи забезпечують повагу до особистості учасниць, захист їхніх прав, психологічного комфорту та недопущення будь-якої шкоди. Організація дослідження здійснювалася відповідно до загальноприйнятих науково-етичних стандартів, що включають принципи добровільності, усвідомленої участі, конфіденційності та професійної відповідальності дослідника.

Перед початком дослідження кожна учасниця була детально ознайомлена з його метою, завданнями, умовами та процедурою проведення. Це дало змогу забезпечити усвідомлену згоду на участь, що є ключовим етичним принципом у психологічних дослідженнях. Учасницям було гарантовано, що отримана інформація використовуватиметься виключно у наукових цілях, а результати не матимуть жодних негативних наслідків для їхньої професійної діяльності чи

особистого життя. Також наголошувалося, що участь може бути припинена будь-якої миті без пояснення причин і без будь-яких наслідків для респондентки.

Особлива увага приділялася дотриманню принципів анонімності та конфіденційності. Особисті дані учасниць не збиралися та не зберігалися у відкритих джерелах, а всі отримані результати подано у знеособленому вигляді. Це сприяло формуванню довірчої атмосфери та підвищувало достовірність відповідей, оскільки жінки могли відкрито повідомляти інформацію про свій емоційний стан, рівень самореалізації та можливі труднощі без страху перед розголошенням чи оцінюванням.

Не менш важливим аспектом стала безпечність використаних методик, адже вони не передбачали ніякого втручання у фізичний стан, не викликали емоційного дискомфорту та не могли нашкодити психічному стану учасниць. Інструментарій складався з опитувальників і діагностичних методик, які відповідають науковим стандартам, мають апробацію та широко використовуються у професійній психологічній практиці. Усі методи були підібрані з урахуванням вікових і соціальних особливостей вибірки, що дозволило уникнути ризику перевантаження чи виникнення негативних переживань у процесі заповнення.

Додатковою етичною вимогою було забезпечення психологічної підтримки у разі потреби. Учасниць було поінформовано про можливість отримати консультаційні рекомендації щодо результатів тестування, а також про можливість звернення до фахівця у разі виявлення високих показників емоційного виснаження чи соціального неблагополуччя. Такий підхід підкреслює відповідальність дослідника за наслідки застосування психодіагностичних методик та демонструє гуманістичну спрямованість дослідження.

Дотримання етичних принципів забезпечило наукову коректність дослідження, захистило інтереси та психологічний комфорт учасниць, а також сприяло отриманню надійних і об’єктивних результатів, яким довіряти як з наукової, так і з гуманістичної точки зору.

П’ятим етапом стало безпосереднє проведення емпіричного дослідження, у межах якого здійснювався збір основних даних, необхідних для подальшого аналізу. На цьому етапі була організована комунікація з учасницями та забезпечено максимально зручні умови для проходження тестування. Формат проведення був дистанційним, що дозволило респонденткам долучитися у комфортний для них час, не відволікаючись від повсякденних справ і не зазнаючи додаткових організаційних чи часових витрат.

Усі психодіагностичні методики були надіслані учасницям електронною поштою у вигляді тестових бланків для заповнення. Разом із методиками учасниці отримували детальні інструкції щодо виконання та користування ключами для самостійної інтерпретації результатів. Такий підхід був обраний для того, щоб забезпечити прозорість процедури, підвищити рівень усвідомленості учасниць щодо своїх результатів та уникнути суб’єктивного впливу дослідника на оцінювання відповідей.

Після проходження тестів кожна учасниця здійснювала самостійну обробку показників, користуючись наданими ключами, шкалами та правилами підрахунку. Це дозволило жінкам одразу ознайомитися з власними результатами, усвідомити рівень емоційного стану, мотивації до успіху, ступінь задоволеності діяльністю, рівень соціальної включеності та інші індивідуально-психологічні показники. Такий формат виконання сприяв залученості учасниць до процесу та мав елемент психопросвітницької функції.

Після завершення роботи учасниці надсилали у відповідь готові результати на електронну пошту, що забезпечило оперативність збору даних та зручність їх подальшої систематизації й аналізу. Усі отримані матеріали оброблялися в узагальненому вигляді без зазначення персональних даних, що гарантувало збереження анонімності. Загалом, проведення дослідження було організоване у структурований, безпечний і зручний спосіб, який відповідав як етичним вимогам, так і сучасним умовам, зокрема дистанційній взаємодії в умовах воєнного часу.

Завершальним етапом став аналіз отриманих результатів та розробка практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня самореалізації жінки. Дані були опрацьовані за допомогою кількісних та якісних методів аналізу, що дозволило виявити загальні тенденції, взаємозв'язки між показниками та психологічні фактори, які впливають на самореалізацію. На основі цього були сформульовані рекомендації щодо розвитку внутрішніх ресурсів особистості, вдосконалення комунікативних і мотиваційних стратегій, профілактики емоційного вигорання та підсилення соціального благополуччя жінок у сучасних умовах.

Далі варто детальніше розкрити сутність кожної з обраних методик дослідження.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка [39] є однією з найбільш поширених та науково обґрунтованих психологічних методик, спрямованих на визначення ступеня професійного та емоційного виснаження особистості. Вона дозволяє комплексно оцінити, чи перебуває людина у стані емоційного вигорання, на якому етапі розвитку цього синдрому вона зараз знаходиться, а також які психологічні симптоми проявляються найбільш значуще. Методика орієнтована переважно на фахівців, чия діяльність пов'язана з інтенсивним соціальним та емоційним контактом із людьми, однак є придатною для вивчення широкого кола професій, зокрема тих, що традиційно характеризуються високим рівнем психологічного навантаження.

Діагностика включає 80 тверджень, на які досліджувана особа відповідає у форматі «так/ні», обираючи відповіді відповідно до власного емоційного стану та суб'єктивного самовідчуття. Методика відзначається високою деталізацією: вона не лише виявляє наявність синдрому вигорання, а й визначає, на якій стадії – початковій, формувальній чи вже сформованій – перебуває респондент. Це дозволяє аналізувати результати не лише кількісно, а й якісно, встановлюючи, які аспекти професійного розвитку або життєвих обставин стали найбільш значущими у виникненні негативних переживань.

Методика базується на виділенні трьох основних компонентів синдрому вигорання, кожен з яких включає чотири характерні симптоми.

Перший компонент – «Напруження» – охоплює переживання психотравмуючих ситуацій, незадоволеність собою, відчуття безвиході та ознаки тривожності й депресії. Він відображає початковий етап вигорання, коли людина ще має сили працювати, але дедалі частіше відчуває емоційний тиск та внутрішнє напруження.

Другий компонент – «Резистенція» – характеризує захисні реакції психіки, що проявляються у прагненні економити емоції, знижувати професійну залученість, обмежувати спілкування та формально виконувати обов'язки.

Третій компонент – «Виснаження» – описує вже сформоване емоційне виснаження, деперсоналізацію, напруження у взаємодії з оточенням та психосоматичні прояви.

Методика Бойка є цінною тим, що дозволяє не просто констатувати наявність вигорання, а встановити рівень його сформованості. У результаті після підрахунку балів визначаються три можливі стани:

- не сформована стадія, що свідчить про відсутність стійких симптомів вигорання або про початкові слабкі ознаки;
- стадія формування, за якої симптоми вже проявляються, стають звичними та впливають на професійну діяльність;
- сформована стадія, що характеризується характерною суб'єктивною виснаженістю, зниженням мотивації, втратою емоційної чутливості та навіть фізичними негативними проявами.

У сукупності методика В. Бойка виступає надійним інструментом для оцінки психологічного стану сучасної жінки в умовах професійного, сімейного та соціального навантаження, дозволяє об'єктивно зафіксувати ознаки емоційного виснаження та є важливим елементом емпіричного дослідження самореалізації.

Методика діагностики мотивації до успіху Т. Елерса [40] спрямована на визначення того, наскільки людина прагне досягати високих результатів у своїй

діяльності, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Вона показує, чи людина схильна працювати на результат, відповідально ставитися до поставлених завдань та чи отримує задоволення від досягнень. Методика часто використовується у дослідженнях професійної діяльності, педагогіці, психології особистості, а також у кадровій та організаційній роботі для оцінки внутрішньої мотиваційної спрямованості.

Опитувальник складається з 41 запитання, на які відповідають «Так» або «Ні». Усі твердження описують різні ситуації, пов’язані з роботою, виконанням завдань, ставленням до трудових труднощів, особистої відповідальності чи емоційних реакцій на успіхи та невдачі. Деякі питання є прямими, інші – індикаторами прихованих мотиваційних установок. Наприклад, відповіді показують, чи людина бере на себе відповідальність, чи схильна відкладати справи, чи орієнтується на високу якість роботи та досягнення, чи легко здається у складних умовах.

Відповіді обробляються за певним ключем: за деякі «Так» нараховується 1 бал, за окремі «Ні» – також 1 бал. Частина тверджень не оцінюється. Після заповнення тесту підраховується загальна кількість балів, які відображають рівень мотивації до успіху. Важливо, що методика оцінює саме внутрішню, а не зовнішню мотивацію – тобто, чи людина хоче досягати успіху для себе, а не лише для винагород або примусу.

Результати дозволяють оцінити рівень особистої спрямованості на досягнення успіху:

- 1–10 балів – низька мотивація до успіху. Такий результат свідчить про орієнтацію на стабільність і комфорт, уникнення ризиків, недостатню наполегливість або відсутність внутрішнього прагнення до високих результатів.
- 11–16 балів – середній рівень мотивації. Людина прагне досягати поставлених цілей, але може поступатися труднощам або не завжди повністю використовувати свій потенціал.

- 17–20 балів – помірно високий рівень. Це показник вираженого прагнення до успіху, високої відповідальності, внутрішньої організованості, орієнтації на результат і здатності долати перешкоди.
- 21 і більше балів – занадто високий рівень мотивації до успіху. Така людина може бути надмірно вимогливою до себе, схильною до стресу, перевтоми, іноді – до перфекціонізму і надзусиль заради досягнення мети.

Методика Т. Елерса проста у використанні, не потребує багато часу та дає можливість швидко оцінити цінні психологічні характеристики. Водночас вона дозволяє розкрити глибинні мотиваційні диспозиції, які визначають професійну успішність, працездатність і здатність до самореалізації.

Методика «Інтегральна задоволеність працею» [41] спрямована на вивчення рівня позитивного сприйняття своєї професійної діяльності. Вона дозволяє визначити, наскільки людина задоволена різними аспектами своєї роботи, включаючи інтерес до виконуваних завдань, стосунки з колегами та керівництвом, а також загальний рівень професійного благополуччя. Важливо, що методика оцінює не лише окремі складові задоволеності, а інтегральний показник, який відображає загальну ефективність і комфорт праці.

Мета методики полягає у виявленні та оцінці загальної задоволеності своєю працею та її ключовими компонентами. Розуміння рівня задоволеності дозволяє оцінити мотиваційні та емоційні ресурси людини, виявити сильні та слабкі сторони її професійної діяльності. Такі дані є важливими для розробки рекомендацій щодо підвищення ефективності роботи, покращення взаємин у колективі та підтримки психологічного комфорту працівника.

Методика базується на принципі діяльнісної ефективності, тобто оцінює, наскільки досягнення цілей відповідає витратам часу, сил, ресурсів та зусиль. До ключових показників належать: інтерес до роботи, задоволеність результатами діяльності, відносини з колегами і керівництвом, умови праці та рівень професійних домагань. Інтегральний показник задоволеності працею відображає загальну ефективність трудової діяльності людини.

Опитувальник складається з 18 тверджень, де учасники оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхньому досвіду, за допомогою трьох варіантів: «так», «частково» або «немає». Твердження охоплюють різні аспекти праці: інтерес до завдань, професійні досягнення, взаємини з колегами та керівництвом, задоволення умовами праці, значення заробітку та пріоритети у професійній діяльності. Наприклад, учасницям пропонується оцінити, чи приносить робота задоволення, чи поважають їх колеги, або чи відповідає їх посадове становище здібностям.

Для обробки результатів відповіді переводяться у бали за ключем, який визначає максимальне значення для кожної складової задоволеності працею. Опитувальник дозволяє оцінити такі компоненти:

- Інтерес до роботи (твердження 1, 6, 12).
- Задоволеність досягненнями (2, 7).
- Взаємини з колегами (3, 8, 14).
- Взаємини з керівництвом (10, 15, 17).
- Рівень домагань у професійній діяльності (5, 11).
- Перевага роботи над заробітком (4, 16).
- Задоволеність умовами праці (3, 18).

На основі сумарних балів визначають загальний рівень задоволеності:

- Низький рівень – 1–44% від максимальної суми балів;
- Середній рівень – 45–55%;
- Високий рівень – понад 56%.

Загалом, методика дозволяє комплексно оцінити як окремі аспекти, так і загальне задоволення професійною діяльністю, що є важливим для розуміння мотивації, психологічного комфорту та потенціалу самореалізації сучасної жінки.

Методика Т. В. Данильченко «Опитувальник параметрів суб’єктивного соціального благополуччя» [42, с. 447–449] спрямована на оцінку комфортності соціальної взаємодії людини та її інтеграції в суспільство. Вона дозволяє дослідити, наскільки індивід відчуває себе прийнятим у соціальних групах,

відчуває підтримку з боку близьких, друзів і колег, а також визначити рівень довіри до інших людей. Методика допомагає виявити як позитивні, так і проблемні аспекти соціального життя, що важливо для розуміння психологічного благополуччя особистості.

