МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асєєва Ю.О.
_____
(підпис)
«____»_____2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр
Зі спеціальності_____053 Психологія_____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою_____«Практична психологія»_____
(назва освітньої програми)

На тему: **«САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ»**

Виконавець:
здобувач 6 курсу 12 групи
факультету ЦЗФН
_____Шляхтіна Олена Вячеславівна
/підпис/

Науковий керівник
канд. екон. наук,
ст. викладач кафедри МППП
_____Кир'язова Тетяна Олександрівна
/підпис/

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……...……..4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ ……..…...……...…….8

1.1. Сучасні теоретичні підходи до аналізу феномена самореалізації особистості.....……8

1.2. Самореалізація жінки у професійній сфері: зміст і чинники реалізації.....…….....…….26

1.3. Гендерна специфіка особистісної самореалізації жінок в умовах соціальної нерівності .....……35

1.4. Зміни соціокультурних орієнтацій та трансформація інституту сім'ї в умовах сучасності.....46

Висновки до першого розділу…..……51

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАПРЯМІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ.....….....…54

2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження та вибір психодіагностичних методик.....…….....54

2.2. Аналіз типів гендерної ідентичності сучасних жінок у віковому аспекті.....….60

2.3. Аналіз проявів маскулінності, фемінності та андрогінності як складників самореалізації жінок у різних вікових групах.....…….....……65

2.4. Психологічні особливості самореалізації та саморозвитку жінок різного віку.....….....…….68

2.5. Взаємозв'язок показників самоактуалізації з гендерною ідентичністю, уявленнями та статево-рольовими типами.....……71

2.5.1. Взаємозв'язок самоактуалізації з типами гендерної ідентичності жінок…….....……74

2.5.2. Зв'язок рівня самоактуалізації з гендерними уявленнями та стереотипами…..…….....77

2.5.3. Особливості кореляцій між самоактуалізацією та статево-рольовою ідентичністю жінок.....80
Висновки до другого розділу……..…82
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДТРИМКИ ТА СТИМУЛЮВАННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ.....84
3.1. Принципи та підходи до психологічної підтримки процесу самоактуалізації жінки.....84
3.2. Формування сприятливого середовища для самореалізації жінки.....87
3.3. Психологічні стратегії розвитку самосвідомості, самоповаги та ціннісної сфери.....90
3.4. Практичні рекомендації для фахівців.....93
Висновки до третього розділу.....95
ВИСНОВКИ……..……..97
Список використаних джерел …….....…….99

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві відбуваються значущі зміни у сфері соціальних ролей і очікувань, що безпосередньо стосується становища жінки. Сучасна жінка дедалі частіше виступає не лише як хранителька родини, а й як активний суб'єкт професійної, соціальної, інтелектуальної та творчої самореалізації. У цьому контексті проблема самоактуалізації особистості жінки набуває особливої ваги як в індивідуально-психологічному, так і в соціальному вимірі.

Сутність самоактуалізації, як вищого рівня реалізації потенціалу особистості, розкривали такі класики гуманістичної психології, як А. Маслоу (концепція ієрархії потреб, зокрема потреби в самоактуалізації), К. Роджерс (ідея «повнофункціонуючої особистості»), В. Франкл (пошук смислу як умова розвитку), Г. Олпорт (зріла особистість), Ш. Бюлер, Е. Шостром та ін. У контексті жіночого розвитку вагомий внесок зробили К. Джилліґан (етика турботи), Н. Чодров, Г. Рубін, які акцентували увагу на відмінностях жіночої ідентичності, розвитку та психологічного зростання.

У вітчизняній психології самоактуалізаційний процес досліджувався у працях О. Бондаренка, Т. Титаренко, Л. Орбан-Лембрик, Л. Сохань, С. Крилової, які аналізували взаємозв'язок самоактуалізації з життєвими смислами, ціннісними орієнтаціями, професійним вибором. Особливу увагу гендерним аспектам психології приділяли І. Бех, В. Кравець, Л. Калуська, О. Кравченко, Н. Павлик, які досліджували гендерну ідентичність, соціалізацію статеворольових моделей та формування гендерних стереотипів.

Разом з тим, попри значну кількість праць, проблема самоактуалізації сучасної жінки в умовах соціальних трансформацій і професійної реалізації, з урахуванням впливу гендерної ідентичності, стереотипів та особистісних ресурсів, досі залишається недостатньо вивченою. Особливо важливою ця тематика є для жінок, які реалізуються у сфері соціальної взаємодії – психології, освіті, соціальній роботі, де поєднуються емпатійність, лідерство, креативність та емоційна стійкість.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого осмислення психологічних механізмів самоактуалізації жінки, вивченням зв’язків між її саморозвитком, гендерними характеристиками та життєвими цінностями. Це дозволить не лише розширити наукове розуміння даного феномена, а й розробити ефективні психологічні стратегії підтримки жіночої самореалізації у сучасному світі.

Метою роботи є здійснення комплексного теоретичний та емпіричний аналіз особливостей самоактуалізації особистості сучасної жінки в контексті її гендерної ідентичності, професійної реалізації та особистісного саморозвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену самореалізації та самоактуалізації особистості в сучасній психології.

2. Дослідити психологічні особливості гендерної ідентичності, гендерних уявлень та стереотипів у жінок різного віку.

3. Виявити зв’язки між показниками самоактуалізації, саморозвитку та гендерною самосвідомістю жінок.

4. Розробити практичні