Метою опитувальника є вивчення суб'єктивного сприйняття людиною свого соціального положення і взаємодії в соціальних групах протягом останніх трьох місяців. Оцінка соціального благополуччя дає змогу визначити рівень задоволеності міжособистісними стосунками, ступінь довіри до оточуючих, відчуття власної значущості та соціальної підтримки. Дані методики є важливими для психологічної діагностики, оскільки вони допомагають виявити ризики соціальної ізоляції та емоційного дискомфорту.

Опитувальник містить 36 тверджень, на які учасник оцінює ступінь згоди за семибальною шкалою: 1 – абсолютно не згоден, 2 – не згоден, 3 – швидше не згоден, 4 – щось посередині, 5 – швидше згоден, 6 – згоден, 7 – абсолютно згоден. Твердження охоплюють різні аспекти соціальної взаємодії, включаючи відчуття визнаності (наприклад, «Я відчуваю себе визнаним близькими людьми»), якість стосунків з сім'єю та друзями, довіру до інших людей, рівень соціальної активності, відчуття дистанції або ізольованості від оточення, а також здатність брати на себе лідерство і впливати на групу. Деякі твердження є зворотними і оцінюються в зворотному порядку, що дозволяє підвищити об'єктивність результатів.

Результати обробляються за п'ятьма шкалами:

1. Соціальна помітність – відображає рівень видимості та значущості особистості в соціальних групах.

2. Соціальна дистантність – характеризує відчуття відмежованості, самотності та соціальної ізоляції.

3. Емоційне прийняття – визначає рівень підтримки та задоволеності взаєминами з близькими та друзями.

4. Соціальне схвалення – оцінює ступінь визнання та поваги з боку оточуючих.

5. Позитивні соціальні судження – відображає довіру до людей і оцінку їхньої доброти та чесності.

Загальний показник суб'єктивного соціального благополуччя розраховується за формулою: ССБ = Шкала 1 + Шкала 3 + Шкала 4 + Шкала 5 – Шкала 2, що дозволяє інтегрувати позитивні та негативні прояви соціального досвіду та визначити рівень соціальної інтеграції і комфортності взаємодії.

Методика дозволяє комплексно оцінити ступінь соціальної адаптації, виявити проблеми у взаєминах і відчуття соціальної підтримки.

Методика Д. Рассела та М. Фергюссона спрямована на визначення рівня соціальної ізольованості особистості [43, с. 25]. Вона дозволяє оцінити, наскільки людина відчуває себе відокремленою від соціального оточення, відчуває дефіцит спілкування та підтримки, а також ступінь відчуження від близьких і колективу. Основна мета методики – швидко виявити індивідів, які мають високий ризик соціальної ізоляції та емоційного дискомфорту.

Метою експрес-діагностики є оцінка частоти прояву відчуття самотності та ізоляції у житті особистості. Методика дозволяє визначити не лише рівень ізольованості, але й спрямувати подальші заходи психологічної підтримки або соціальної адаптації. Результати можуть бути використані у психологічному консультуванні, соціальній роботі, дослідженнях міжособистісних стосунків та психоемоційного стану людей.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що описують різні прояви соціальної ізольованості, наприклад: «Мені немає з ким поговорити», «Я відчуваю себе покинутим», «Мої соціальні взаємини і зв'язки поверхневі». Учасник оцінює частоту прояву кожного стану у власному житті за чотирибальною шкалою:

- «часто» – 3 бали.
- «іноді» – 2 бали.
- «рідко» – 1 бал.
- «ніколи» – 0 балів.

Ця шкала дозволяє об’єктивно виміряти інтенсивність соціальної ізольованості та порівняти різні аспекти соціальної взаємодії.

Для визначення рівня соціальної ізольованості підраховується сумарна кількість набраних балів за всі твердження. Максимальний показник становить 60 балів. Рівні ізоляції інтерпретуються наступним чином: високий ступінь соціальної ізольованості – 41–60 балів; середній ступінь – 21–40 балів; низький ступінь – 0–20 балів.

Методика дозволяє швидко оцінити, наскільки індивід інтегрований у соціальні групи та чи потребує додаткової підтримки для покращення якості соціальних взаємин.

Отже, емпіричне дослідження було організоване таким чином, щоб забезпечити максимальну наукову обґрунтованість, достовірність та практичну значущість отриманих результатів. Вибірка дослідження складалася з 30 жінок, що дозволило відстежити стійкі тенденції у процесі самореалізації та взаємозв’язок із психологічними чинниками благополуччя. Особлива увага приділялася різноманітності учасниць за соціальними та професійними характеристиками, що дало змогу охопити широкий спектр життєвих стратегій, ресурсів та бар’єрів на шляху самореалізації. Організація збору даних у дистанційному онлайн-форматі забезпечила гнучкість, анонімність та безпечність участі, що особливо актуально в умовах воєнного часу та підвищеного інформаційного навантаження сучасних жінок. Дослідження здійснювалося поетапно, що гарантувало системність та методологічну цілісність. Перший етап передбачав теоретичний аналіз наукових джерел, уточнення основних категорій та формулювання завдань емпіричного дослідження. Другий етап полягав у підборі вибірки та організації процесу збору даних із дотриманням етичних принципів добровільності, конфіденційності та психологічного комфорту учасниць. Третім етапом було проведення безпосереднього збору емпіричного матеріалу у зручному та безпечному для учасниць форматі. Завершальним етапом стала систематизація отриманих даних

та підготовка їх до аналізу, що дозволило забезпечити достовірність, репрезентативність та практичну значущість висновків дослідження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей професійної самореалізації жінок

Після збору даних за допомогою описаних вище методик, наступним етапом дослідження є аналіз результатів. Цей етап передбачає опрацювання зібраної інформації з метою виявлення тенденцій та відповідей на поставлені дослідницькі питання.

Першими варто розкрити результати методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)

Фаза вигорання	Кількість жінок	Співвідношення у %
Напруження	9	30
Резистенція	18	60
Виснаження	3	10

Схематично дані результати відображено на рисунку 2.2.

Результати, отримані за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, свідчать про те, що більшість учасниць перебувають на фазі резистенції. Так, 18 жінок із 30, тобто 60% вибірки, характеризуються наявністю захисних механізмів, що дозволяють їм ефективно протистояти стресовим чинникам професійної діяльності. Це свідчить про достатньо високий рівень стійкості до емоційного навантаження та про сформовану здатність підтримувати психологічну рівновагу в умовах професійного стресу.

Водночас 9 учасниць (30%) перебувають на фазі напруження, що вказує на перші ознаки професійного стресу та початкові прояви емоційного вигорання. У

цих жінок ще не сформовані стійкі механізми захисту від емоційного виснаження, і вони більш вразливі до підвищеного навантаження, що може з часом трансформуватися у фазу виснаження без своєчасної психологічної підтримки.

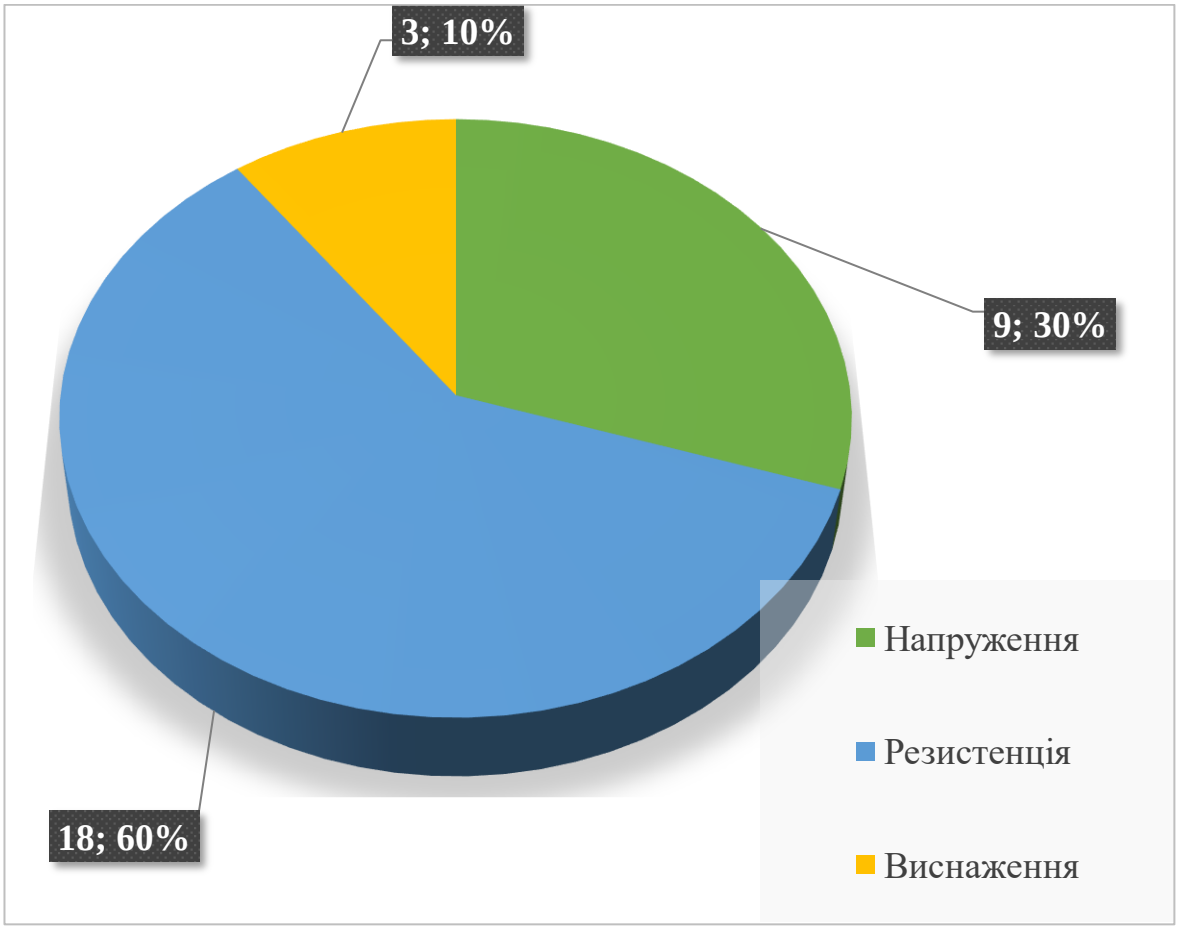


Рис. 2.2. Результати методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко)

Найменша частка учасниць – 3 особи (10%) – перебуває на фазі виснаження. Це є сигналом про критичний рівень емоційного навантаження та виражені ознаки професійного вигорання. У цих випадках необхідне особливе психологічне втручання та застосування стратегій саморегуляції, адже без відповідної підтримки можуть розвинутися негативні наслідки для професійної діяльності та особистісного благополуччя.

Результати методики демонструють різний рівень стійкості учасниць до професійного стресу, при цьому переважна більшість перебуває у фазі резистенції, що свідчить про достатньо високий потенціал подолання негативного впливу емоційного вигорання. Водночас наявність групи, що перебуває на фазах напруження та виснаження, підкреслює необхідність профілактичних заходів і розвитку самоставлення як чинника психологічної стійкості.

Наступними варто розкрити результати методики Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати методики Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху

Рівень	Кількість жінок	Співвідношення у %
Низька мотивація до успіху	3	10
Середній рівень мотивації до успіху	14	47
Помірковано високий рівень мотивації	12	40
Занадто високий рівень мотивації до успіху	1	3

Схематично дані результати відображено на рисунку 2.4.

Результати методики Т. Елерса свідчать про різноманітність рівнів мотивації до успіху серед жінок, які брали участь у дослідженні. Найбільша частка – 14 жінок (47%) – демонструє середній рівень мотивації до успіху. Це свідчить про наявність у них помірної цілеспрямованості та прагнення до досягнень, однак мотивація ще не є достатньо сильною для повного прояву амбіційності в складних ситуаціях.

Помітна група – 12 жінок (40%) – характеризується помірковано високим рівнем мотивації до успіху. Ці учасниці мають чітко виражене прагнення до

досягнень та готовність докладати значних зусиль для реалізації своїх цілей. Такий рівень мотивації можна вважати оптимальним для активного розвитку особистісних і професійних компетентностей.

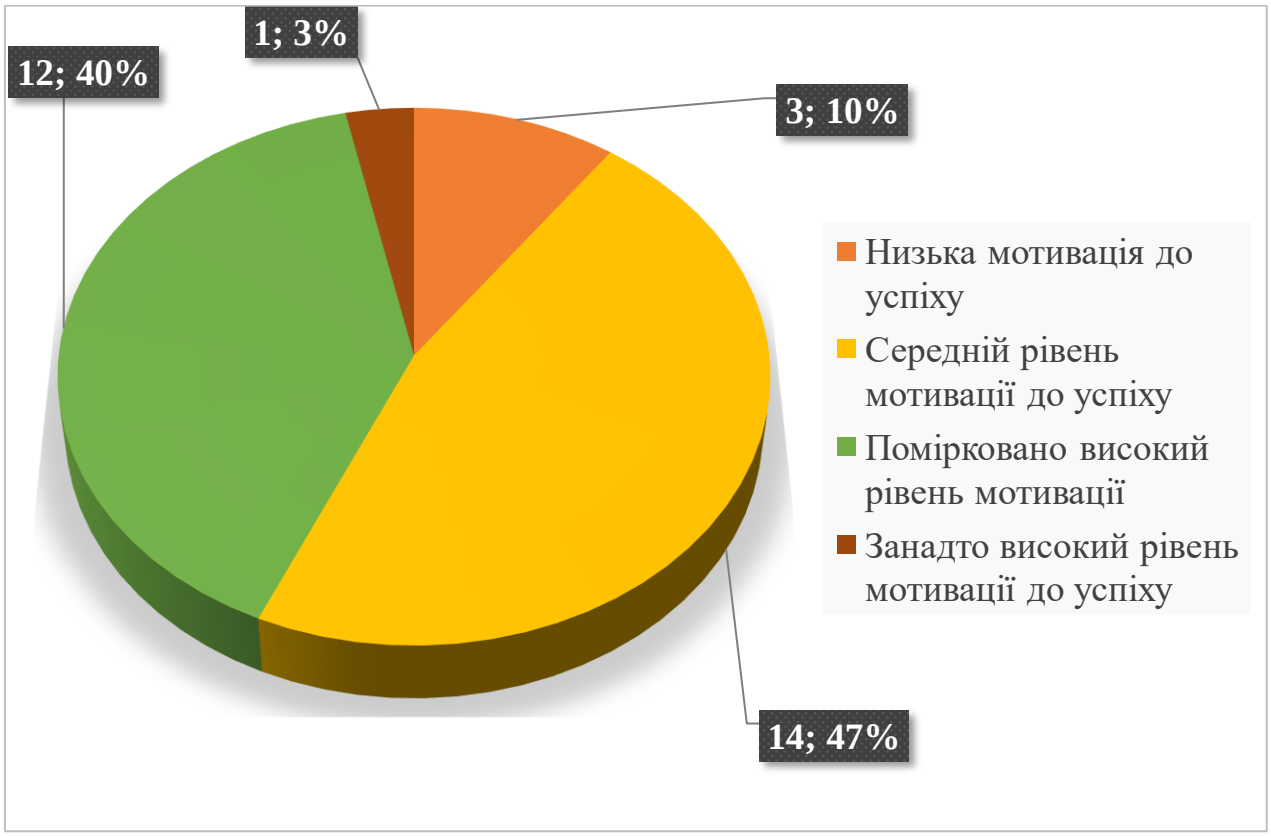


Рис. 2.4. Результати методики Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху

Водночас 3 жінки (10%) демонструють низьку мотивацію до успіху. Це свідчить про недостатню внутрішню стимуляцію до досягнень та обмежену амбіційність, що може знижувати ефективність у діяльності та потребує додаткової підтримки для розвитку мотиваційних орієнтацій.

Лише 1 жінка (3%) має занадто високий рівень мотивації до успіху. Така надмірна цілеспрямованість може проявлятися у підвищеній вимогливості до себе та оточуючих, що іноді підвищує ризик стресових станів або емоційного вигорання.

Аналіз результатів методики Т. Елерса показує, що більшість жінок мають середній або помірковано високий рівень мотивації до успіху, що є позитивним фактором для досягнення поставлених цілей.

Наступними варто розкрити результати методики «Інтегральна задоволеність працею» (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати методики «Інтегральна задоволеність працею»

Рівень задоволеності працею	Кількість жінок	Співвідношення у %
Низький	1	3
Середній	11	37
Високий	18	60

Схематично дані результати відображено на рисунку 2.6.

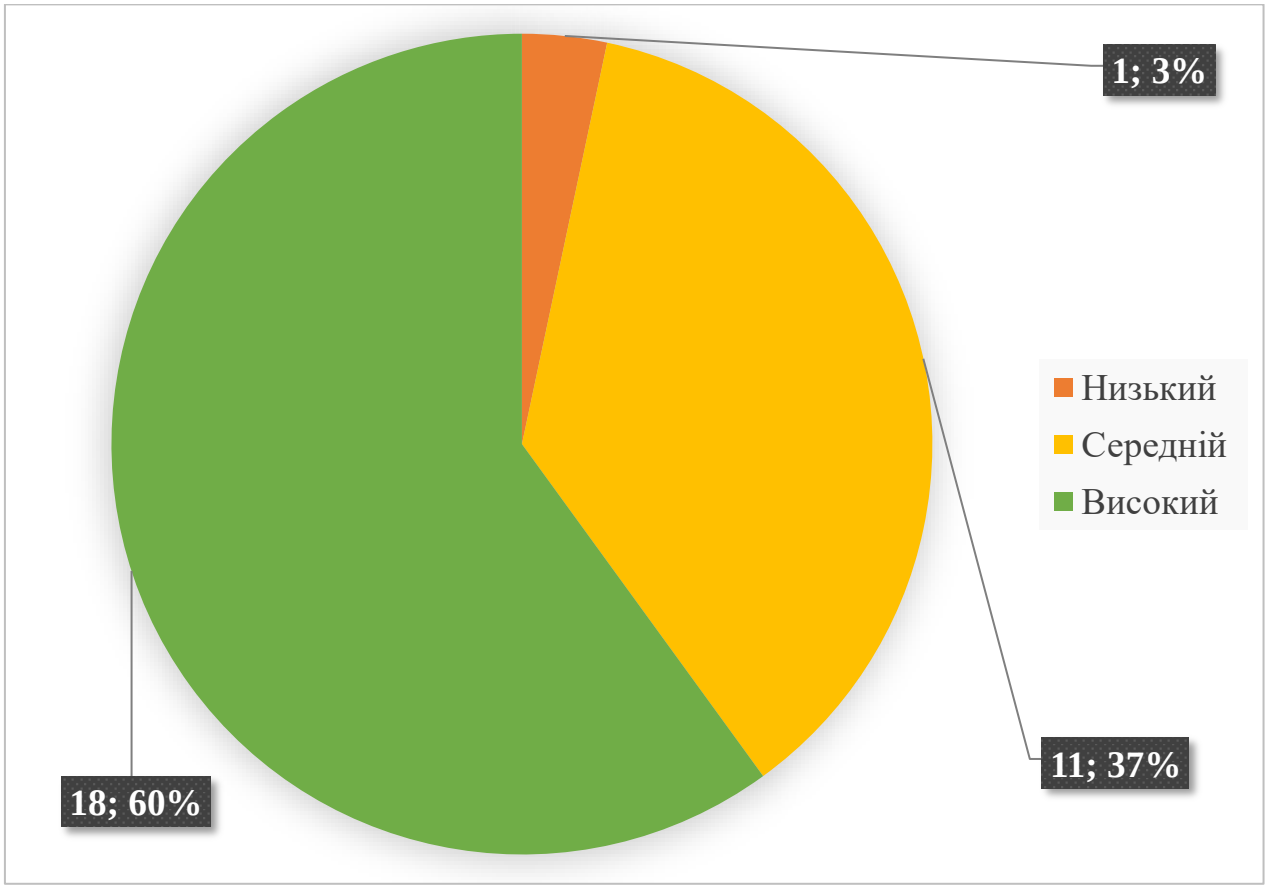


Рис. 2.6. Результати методики «Інтегральна задоволеність працею»

Аналіз результатів методики «Інтегральна задоволеність працею» свідчить про загалом високий рівень задоволеності серед жінок, які брали участь у дослідженні. Найбільша група – 18 жінок (60%) – демонструє високий рівень задоволеності працею. Це свідчить про позитивне ставлення до своїх професійних обов'язків, наявність внутрішньої мотивації та задоволення від виконуваної діяльності, що є важливим фактором збереження психологічного здоров'я та попередження емоційного вигорання.

Середній рівень задоволеності працею спостерігається у 11 жінок (37%). Такий показник свідчить про помірне позитивне ставлення до роботи: учасниці відчувають певне задоволення та мотивацію, але існує потенціал для підвищення рівня інтегральної задоволеності через розвиток умов праці або покращення професійної самореалізації.

Низький рівень задоволеності працею зафіксовано лише у 1 жінки (3%). Це свідчить про недостатнє емоційне та професійне задоволення від виконуваної діяльності, що може бути фактором ризику для розвитку стресових станів та емоційного вигорання. Така ситуація вимагає індивідуального аналізу причин низької задоволеності та підтримки з боку керівництва або психологічних служб.

Результати методики показують, що більшість жінок відчувають високий рівень задоволеності своєю роботою, що є позитивним фактором для підтримки мотивації та психоемоційного благополуччя. Водночас наявність окремих учасниць із середнім і низьким рівнем задоволеності підкреслює необхідність уваги до індивідуальних потреб та умов праці.

Наступними варто розкрити результати опитувальника параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко) (табл. 2.7). Після того, як респондентки пройшли опитувальник та надали нам значення за кожною з 5 шкал, нами було підведено підсумки, щодо переважаючих параметрів суб'єктивного соціального благополуччя.

Аналіз результатів опитувальника свідчить, що серед жінок найбільш вираженим параметром суб'єктивного соціального благополуччя є соціальне схвалення, яке зазначили 10 учасниць (33%).

Таблиця 2.7

Результати опитувальника параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко)

Параметр суб'єктивного соціального благополуччя	Кількість жінок	Співвідношення у %
Соціальна помітність	8	27
Соціальна дистантність	2	7
Емоційне прийняття	6	20
Соціальне схвалення	10	33
Позитивні соціальні судження	4	13

Схематично дані результати відображено на рисунку 2.8.

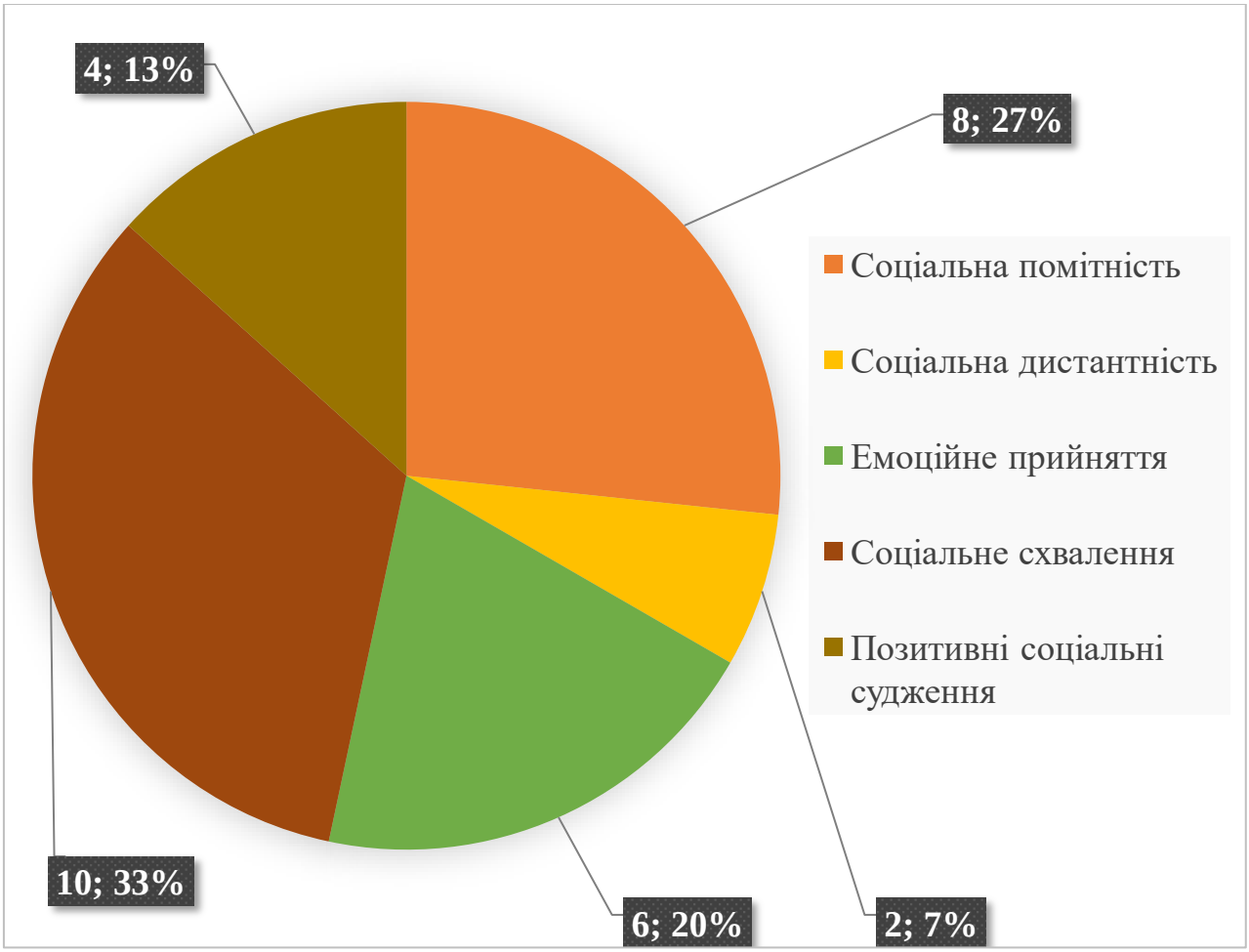


Рис. 2.8. Результати опитувальника параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко)

Це свідчить про високу потребу у підтримці та визнанні з боку оточення, а також про позитивне сприйняття себе у соціальному середовищі. Переважна частина жінок відчуває задоволення від взаємодії з іншими та підтримку колег або близьких, що є важливим фактором психологічного комфорту.

Соціальна помітність була визначена у 8 жінок (27%), що говорить про прагнення до активної участі у соціальному житті, відчуття власної значущості та впливу на оточення. Такий параметр відображає мотивацію бути поміченою та оціненою за свої дії, що може сприяти розвитку лідерських якостей та професійної активності.

Емоційне прийняття було зафіксовано у 6 учасниць (20%). Цей показник вказує на здатність відчувати прийняття з боку інших та відчувати власну соціальну адаптованість. Водночас це може свідчити про потребу у подальшому розвитку навичок емпатії та емоційної взаємодії для посилення власного соціального благополуччя.

Позитивні соціальні судження відзначили 4 жінки (13%), що свідчить про їхню схильність оцінювати соціальні ситуації та взаємодію з людьми з позитивної точки зору. Хоча цей показник менший, ніж у попередніх параметрів, він все ж демонструє наявність оптимістичного погляду на соціальні взаємини.

Найменш вираженим параметром є соціальна дистантність, яку виявили лише 2 жінки (7%). Це свідчить про низький рівень прагнення до соціального відчуження та дистанціювання, що вказує на загальну відкритість та бажання підтримувати соціальні контакти.

Результати опитувальника показують, що більшість жінок відчуває позитивні аспекти соціального благополуччя, особливо у площинах соціального схвалення та помітності, що створює сприятливі умови для психологічної стійкості та ефективної соціальної адаптації.

Останніми варто розкрити результати експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон) (табл. 2.9).

Схематично дані результати відображено на рисунку 2.10.

Таблиця 2.9

Результати експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон)

Рівень соціальної ізольованості	Кількість жінок	Співвідношення у %
Високий	1	3
Середній	12	40
Низький	17	57

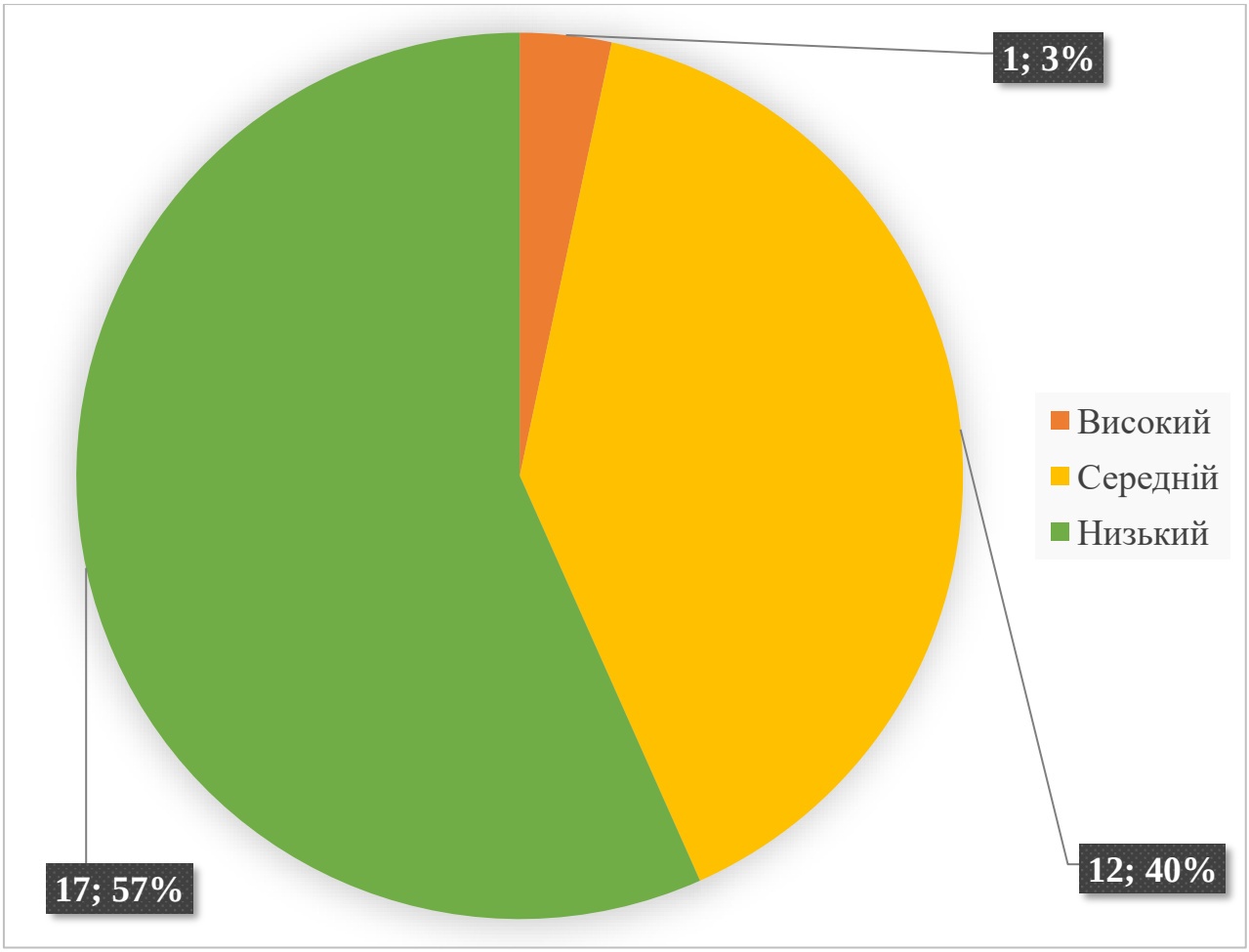


Рис. 2.10. Результати експрес-діагностики рівня соціальної ізольованості особистості (Д. Рассел, М. Фергюссон)

Аналіз отриманих результатів показує, що більшість жінок має низький рівень соціальної ізольованості – 17 осіб (57%). Це свідчить про їхню здатність ефективно підтримувати соціальні контакти, відкритість до взаємодії з оточенням та відчуття комфорту у спілкуванні. Низький рівень ізольованості є позитивним фактором для формування соціальної підтримки та розвитку професійних і особистісних взаємозв'язків.

Середній рівень соціальної ізольованості відзначили 12 жінок (40%), що вказує на наявність певної тенденції до обмеження соціальної взаємодії. Для цих учасниць характерна помірна дистанція у стосунках із оточенням, що може проявлятися у бажанні зберігати особистий простір або у виборі кола близьких контактів. Такий стан не є критичним, але потребує уваги для підтримки психологічної рівноваги та соціальної адаптованості.

Лише одна жінка (3%) виявила високий рівень соціальної ізольованості, що свідчить про виражене прагнення до самостійності та дистанціювання від соціального оточення. Такий рівень може бути фактором ризику для психологічного благополуччя та вимагати спеціальних заходів для подолання відчуття самотності і підвищення соціальної інтеграції.

Загальний аналіз результатів експрес-діагностики показує, що більшість респонденток відчуває себе соціально інтегрованими, що створює сприятливі умови для подальшого розвитку професійної стійкості та соціальної адаптації. Водночас наявність середнього та високого рівнів ізольованості у окремих випадках вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Підсумовуючи результати емпіричного дослідження особливостей професійної самореалізації жінок, можна констатувати, що більшість учасниць демонструє достатній рівень стійкості до професійного стресу та високий потенціал для самореалізації. Переважна частина жінок перебуває на фазі резистенції за рівнем емоційного вигорання, має середній або помірковано високий рівень мотивації до успіху та відчуває високу інтегральну задоволеність працею. Одночасно більшість респонденток проявляє позитивні аспекти

соціального благополуччя та низький рівень соціальної ізольованості, що сприяє ефективній взаємодії з оточенням і підтримці психологічного комфорту. Водночас наявність групи жінок із фазами напруження та виснаження, а також із середнім або високим рівнем соціальної ізольованості, підкреслює необхідність подальшого розвитку ресурсів саморегуляції, мотиваційної підтримки та соціальної інтеграції для забезпечення ефективної професійної самореалізації та запобігання негативним наслідкам емоційного вигорання.

2.3. Психологічні умови та рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації жінки

Особиста самореалізація передбачає всебічний розвиток індивідуальних якостей та здібностей, зокрема роботу над самооцінкою, розвиток емоційного інтелекту, духовне зростання та підтримку фізичного здоров'я. Цей процес спрямований на досягнення внутрішньої гармонії та відчуття щастя, що реалізується через різні практики, такі як медитація, творчі заняття, хобі, психологічна терапія або тренінги. Саме формування цих умов створює основу для підвищення рівня професійної та особистісної самореалізації жінки [47].

Варто розкрити детальніше психологічні практики, які є умовою підвищення рівня самореалізації жінки.

Останні десятиліття характеризуються помітним зростанням наукового інтересу до медитації як ефективного засобу підвищення рівня самореалізації. Ряд досліджень у сферах філософії, психології, нейронауки та педагогіки демонструє, що медитативні практики позитивно впливають на когнітивні здібності, емоційний стан та рівень усвідомленості людини.

О. Гузенко-Олександрук досліджувала медитацію як чинник саморозвитку особистості, розглядаючи її від прадавніх релігійно-духовних практик до сучасних концепцій філософії самовдосконалення. У своїй роботі авторка підкреслювала актуальність проблеми самовдосконалення людини та її духовного розвитку, пов'язуючи це з поняттями «медитація», «саморозвиток»,

«самоактуалізація» і «самовдосконалення». Вона зазначає, що медитація сприяє внутрішньоособистісному зростанню індивіда, розглядаючи цей процес як безперервний стан саморозвитку, який підтримується регулярною практикою медитації [48, с. 1261].

М. Мазикін розглядав медитацію як психотерапевтичний інструмент. У своїй праці він обґрунтовував необхідність впровадження медитативних практик у систему психокорекції психічних розладів в Україні, а також пропонував адаптацію медитацій до соціокультурних особливостей українського середовища [49]. Автор підкреслював, що медитація може стати ефективним засобом психологічної підтримки та реабілітації людей, що пережили стресові або травмуючі ситуації.

С. Скляренко аналізував медитацію як психологічну практику роботи з духом. Науковець дійшов висновку, що усвідомлена медитативна практика значно підвищує емоційну стійкість особистості, тобто здатність ефективно протистояти важким життєвим обставинам. Регулярні заняття медитацією сприяють підвищенню суб'єктивного відчуття щастя та енергії, зменшують рівень стресу, покращують відчуття контролю над життям, допомагають швидше знаходити сенс у щоденних подіях і ставитися до проблем як до нових можливостей, а не загроз [50].

Колектив авторів досліджував ведичну медитацію як метод лікування психічних розладів, пов'язаних із травмою. У статті було проаналізовано ефективність програми трансцендентальної медитації (ТМ) для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії серед українських біженців у Німеччині. Результати дослідження показали, що ТМ значно зменшує симптоми ПТСР та депресії, підтверджуючи її потенціал як ефективного інструменту психологічної підтримки для людей, які пережили травматичні події [51].

Медитація є практикою, спрямованою на розвиток усвідомленості, концентрації уваги та внутрішньої гармонії. Вона має коріння у давніх духовних традиціях, проте сучасні наукові дослідження підтверджують її позитивний

вплив на психоемоційний стан та когнітивні функції людини. Процес саморозвитку особистості передбачає постійне вдосконалення власних здібностей, розширення меж свідомості та досягнення балансу між фізичним, емоційним і духовним аспектами життя [48, с. 1262].

Самореалізація особистості передбачає цілеспрямоване вдосконалення власних інтелектуальних, емоційних і духовних якостей. У цьому процесі медитація посідає важливе місце, оскільки дає можливість людині глибше усвідомлювати власні думки, переживання і типові поведінкові реакції. Завдяки регулярним медитативним практикам індивід краще розуміє себе, підвищує рівень контролю над емоційним станом та розвиває внутрішню збалансованість.

На сьогодні існує велика кількість різновидів медитацій, що застосовуються як у психологічній практиці, так і в педагогічних та оздоровчих підходах. Основні з них подано у таблиці 2.11 [48, с. 1263–1264].

Таблиця 2.11

Поширені види медитації та їх характеристика

Вид медитації	Характеристика
Медитація усвідомленості (Mindfulness)	Формує здатність жити в моменті «тут і зараз», сприяє розвитку емоційної стійкості та навичок самоконтролю.
Трансцендентальна медитація	Допомагає досягти глибокого розслаблення, знижує рівень стресу та стимулює розвиток творчого мислення.
Медитація на співчуття (Loving-kindness meditation)	Підвищує емпатійність, зменшує рівень агресивності та покращує якість соціальних взаємодій.
Концентраційна медитація	Розвиває навичку глибокого зосередження, що є важливим для ефективного навчання та професійної діяльності.

Медитативні практики впливають на людину комплексно: вони змінюють роботу мозку, стабілізують психоемоційний стан та сприяють формуванню нових корисних поведінкових патернів. Цей вплив проявляється через взаємодію нейрофізіологічних, когнітивних та емоційно-поведінкових механізмів, що робить медитацію ефективним інструментом для розвитку особистісного потенціалу та самореалізації [48, с. 1264].

Також варто висвітлити фізіологічні та психологічні механізми впливу медитації. Першим важливим аспектом є нейрофізіологічні механізми гармонізації внутрішнього стану людини. Медитація сприяє глибоким функціональним і структурним змінам мозку, що позитивно відображається на психічному здоров'ї та рівні стресостійкості. Наукові дослідження з використанням МРТ демонструють, що під час медитативних практик посилюється активність префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль, раціональність та усвідомленість, тоді як знижується активність мигдалеподібного тіла, яке бере участь у формуванні емоцій страху й тривоги. Крім того, медитація впливає на гормональний баланс: зменшується рівень кортизолу – основного гормону стресу – та підвищується концентрація «гормонів задоволення» серотоніну і дофаміну, що сприяє покращенню настрою та відчуттю спокою. Також медитативні техніки позитивно впливають на серцево-судинну систему, сприяючи стабілізації серцевого ритму, нормалізації артеріального тиску та покращенню кровообігу, що знижує загальний рівень фізіологічного напруження.

Другим напрямом є когнітивні механізми, які забезпечують підвищення рівня усвідомленості та покращення інтелектуальних функцій. Медитативні практики впливають на роботу уваги, мислення та інформаційної обробки, завдяки чому людина легше сприймає та аналізує зовнішні й внутрішні стимули. Практики усвідомленості тренують здатність концентрувати увагу на теперішньому моменті, що позитивно позначається на якості навчання та працездатності. Регулярні заняття також сприяють розвитку навичок саморефлексії – здатності оцінювати власні думки, мотиви та вчинки, що

підсилює усвідомленість і точність прийняття рішень. Важливо й те, що медитація стимулює нейропластичність мозку, сприяючи формуванню нових нейронних зв'язків, завдяки чому людина швидше адаптується до змін та демонструє вищу здатність до навчання [48, с. 1264].

Третій аспект стосується емоційно-поведінкових механізмів, які беруть участь у розвитку особистісного потенціалу та самореалізації. Медитація сприяє формуванню здатності керувати емоціями без їх надмірного пригнічення або загострення, що допомагає зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях. Медитація на співчуття підсилює розвиток емпатії, сприяє формуванню доброзичливого ставлення до інших, покращує Toll міжособистісну взаємодію та загальну якість комунікації. Окрім цього, регулярні практики допомагають знижувати реактивність – автоматичні емоційні відповіді на подразники – що робить поведінку більш контрольованою, продуманою та конструктивною.

Упровадження медитації в повсякденне життя може стати ефективним інструментом підвищення рівня самореалізації, емоційної стабільності та гармонізації загального психофізичного стану. Для цього можуть бути корисними прості практичні рекомендації: приділяти 10–15 хвилин щоденним медитативним вправам, поєднувати їх з дихальними техніками для глибшого розслаблення, використовувати аудіопосібники або мобільні додатки для керованих медитацій, а також застосовувати принципи усвідомленості у повсякденних діях – таких як прогулянки, спілкування чи приймання їжі. Це дозволяє інтегрувати медитативний досвід у рутинне життя та закріпити позитивні зміни на поведінковому й емоційному рівнях [48, с. 1265].

Загалом, медитація є ефективним засобом підтримки самореалізації, оскільки сприяє підвищенню усвідомленості, розвитку емоційної стабільності та покращенню когнітивних функцій. Завдяки регулярним практикам людина глибше розуміє власні потреби, цілі й можливості, вчиться конструктивно реагувати на труднощі та розкривати внутрішній потенціал, що загалом підсилює її здатність до гармонійної та успішної самореалізації.

Далі варто розкрити творчу діяльність як умову самореалізації.

Варто зазначити, що феномен творчості має давню історію, яка сягає часів античності. Так, ще Арістотель у праці «Метафізика» розглядав досвід як емпейрію, тобто результат діяльності (праксис), що ґрунтується на розсудливості (фронезис). У його трактуванні творчість постає як техне – мистецтво чи майстерність, що забезпечує досягнення евдемонії, тобто особистісної самореалізації через розвиток власних здібностей [52].

У сучасних підходах творчість здебільшого розглядається в контексті діяльності людини, результатом якої стає створення нових матеріальних і духовних цінностей. Завдяки творчій активності індивід не лише змінює себе, а й перетворює оточуючу дійсність, адаптуючи її до власних потреб та збагачуючи культуру. Таким чином, творчість забезпечує реалізацію внутрішнього потенціалу особистості та сприяє прогресу соціуму загалом.

Творча діяльність виконує важливу функцію у становленні культури, оскільки є однією з її найвищих форм. Вона характеризується низкою визначальних ознак: наявністю проблемної ситуації, застосуванням оригінальних способів її розв’язання, креативністю підходів, соціальною значущістю результатів, неповторністю самого процесу та новизною продукту. При цьому особистісні властивості є джерелом творчості, а їх взаємодія виступає рушійною силою творчого акту. Недаремно підкреслюється, що діяльність може вважатися повною лише тоді, коли постає як самодіяльність суб’єкта [53, с. 85].

Самореалізація особистості стає можливою саме через розвиток і прояв творчого потенціалу, який включає такі риси, як креативність, обдарованість, продуктивність та здатність до різних форм діяльності. На думку В. Карпенка, творчий потенціал охоплює потреби та ціннісні орієнтації, психологічні якості, нахили, внутрішні ресурси, енергію, творчі імпульси та прагнення до самопізнання й пізнання світу [54, с. 192].

А. Маслоу зазначав, що творчість є універсальною людською функцією, яка лежить в основі різних форм самовираження особистості. На його думку, творчий акт не лише спирається на загальні закономірності творчості, а й має

індивідуальний характер, оскільки кожна людина привносить у творчий процес щось унікальне й особистісно забарвлене. Творчість спрямована на створення якісно нових матеріальних і духовних цінностей як для самого суб'єкта, так і для суспільства в цілому. У структурі творчої діяльності можна виокремити сам процес, результат (або продукт), творця й умови, в яких здійснюється діяльність [53, с. 86].

Для того щоб творча діяльність давала високі результати, необхідно систематично розробляти та впроваджувати стратегії організації творчого процесу, а також методи, які стимулюють пошук нових ідей. В. Моляко наголошував, що розвиток здібностей у процесі діяльності є однією з ключових умов результативності творчості. Учений вважав, що здібності є не первинною причиною успіху, а наслідком розвитку природних задатків у процесі діяльності [55, с. 11]. Повноцінне розкриття творчих можливостей можливе лише за умов взаємодії мислення, мотивації та емоцій. Саме у творчій активності проявляється духовна сила людини, оскільки, як стверджують дослідники, здатність творити свідчить про можливість людини не лише відображати реальність, а й змінювати її [56, с. 106].

Початком становлення творчих здібностей виступають натхнення та розвиток уяви. І. Волощук підкреслює, що емоційно-вольові процеси є невід'ємною складовою творчої діяльності, оскільки забезпечують внутрішню налаштованість на пошук і досягнення результату. У процесі творчості людина прагне виходити за межі власних можливостей, що сприяє самотворенню, самовираженню та самореалізації особистості. Результатом творчої діяльності виступає опанування нових способів і засобів діяльності, а отже, творчість розглядається не лише як процес створення нового, а й як форма пізнання навколишньої дійсності [53, с. 86].

Загалом, творча діяльність виступає важливою психологічною умовою розвитку самореалізації, оскільки забезпечує людині можливість розкривати власні здібності, виходити за межі наявного досвіду та створювати нові особистісно значущі результати. Саме в творчому процесі поєднуються

мислення, емоції, мотивація й внутрішній потенціал, що сприяє формуванню унікального стилю діяльності та усвідомленню власної цінності. Занурення у творчість стимулює самопізнання, дозволяє людині не лише відображати реальність, а й активно перетворювати її, що веде до глибокого відчуття реалізованості та внутрішньої гармонії.

Наступним варто розкрити тренінг як умову самореалізації.

Тренінг як форма організованого психологічного впливу бере свій початок у медицині XIX століття, де застосовувався для терапевтичної роботи з людиною. Згодом, у XX столітті, він активно увійшов у сферу професійної освіти та практичної психології, ставши ефективним засобом розвитку особистості. Сьогодні тренінгові технології широко впроваджуються у всіх сферах діяльності, особливо там, де важливо не лише здобуття теоретичних знань, а формування життєвих умінь і компетентностей [57].

Поняття тренінгу трактується по-різному, але більшість наукових підходів сходяться на тому, що це спосіб групової роботи, спрямований на розвиток психологічних процесів і практичних навичок. У загальному сенсі тренінг розглядається як активна форма взаємодії учасників, що дає можливість набувати досвіду спілкування, самовираження, соціальної адаптації та професійних умінь. Він поєднує елементи навчання, самопізнання й корекції поведінки, створюючи умови для усвідомленого і цілеспрямованого особистісного розвитку.

Тренінг можна визначити як особливу організаційну форму навчально-виховного процесу, яка ґрунтується на активних групових методах, сприяє формуванню позитивної емоційної взаємодії та забезпечує ефективне становлення реальних практичних умінь. Головна його мета полягає не у психологічному аналізі особистісних проблем, а у свідомому опануванні необхідних моделей поведінки, що допомагають людині більш успішно діяти в професійній, соціальній і життєвій сферах [57].

Залежно від поставлених цілей і завдань тренінги можуть поділятися на такі види:

1. Соціально-психологічний тренінг – використовується для розвитку комунікативних умінь, покращення взаємин між людьми та формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

2. Тренінг особистісного розвитку – спрямований на самовдосконалення, подолання внутрішніх суперечностей та гармонізацію особистісного стану.

3. Тематичний або соціально-просвітницький тренінг – орієнтований на вивчення певної теми та здобуття конкретних умінь і навичок, зокрема:

- комунікативних навичок, що формуються через спеціальні вправи та рольові ігри;
- умінь приймати рішення, які відпрацьовуються за допомогою групового обговорення, мозкового штурму, ігор та спеціальних алгоритмів;
- вміння змінювати стратегію поведінки, що забезпечує адаптивність, швидке реагування на ситуації, пошук оптимальних рішень і досягнення запланованих результатів.

4. Психокорекційний тренінг – застосовується для зміни та вдосконалення окремих психічних процесів, розвитку індивідуальних якостей і здібностей.

5. Психотерапевтичний тренінг – спрямований на роботу з труднощами особистісного розвитку та подолання порушень емоційної чи поведінкової сфери, таких як невротичні розлади, декомпенсація або надмірне загострення характерологічних рис [57].

У контексті нашого дослідження, на основі ґрунтовного аналізу наукових джерел [58–60] було розроблено психокорекційний тренінг, спрямований на підвищення рівня самореалізації жінки. Його зміст і структура орієнтовані на активізацію внутрішніх ресурсів, розвиток позитивного самосприйняття, формування адекватної самооцінки, розкриття творчого потенціалу та підвищення впевненості у власних можливостях. Тренінг сприяє кращому розумінню власних потреб і цілей, активізації мотивації до особистісного зростання, а також виробленню навичок конструктивної поведінки, що необхідні для успішної самореалізації в професійній та особистісній сферах.

Мета тренінгу: підвищення рівня самореалізації жінок шляхом розвитку внутрішніх ресурсів, зміцнення самооцінки, формування позитивного самосприйняття, активізації мотивації до особистісного та професійного зростання, а також опанування конструктивних моделей поведінки і самовираження.

Цільова аудиторія: жінки, які відчувають труднощі у реалізації свого потенціалу.

План психокорекційного тренінгу «Шлях до самореалізації» є наступним.

Заняття 1. Знайомство та усвідомлення стартової позиції.

Заняття 2. Усвідомлення власного «Я».

Заняття 3. Самооцінка і самоприйняття.

Заняття 4. Подолання внутрішніх бар'єрів.

Заняття 5. Розкриття творчого потенціалу.

Заняття 6. Підсумкова зустріч.

Далі варто розкрити детальніше сутність кожного заняття.

Заняття 1. Знайомство та усвідомлення стартової позиції.

Теоретична частина. Перше заняття спрямоване на створення безпечного та довірливого простору для учасниць, оскільки психологічний комфорт є фундаментом ефективного розвитку самореалізації. Важливо, щоб жінки відчули підтримку групи та тренера, розуміли правила взаємодії та цілі тренінгу. Теоретично це заняття базується на принципах групової психології, згідно з якими встановлення контактів, усвідомлення власних ресурсів і побудова довірчих відносин сприяє подальшому розвитку особистості.

Учасниці знайомляться з основними поняттями самореалізації та внутрішнього потенціалу, обговорюють важливість усвідомлення власних сильних та слабких сторін, а також визначення сфер життя, у яких вони прагнуть розвиватися. Теоретичне обґрунтування цього етапу полягає у тому, що усвідомлення стартової позиції дозволяє визначити вихідні точки для планування особистісного розвитку та формування цілей на майбутні заняття.

Практична частина. Практична частина заняття починається з інтерактивної вправи на знайомство. Кожна учасниця коротко представляє себе, називає свої очікування від тренінгу та зазначає, що спонукало її долучитися до групи. Це допомагає не тільки створити перший контакт, а й почати усвідомлювати власні потреби та цілі.

Далі проводиться вправа «Коло мого життя», де кожна учасниця за допомогою схематичного зображення розподіляє різні сфери свого життя: робота, сім'я, здоров'я, особистий розвиток, хобі тощо. Кожна сфера оцінюється за рівнем задоволеності та відчуття самореалізації. Ця вправа дозволяє наочно побачити сильні та слабкі сторони свого життя, а також визначити пріоритетні напрямки розвитку.

Завершується заняття груповим обговоренням, під час якого учасниці діляться враженнями від вправ, своїми відкриттями та рефлексіями. Тренер підсумовує основні моменти, звертає увагу на значення усвідомлення власної стартової позиції та мотивує учасниць ставитися до наступних занять як до можливості систематично працювати над розвитком самореалізації.

Заняття 2. Усвідомлення власного «Я».

Теоретична частина. Друге заняття тренінгу спрямоване на поглиблене усвідомлення власного «Я», що є ключовим етапом розвитку самореалізації. Теоретично цей блок базується на психологічних концепціях самосвідомості та самооцінки, які підкреслюють важливість розуміння власних ресурсів, сильних та слабких сторін для формування зрілого «Я-концепту». Усвідомлення себе дозволяє жінкам чіткіше визначати життєві цілі, контролювати емоційні реакції та ухвалювати свідомі рішення.

Особлива увага приділяється внутрішньому діалогу та рефлексії: учасниці тренуються аналізувати власні думки, поведінку та мотивації, що допомагає встановлювати зв'язок між суб'єктивним досвідом та зовнішньою дійсністю. Теоретичні засади цього етапу також включають принципи розвитку позитивної самооцінки та формування впевненості у власних силах.

Практична частина. На початку заняття проводиться колективний мозковий штурм, де кожна учасниця висловлює свої думки щодо запитання «Хто я?». Важливо, щоб відповіді були максимально щирими та відкритими, без оцінювання інших. Ця вправа допомагає жінкам усвідомити власну багатовимірність: особистість, професійні ролі, соціальні функції та внутрішні цінності.

Вправа «Мої сильні сторони». Кожна учасниця самостійно складає список своїх сильних якостей та навичок, а також успіхів, яких досягла в різних сферах життя. Метою є зосередження уваги на позитивних аспектах особистості, підвищення усвідомлення власного потенціалу та зміцнення віри у власні сили.

Робота в парах: зворотний зв'язок. Учасниці об'єднуються в пари та обговорюють один з одним свої сильні сторони. Кожна надає партнерці конструктивний зворотний зв'язок: підкреслює позитивні якості, які, можливо, сама учасниця не помічала. Це сприяє розвитку навичок комунікації, емпатії та підтримки, а також допомагає більш об'єктивно оцінювати себе через призму іншого.

Завершується заняття груповим обговоренням, де учасниці діляться своїми відкриттями, відчуттями та змінами у сприйнятті себе. Тренер підсумовує ключові моменти: важливість усвідомлення власного «Я», роль самопізнання у розвитку самореалізації та способи застосування отриманих знань у повсякденному житті.

Заняття 3. Самооцінка і самоприйняття.

Теоретична частина. Третє заняття тренінгу спрямоване на формування адекватної самооцінки та прийняття себе як основи для розвитку самореалізації. Теоретично цей блок ґрунтується на психологічних моделях самопізнання та самоприйняття, які підкреслюють, що рівень самооцінки безпосередньо впливає на здатність особистості ставити цілі, реалізовувати свої здібності та ефективно взаємодіяти з оточенням.

Учасниці отримують знання про взаємозв'язок між позитивною та негативною самооцінкою, способами її формування та роллю самоприйняття у

подоланні внутрішніх конфліктів. Важливим аспектом є розуміння того, що прийняття себе не означає відмову від розвитку, а навпаки – створює основу для свідомої самореалізації та внутрішньої гармонії.

Практична частина. Тренер проводить коротку лекцію, пояснюючи, як самооцінка формує поведінку, мотивацію та життєві вибори. Обговорюються приклади того, як адекватна або занижена самооцінка впливає на успіхи в професійній та особистій сфері, а також на рівень емоційного благополуччя.

Наступним є тест-діагностика самооцінки. Учасниці проходять індивідуальний тест, що дозволяє оцінити рівень їх самооцінки та визначити сильні та слабкі сторони. Результати тесту стають основою для подальшої роботи над самоприйняттям та розвитком впевненості у власних силах.

Вправа «Плюс – мінус – результат». Кожна учасниця складає таблицю, де фіксує власні позитивні риси та досягнення («плюс»), аспекти, що потребують удосконалення («мінус»), та очікувані результати роботи над собою. Вправа допомагає критично оцінити себе без самознецінення та сформулювати конкретні кроки для розвитку самореалізації.

Завершується заняття індивідуальною та груповою рефлексією. Учасниці обговорюють власні відкриття, зміни у сприйнятті себе, відзначають нові усвідомлення та формулюють конкретні дії для покращення самооцінки і прийняття себе. Тренер підсумовує, що розвиток адекватної самооцінки є фундаментом для подальшої самореалізації та ефективного використання особистісного потенціалу.

Заняття 4. Подолання внутрішніх бар’єрів.

Теоретична частина. Четверте заняття тренінгу спрямоване на усвідомлення та подолання внутрішніх бар’єрів, що заважають самореалізації. Теоретично цей блок базується на ідеї, що обмежувальні переконання та негативні установки формуються під впливом минулого досвіду, соціального оточення та внутрішніх страхів, і часто блокують особистісний розвиток.

Учасниці отримують знання про природу таких бар’єрів, механізми їхнього виникнення та вплив на життєві рішення. Важливо усвідомити, що

подолання внутрішніх обмежень потребує не лише інтелектуальної роботи, а й емоційної готовності до змін, прийняття себе та активної позиції у житті.

Практична частина. Першою є вправа «Мої обмежувальні переконання». Учасниці записують власні негативні установки, які перешкоджають розвитку та самореалізації, наприклад: «Я не можу…», «У мене не вийде…». Ця вправа дозволяє чітко усвідомити внутрішні бар'єри, які заважають руху вперед.

Переформулювання негативних установок на конструктивні. Кожну обмежувальну думку учасниці трансформують у позитивну або конструктивну: «Я не можу» → «Я можу спробувати і навчитися». Цей процес формує навичку свідомого управління власними переконаннями та зміни мислення для підтримки самореалізації.

Групова техніка «Сходи успіху». Учасниці створюють символічні «сходи», на яких фіксують кроки, які потрібно здійснити для подолання обмежень та досягнення мети. Кожна сходинка відповідає конкретному дії або внутрішньому ресурсу, який потрібно розвинути. Групова форма дозволяє обмінюватися ідеями та отримувати підтримку, підвищує мотивацію до змін.

Завершується заняття рефлексією: учасниці діляться своїми відкриттями, змінами у ставленні до себе та перешкод, а також відзначають нові способи подолання внутрішніх бар'єрів. Тренер підкреслює важливість систематичного застосування навичок подолання обмежень у повсякденному житті для підвищення рівня самореалізації та особистісного розвитку.

Заняття 5. Розкриття творчого потенціалу.

Теоретична частина. П'яте заняття спрямоване на активізацію та усвідомлення власного творчого потенціалу як ключового ресурсу для самореалізації. Теоретично учасниці знайомляться з поняттями творчості, креативності та інноваційного мислення, розглядають, як внутрішні ресурси особистості та творче уявлення допомагають визначати життєві цілі та формувати план розвитку.

Особливу увагу приділено тому, що творчий потенціал не обмежується мистецькою діяльністю, а проявляється у будь-якій діяльності, де людина

знаходить нові рішення, нестандартні підходи та реалізує власні здібності. Усвідомлення власної креативності дозволяє зміцнити впевненість у собі, відкриває внутрішні ресурси та сприяє продуктивній самореалізації.

Практична частина. Першою варто провести вправу на уяву «Мій ідеальний день через 5 років». Учасниці описують детально свій ідеальний день у майбутньому, включаючи професійну діяльність, особисте життя, захоплення та досягнення. Ця вправа розвиває уяву, сприяє формуванню позитивного образу майбутнього та допомагає визначити цінності, пріоритети та особисті ресурси.

Арт-терапевтична техніка «Колаж можливостей». За допомогою журналів, фарб, малюнків та інших матеріалів учасниці створюють візуальний колаж власних можливостей та цілей. Це стимулює креативне мислення, дозволяє наочно відобразити внутрішні ресурси та потенційні шляхи розвитку.

Презентації учасниць. Кожна учасниця демонструє свій колаж або ділиться описом свого ідеального дня. Презентації дозволяють обмінюватися ідеями, надихати інших, отримувати підтримку та зворотний зв’язок, що підвищує рівень самовпевненості та мотивації до самореалізації.

Заняття завершується обговоренням отриманих результатів, аналізом відкриттів та нових усвідомлень. Учасниці рефлектують над своїм внутрішнім потенціалом, способами його використання та можливостями для реалізації особистих цілей. Тренер підкреслює важливість регулярного розвитку творчих навичок як складової самореалізації та життєвого успіху.

Заняття 6. Підсумкова зустріч.

Теоретична частина. Шосте заняття має завершальний характер і спрямоване на систематизацію та усвідомлення отриманого досвіду протягом всього тренінгу. Теоретично учасниці ознайомлюються з поняттями саморефлексії, важливості контролю особистісного прогресу та ролі оцінки власних досягнень у процесі самореалізації. Обговорюється значення регулярного аналізу особистісних змін для підтримки психологічного добробуту та подальшого розвитку.

Особлива увага приділяється формуванню усвідомленості щодо власних сильних сторін, досягнутих результатів та подоланих внутрішніх бар'єрів. Цей етап тренінгу допомагає підкреслити прогрес кожної учасниці, а також закріпити навички самоспостереження та самооцінки як важливого елементу самореалізації.

Практична частина. Учасниці обговорюють свої відчуття, результати вправ та помічені зміни у власному сприйнятті себе та світу. Вони аналізують, як тренінг вплинув на розвиток впевненості, емоційної стійкості, творчого та особистісного потенціалу. Це сприяє усвідомленню прогресу та відкриває нові перспективи для подальшої самореалізації.

Наступним етапом є контрольне заповнення анкети самооцінки самореалізації. На цьому етапі учасниці повторно заповнюють анкету, яка дозволяє об'єктивно оцінити динаміку змін у рівні самореалізації. Порівняння результатів із первинною діагностикою допомагає визначити ефективність проведених тренінгових сесій та відобразити конкретні досягнення кожної жінки.

Далі йде обговорення результатів і відчуттів. Тренер організовує групове обговорення результатів анкет та особистих спостережень учасниць. Кожна жінка ділиться своїми відчуттями, відкриттями та планами щодо подальшого розвитку. Обговорення сприяє підтримці позитивної групової атмосфери, зміцненню взаємопідтримки та мотивації до подальшого самовдосконалення.

Заняття завершується символічним нагородженням учасниць (сертифікати, пам'ятні сувеніри), що підкреслює їхній прогрес і мотивує до подальшої роботи над собою. В заключному колі учасниці висловлюють свої емоції та враження від тренінгу, закріплюючи позитивні зміни та відчуття власної цінності, що є завершальним етапом розвитку їхньої самореалізації.

Окрім розробленого тренінгу, важливо також висвітлити розроблені практичні рекомендації, які сприятимуть подальшому підвищенню рівня самореалізації жінки у повсякденному житті. Такі рекомендації допомагають закріпити отриманий досвід, формують внутрішню мотивацію до

самовдосконалення та розширюють можливості для гармонійного розвитку особистості як у професійній, так і в особистісній сферах. Вони спрямовані на підтримку емоційної стійкості, розвиток творчого та когнітивного потенціалу, а також на зміцнення самовпевненості та навичок ефективної взаємодії з оточенням.

Рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації жінки:

1. Виділяти щодня час для саморефлексії та аналізу власних досягнень і цілей.

2. Практикувати медитації або релаксаційні техніки для розвитку усвідомленості та зниження стресу.

3. Регулярно ставити перед собою короткострокові та довгострокові цілі, що сприяють особистісному та професійному зростанню.

4. Вести щоденник успіхів і позитивних емоцій, щоб відслідковувати прогрес і підвищувати мотивацію.

5. Розвивати творчі здібності через участь у мистецьких або креативних проектах.

6. Активно шукати можливості для навчання та підвищення професійної компетентності.

7. Формувати підтримуюче соціальне оточення, яке стимулює самореалізацію та надає конструктивний зворотний зв’язок.

8. Регулярно оцінювати власні сильні та слабкі сторони і працювати над їх розвитком або подоланням бар’єрів.

9. Практикувати навички ефективної комунікації для кращого взаєморозуміння та реалізації своїх цілей у колективі.

10. Займатися фізичною активністю та піклуватися про здоров’я, оскільки психологічний комфорт тісно пов’язаний із фізичним станом організму.

Підсумовуючи, варто зазначити, що важливу у роль розвитку самореалізації відіграють формування усвідомленості, розвиток самопізнання, прийняття власних сильних і слабких сторін, подолання внутрішніх бар’єрів та активне виявлення творчого потенціалу.

Висновки до другого розділу

Підсумовуючи організаційні аспекти проведеного дослідження, слід відзначити, що його структура була ретельно продумана та послідовно реалізована. Було обґрунтовано вибір методів, визначено цільову вибірку та встановлено чіткі етапи роботи, що забезпечили комплексний підхід до вивчення особливостей самореалізації сучасної жінки. Така організаційна підготовка дозволила систематизувати емпіричні дані, створити умови для максимальної об’єктивності отриманих результатів та забезпечити репрезентативність дослідження в межах обраної вибірки.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав різноманітність проявів професійної та особистісної самореалізації жінок, а також наявність факторів, що її обмежують. Застосування різних методик, таких як діагностика рівня емоційного вигорання, оцінка мотивації до успіху, інтегральна задоволеність працею, соціальне благополуччя та рівень соціальної ізольованості, дозволило комплексно оцінити психологічний стан респонденток. Результати свідчать про важливість розвитку внутрішньої стійкості, усвідомленості та ефективного використання особистісних ресурсів для підвищення рівня самореалізації.

На основі отриманих даних були визначені психологічні умови та практичні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації жінки. Серед них – регулярне використання медитаційних практик для розвитку усвідомленості та емоційної стійкості, участь у творчих заняттях для виявлення та розвитку потенціалу, а також проведення психокорекційних тренінгів, спрямованих на формування самопізнання, самоприйняття та подолання внутрішніх бар’єрів. Розроблені рекомендації включають конкретні методики та вправи, що допомагають жінкам посилювати мотивацію до професійного та особистісного розвитку, підвищувати соціальну адаптацію та досягати гармонії у різних сферах життя.

ВИСНОВКИ

Отже, феномен самореалізації розглядається в науковій літературі як процес гармонійного розвитку та максимальної реалізації внутрішніх можливостей людини. Теоретичні підходи до його вивчення включають гуманістичну психологію, яка акцентує увагу на потребах і мотивації особистості, психодинамічні концепції, що підкреслюють роль внутрішніх конфліктів та самосвідомості, а також соціально-психологічні моделі, які враховують взаємодію індивіда з оточенням і культурно-соціальними нормами. Усі ці підходи дозволяють розглядати самореалізацію як багатогранний процес, що включає розвиток здібностей, досягнення життєвих цілей і гармонізацію внутрішніх потреб з зовнішніми вимогами.

Самореалізація жінки в професійній сфері визначається як процес досягнення внутрішнього задоволення від роботи, ефективного використання своїх здібностей та можливостей для розвитку кар’єри, а також формування професійної ідентичності. Вона включає розвиток компетенцій, підвищення мотивації до досягнень та здатності адаптуватися до змін у професійному середовищі. Психологічний аспект самореалізації підкреслює важливість усвідомлення власних цілей, гармонії між особистісними цінностями та професійними завданнями, а також здатності знаходити баланс між роботою та особистим життям.

На процес самореалізації сучасної жінки значний вплив мають соціальні та психологічні фактори, серед яких підтримка сім’ї, рівень освіти, професійне середовище, наявність менторів та соціальних ролей. Також важливе значення мають психологічні ресурси жінки: впевненість у собі, мотивація до розвитку, здатність долати стресові ситуації та творчо вирішувати проблеми. Взаємодія цих факторів визначає ефективність реалізації потенціалу, рівень задоволеності професійною діяльністю та соціальною інтеграцією.

Гендерна специфіка самореалізації жінки проявляється у поєднанні традиційних і нових соціальних ролей, що часто накладають додаткові вимоги та

обмеження. У сучасних умовах змін суспільних цінностей, динамічної економіки та культурних трансформацій, жінка стикається з необхідністю балансувати між професійними досягненнями та сімейними обов'язками. Це зумовлює особливості мотивації, ставлення до кар'єрного розвитку та вибору стратегій самореалізації, що підкреслює важливість підтримки, соціальних ресурсів та адаптації психологічних стратегій для досягнення гармонії та особистісного зростання.

Підсумовуючи організаційні аспекти проведеного емпіричного дослідження, можна зазначити, що його структура була ретельно спланована та реалізована поетапно, що забезпечило логічність і послідовність роботи. Було обґрунтовано вибір методів дослідження, визначено критерії відбору учасниць та встановлено чіткі етапи збору та обробки даних, що сприяло систематизації інформації та забезпечило достовірність результатів. Така організаційна підготовка дозволила створити умови для об'єктивного оцінювання особливостей самореалізації сучасної жінки та отримати комплексну картину її психологічного стану.

Аналіз проведених методик дозволив отримати комплексну картину психологічного стану респонденток та виявити ключові чинники, що впливають на процес самореалізації. Діагностика рівня емоційного вигорання показала, які жінки відчувають значну психоемоційну втому та перевантаження, що обмежує їхню здатність реалізовувати потенціал у професійній та особистісній сфері. Методика оцінки мотивації до успіху дозволила визначити внутрішні стимули та прагнення до досягнення цілей, які безпосередньо корелюють із рівнем активності у самореалізації. Оцінка інтегральної задоволеності працею виявила, наскільки професійна діяльність відповідає очікуванням і потребам жінок, а відтак визначає задоволеність власними досягненнями та можливість розвитку. Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя дав змогу простежити рівень соціальної адаптації та відчуття задоволеності життям, що виступає важливим чинником внутрішньої мотивації до самореалізації. Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості дозволила визначити бар'єри в

інтеграції у соціальне середовище та виявити, наскільки обмежена соціальна взаємодія може стримувати розвиток потенціалу жінки. Узагальнення результатів цих методик продемонструвало різноманітність проявів професійної та особистісної самореалізації серед учасниць дослідження, а також наявність внутрішніх та зовнішніх факторів, що стримують цей процес. Комплексний підхід дозволив оцінити психологічні ресурси, потреби та потенціал жінок, підтвердивши, що розвиток емоційної стабільності, усвідомленості, соціальної адаптації та ефективного управління власними ресурсами є критично важливим для підвищення рівня самореалізації в сучасних умовах.

На основі отриманих висновків були сформовані психологічні умови та практичні рекомендації, спрямовані на розвиток самореалізації жінок. Зокрема, серед ефективних засобів виділяються регулярні медитативні практики для зміцнення усвідомленості та емоційної стійкості, участь у творчих заняттях для активізації потенціалу та креативності, а також психокорекційні тренінги, що допомагають розвивати самопізнання, прийняття себе та подолання внутрішніх бар’єрів. Запропоновані рекомендації включають конкретні вправи та техніки, які сприяють підвищенню мотивації до особистісного і професійного розвитку, зміцненню соціальної адаптації та досягненню внутрішньої гармонії у різних сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко В. І., Дацкова Д. Ю., Крук О. До проблеми дослідження самореалізації особистості. *The XXI International Scientific and Practical Conference «Informational, modern and recent theories of development»,* 2023. С. 281–285. URL: https://surl.lu/mhpwqv

2. Асєєва Ю. О., Вепрінцева Д. К. Самореалізація як психологічний феномен. *Ментальне здоров'я*, 2024. № 2. С. 3–7. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/14

3. Балл Г. О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*, 2017. № 2. С. 16–32. URL: https://dspace.wunu.edu.ua/handle/316497/24762

4. Чертов В. І. Саморозвиток і самореалізація особистості в освітньому просторі. *Педагогічні науки*, 2023. URL: http://www.spilnota.net.ua/ua/article/id-4391/

5. Хуртенко О., Кульчицька І. Самореалізація особистості у спорті в умовах сучасності. *Psychology Travelogs*, 2024. № 4. С. 264–274. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/250/237

6. Поліщук О. М. Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць*, 2016. С. 64–75. URL: https://surl.li/mdzemh

7. Маятіна Н. В. Поняття про самореалізацію у дослідженнях вітчизняних науковців. *Modern methods innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics: Materials of International research and practice conference,* 2017. С. 25–27. URL: https://osvita.eeipsy.org/index.php/eeip/article/download/28/27

8. Твердохлєбова Н. Є. Професійна самореалізація особистості та її дослідження в сучасній науці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*, 2018. С. 203–210. URL: https://core.ac.uk/download/pdf/162893120.pdf

9. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»,* 2022. № 2(24). С. 107–113. URL: https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2022/2/12.pdf

10. Хуртенко О. В., Кобець О. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту різних категорій молоді як чинника їхньої соціальної самореалізації. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. № 1 (77). С. 173–181. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/291255

11. Кравченко Н. Сучасний підхід до вивчення феномена самореалізації. *Теорія і практика сучасної психології*, 2018. № 6. С. 137–140. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/6_2018.pdf#page=137

12. Котанова М. О. Проблеми особистісної самореалізації жінок середнього віку: кваліфікаційна робота 053 «Психологія». Дніпро, 2022. 108 с. URL: http://www.dgu.com.ua/bitstream/123456789/1000/1/%D0%9A%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

13. Ванян А. А. Особливості самореалізації жінок різного віку: кваліфікаційна робота 053 «Психологія». Дніпро, 2025. 94 с. URL: http://dgu.com.ua/bitstream/123456789/1928/1/%D0%92%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D0%BD%20.pdf

14. Баланюк В., Гульбс О. Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок. *Universum*, 2024. № 11. С. 59–69. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1191

15. Галаз Л. В., Беспалюк Х. М., Іванюк У. В. Особливості самореалізації жінок: подолання гендерних розривів. *Scientific notes of Lviv University of Business and Law*, 2023. № 38. С. 361–369. URL: https://nzlubp.org.ua/index.php/journal/article/view/933

16. Криворучко Н. В. Психологічні детермінанти професійної самореалізації жінок–ВПО. *Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах воєнного стану: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф.*, 2023.

С. 155–158. URL: https://pau.edu.ua/wp-content/uploads/2024/10/Konferenciya_01.11.2023.pdf#page=155

17. Чижик К. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки. *Матеріали VII Науково-практичної інтернет-конференції. Волинський національний університет імені Лесі Українки,* 2021. С. 178–183. URL: https://www.inforum.in.ua/docs/202101150801418.pdf#page=178

18. Дживак М. В. Професійна самореалізація жінки, як аспект благополуччя сім'ї. *Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»,* 2023. С. 312–313. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/43808/2/MNPK_2023_Dzhyvak_M_V-Professional_self_realization_312-313.pdf

19. Чинник. Тлумачення із «Словника української мови». URL: https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA

20. Кравчук С. М. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації фахівців оперативно-рятувальних служб: дис. … канд. психолог. наук: 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2021. 227 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/read/2366/

21. Зарицька В. В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2014. № 49. С. 42–51. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2014_49_7

22. Спринська З., Петрухнова С. Самореалізація сучасної жінки. *Collection of Scientific Papers with the Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Achievements of Science and Applied Research»,* 2025. С. 155–157. URL: http://www.ir.dspu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6220/1/Dublin_Ireland_7.04.25.pdf

23. Дживак М. В. Шлюбно-сімейні відносисни як чинник професійної самореалізіції жінок: кваліфікаційна робота: 053 «Психологія». Тернопіль: ТНТУ, 2023. 85 с. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/43448

24. Чередніченко С. Г. Чинники професійної успішності жінок в умовах війни: кваліфікаційна робота: 053 «Психологія». Київ, 2025. 55 с. URL: https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/9712/1/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9A%D0%A0.pdf

25. Малявська К. В. Гендерні особливості конфліктної комунікації: кваліфікаційна робота: 053 «Психологія». Київ, 2024. 28 с. https://surl.li/pvjfwm

26. Скиба Е. Проблема гендерних відмінностей. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, 2022. № 2(117). С. 187–194. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/10166

27. Skyba E., Tkachenko K. Gender challenges of modern societies. *Philosophy, Economics and Law Review,* 2021. № 2. P. 18–24. URL: https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/8245

28. Perez C. Invisible Women: Exposing Data Bias in a World Designed for Men: A Book for All. New York: Abrams Press. 2020. URL: https://book-ye.com.ua/literatura-inozemnimi-movami/nekhudozhnya-literatura-inozemnymy-movamy/non-fikshn/invisible-women-exposing-data-bias-in-a-world-designed-for-men/?srsltid=AfmBOoo4_WTFaSjJ_mU252f7ekFzsYnGFo6TeGF67zdc12nYe9068omd

29. Yarhouse M., Sadusky J. Emerging Gender Identities: Understanding the Diverse Experiences of Today's Youth. *Brazos Press,* 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/343858203_Emerging_Gender_Identities_Understanding_the_Diverse_Experiences_of_Today's_Youth

30. Шестопал І. А. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»,* 2016. № 34. С. 614–623. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/157362/156606

31. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. *Теорія і практика сучасної психології*, 2017. С. 24–27. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/3_2018.pdf#page=24

32. Сардак С. Е. Основи наукових досліджень: навч. посібник. Д.: ДГУ, 2018. 103 с. URL: https://philarchive.org/archive/SAR-126

33. Невлюдов І. Ш., Олександров Ю. М., Андрусевич А. О., Чала О. О. Основи наукових досліджень: підручник. М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. Prague: OKTAN PRINT, 2024. 468 с. URL: https://openarchive.nure.ua/entities/publication/70d921ff-0241-4f16-88ff-631b6bf96719

34. Вітченко А. О., Вітченко А. Ю. Основи наукових досліджень у вищій школі: підруч. Київ: ФОП Ямчинський О. В., 2020. 272 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052991.pdf

35. Горбань А. В. Основи наукових досліджень: методичні рекомендації для студентів-філологів. 2-ге вид., доп. Житомир: ЖДУ імені І. Франка, 2019. 80 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/31128/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%9E%D0%9D%D0%94-2019.pdf

36. Тулайдан В. Г. Основи наукових досліджень: навч. посіб. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2017. 105 с. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/items/174114cb-2bea-44ad-b701-f9b627745266

37. Вибірка: планування і проведення. URL: https://mk.nmu.org.ua/en/source/markdost11.pdf

38. Вибіркова сукупність, оцінювання якості та формування вибірки. URL: http://ebooks.git-elt.hneu.edu.ua/babap/2-2-id2-2.html

39. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко). URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_na_vigoriannia_Boiko.pdf

40. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. URL: https://stud.com.ua/17007/menedzhment/metodika_diagnostiki_osobistosti_motivatsiyu_uspihu_elersa

41. Інтегральна задоволеність трудовою діяльністю. URL: http://ni.biz.ua/9/9_17/9_174067_integralnaya-udovletvorennost-trudovoy-deyatelnostyu-yubartashev.html#google_vignette

42. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя: дис. ... д-ра психологічних наук: 19.00.05. Київ, 2018. 557 с. URL: https://scc.knu.ua/upload/iblock/e13/dis_Danilchenko%20T.%20V..pdf

43. Федотова Т. В. Соціальна психологія: робочий зошит для лабораторних робіт. Луцьк, 2024. 51 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25907/1/rob-zosh.pdf

44. Дослідницька етика. URL: https://sjournals.com.ua/uk/research-ethics

45. Ратніков В. С. Етика та раціональність у науковому дослідженні: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2022. 143 с. URL: https://iq.vntu.edu.ua/repository/getfile.php/5005.pdf

46. Семен У. Г. Етика науки і етичний кодекс ученого. *наукові записки. серія: проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*, 2016. № 1(2). URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706533/1/%D0%95%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8.pdf

47. Насонова Н. Самореалізація: що це таке і з чого почати? URL: https://www.rozmova.me/blog/samorealizaciya-shcho-ce-take-i-z-chogo-pochati

48. Марциняк-Дорош О. М., Войцеховська О. В., Прокоф'єва О. А., Медянова О. В. Медитація як чинник саморозвитку особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*, 2025. № 3(49). С. 1258–1267. URL: https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/14322/1/21579-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-25587-1-10-20250401.pdf

49. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»,* 2020. № 47. С. 141–158. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/197747

50. Скляренко С. Р. Медитація як психологічна практика роботи з духом. *Наукові перспективи*, 2023. № 5(35). С. 872–882. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/4930

51. Фрайтанг К., Дідух М. Ведична медитація як лікування психічних розладів, пов'язаних із травмою. *Наука і освіта*, 2023. № 4. С. 63–69. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2023/4_2023/9.pdf

52. Арістотель: Метафізика / Перекл. О. Юдін, Харків: Фоліо, 2020. 300 с. URL: https://surl.li/lseivb

53. Новіков Б. В., Богачев Р. М., Бубон Т. В. Творча діяльність як засіб самореалізації особистості у суспільстві. *Освітній дискурс: збірник наукових праць,* 2022. № 39(1-3). С. 84–90. URL: https://www.journal-discourse.com/uk/kataloh-statei/2022/2022-r-391-3/tvorcha-diialnist-iak-zasib-samorealizatsii-osobystosti-u-suspilstvi

54. Карпенко Н. А. Психологічний зміст і структура творчого потенціалу особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна, 2014. № 1. С. 190–201. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2014_1_23

55. Моляко В. О. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта: монографія. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728332/1/Moljako.pdf

56. Морщакова О. Цінність у психо-культурному бутті людини як особистості. *Психологія і суспільство*, 2013. № 1. С. 105–114. URL: https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/644

57. Страшко С. В. Тренінг як організаційна форма навчально-виховної роботи. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/09/Treninh-iak-orhanizatsiyna-forma-NVroboty_Strashko.pdf

58. Тренінг самопізнання: методичний посібник / За ред. В. Р. Міляєвої. К.: Альфа Реклама, 2015. 82 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/340487762_TRENING_SAMOPIZNANNA_Metodicnij_posibnik

59. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич, 2015. 78 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2360/1/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%D0%92.%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.pdf

60. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721625/1/Zlyvkov_Lukomska.pdf

Додаток А

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка

Твердження	Так	Ні
1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.		
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар´єри.		
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).		
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).		
5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.		
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.		
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути па самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.		
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).		
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов´язок.		
10. Моя робота притупляє емоції.		
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу по роботі.		
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов´язані з роботою.		
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.		
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.		
15. Я б змінив місце роботи, якби з´явилась така можливість.		
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.		
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.		
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.		
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.		
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.		
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.		
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.		
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.		
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.		
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.		
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.		
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.		
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов´язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як		

потрібно, чи не скоротять мене тощо.		
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.		
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».		
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.		
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).		
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.		
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.		
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.		
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.		
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.		
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.		
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі. *		
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.		
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.		
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.		
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.		
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.		
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.		
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.		
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.		
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.		
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.		
50. Успіхи в роботі надихають мене.		
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).		
52. Я втратив спокій через роботу.		
53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.		
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця. *		
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.		
56. Я часто працюю через силу. *		
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер. *		
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.		

59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.		
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.		
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.		
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.		
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.		
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.		
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.		
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.		
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.		
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.		
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють. *		
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.		
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.		
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.		
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.		
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.		
75. Моя кар'єра склалася вдало.		
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.		
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.		
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.		
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями. *		
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.		
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.		
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.		
83. Робота з людьми погано вплинула на мене, як на професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.		
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.		

Додаток Б

Методика Т. Елерса для діагностики мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь "так" або "ні".

Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкладати на потім.

2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.

3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.

4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.

5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.

6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.

7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.

8. Я доброзичливіший за інших.

9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.

10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.

11. Старанність - це не основна моя риса.

12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.

13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.

14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.

15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.

16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.

17. На моєму честолюбстві легко зіграти.

18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.

19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.

22. У житті небагато речей важливіше грошей.

23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.

24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.

25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.

28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.

29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.

30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.

31. Іноді друзі вважають мене ледачим.

32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.

33. Протидіяти волі керівника безглуздо.

34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.

35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.

36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.

37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.

38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.

39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.

40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.

41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Додаток В

Методика «Інтегральна задоволеність працею»

Мета: вивчення та оцінка загальної задоволеності своєю працею, його складовими.

Інструкція: Прочитайте кожне із запропонованих тверджень і оцініть, наскільки воно вірне для вас. На окремому аркуші паперу запишіть номер затвердження і буквене позначення вибраного вами відповіді.

Опитувальник

1. Те, чим я займаюся на роботі, мене цікавить:

а) так

б) частково

в) немає

2. За останні роки я домігся успіхів у своїй професії:

а) так

б) частково

в) немає

3. У мене склалися хороші стосунки з членами нашого колективу:

а) так

б) не з усіма

в) немає

4. Задоволення, що отримується від роботи, важливіше, ніж високий заробіток:

а) так

б) не завжди

в) немає

5. Займає мною службове становище не відповідає моїм здібностям:

а) так

б) частково

в) немає

6. У роботі мене перш за все приваблює можливість дізнаватися щось нове:

а) так

б) час від часу

в) немає

7. З кожним роком я відчуваю, як ростуть мої професійні знання:

а) так

б) не впевнений

в) немає

8. Люди, з якими я працюю, поважають мене:

а) так

б) щось середнє

в) немає

9. У житті часто бувають ситуації, коли не вдається виконати всю покладену на вас роботу:

а) так

б) середнє

в) немає

10. Останнім часом керівництво не раз висловлювало задоволення з приводу моєї роботи:

а) так

б) рідко

в) немає

11. Роботу, яку я виконую, не може виконати людина з більш низькою кваліфікацією:

а) так

б) середнє

в) немає

12. Процес роботи приносить мені задоволення:

а) так

б) час від часу

в) немає

13. Мене не влаштовує організація праці в нашому колективі:

а) так

б) не зовсім

в) немає

14. У мене часто бувають розбіжності з товаришами по роботі:

а) так

б) іноді

в) немає

15. Мене рідко заохочують за роботу:

а) так

б) іноді

в) немає

16. Навіть якщо б мені запропонували більш високий заробіток, я б не змінив місце роботи:

а) так

б) може бути

в) немає

17. Мій безпосередній керівник часто не розуміє або не хоче зрозуміти мене:

а) так

б) іноді

в) немає

18. У нашому колективі створені сприятливі умови для праці:

а) так

б) не зовсім

в) немає

Обробка та інтерпретація результатів

Складові задоволеності працею	Твердження	Максимальний бал
Інтерес до роботи	1, 6, 12	
Задоволеність досягненнями в роботі	2, 7	
Задоволеність взаєминами зі співробітниками	3, 8, 14	
Задоволеність взаєминами з керівництвом	10, 15, 17	
Рівень домагань у професійній діяльності	5, 11	
Перевага виконуваної роботи високому заробітку	4, 16	
Задоволеність умовами праці	3, 18	
Загальна задоволеність працею	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	

Судження про загальну і парціальну задоволенеість працею проводиться (УТ) на основі зіставлення отриманих балів з максимальними показниками, наведеними в ключі обробки.

Середній рівень УТ визначається в 45-55% діапазоні від загальної суми балів. Низький рівень УТ характеризується діапазоном 1-44%, а високий – вище 56%.

Додаток Г

Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя

(Т. В. Данильченко)

Оцініть своє соціальне життя за останні три місяці. Для відображення Вашої відповіді, оберіть один з семи варіантів оцінок, що Вам підходить: **1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось посередині; 5 – швидше згоден; 6 – згоден, 7 – абсолютно згоден.** Обраний Вами варіант відповіді позначте в бланку у відповідній клітинці. Будь ласка, не залишайте жодну позицію непозначеною.

	Прояви	1	2	3	4	5	6	7
1	Я відчуваю себе визнаним близькими людьми							
2	У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом							
3	Я відчуваю себе відмежованим від світу, що мене оточує							
4	Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою							
5	Я задоволений тим положенням, яке я займаю в сім'ї та дружній групі							
6	Більшості людей можна довіряти							
7	Я часто відчуваю себе самотнім							
8	Я вважаю, що люди дійсно мене люблять							
9	Я вважаю, що більшість людей захищає виключно свої інтереси							
10	Я отримую підтримку від близьких і друзів, коли її потребую							
11	Можу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є							
12	Люди байдужі до моєї думки							
13	Здебільшого можна бути впевненим, що інші бажають тобі добра							
14	Люди вважають мене впливовою особистістю							
15	Більшість людей завжди поводить себе чесно							
16	Стосунки з друзями та сім'єю приносять мені задоволення							
17	Якщо необхідно, я можу взяти на себе лідерство в групі							
18	Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)							
19	Я вважаю, що люди добрі							
20	Я можу повністю довіритися сім'ї та друзям							
21	Люди вважають мене надійним							
22	Мої головні потреби задовольняються, оскільки я – важлива частина суспільства							
23	Я вважаю, що подобаюсь людям							
24	Немає сенсу турбуватися про майбутнє, оскільки я все рівно нічого не можу зробити							
25	Я відомий успіхами, яких я досяг							
26	Я відчуваю себе дистанційованим від людей							
27	Я часто беру участь в громадській діяльності							
28	Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші							
29	Я відчуваю себе зв'язаним з більшістю людей							
30	Я переживаю відчуття безнадійності через неможливість змінити своє становище в суспільстві (статус)							
31	Я активно залучений в життя людей							
32	Моя діяльність важлива для суспільства							
33	Більшість людей схвалює мої дії							

34	Я відчуваю, що втрачаю сенс зв'язності з суспільством							
35	Я завжди можу розраховувати на допомогу близьких							
36	Інші люди цінять мене як особистість							

Ключ:

1. Соціальна помітність	11, 14, 17, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 32
2. Соціальна дистантність	3, 7, 12, 24, 26, 30, 34
3. Емоційне прийняття	1, 2, 5, 10, 16, 20, 35
4. Соціальне схвалення	4, 8, 18, 21, 23, 33, 36
5. Позитивні соц. судження	6, 13, 15, 19 9 – зворотне питання (1 – 7 балів, 2 – 6, 3 – 5, 4 – 4, 5 – 3, 6 – 2, 7 – 1)

Додаток Д

Експрес-діагностика рівня соціальної ізольованості особистості

Оцінити твердження, виходячи з погляду частоти їх прояву у житті, згідно чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів).

Текст опитувальника

1.Я нещасний, займаючись декількома справами речами наодинці.
2.Мені немає з ким поговорити.
3.Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4.Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, що ніхто насправді не розуміє мене.
6. Я часто ловлю себе на очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7.Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8.Я зараз більше ні з ким не близький.
9.Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10.Я відчуваю себе покинутим.
11.Я не здатний розслабитися й спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12.Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13.Мої соціальні взаємини і зв'язки поверхневі.
14.Я «вмираю» від туги за компанією.
15.У дійсності ніхто як слід не знає мене.
16 .Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17.Я нещасний від того, що усіма відкинутий.
18.Мені важко заводити друзів.
19.Я відчуваю себе виключеним та ізольованим від інших.
20.Люді навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів

Підраховується набрана сума балів за всі відповідями. Максимально можливий показник соціальної ізольованості - 60 балів.

Високому ступеню соціальної ізольованості відповідають 41-60 балів, середньому – від 21 до 40 балів, низькому – від 0 до 20 балів.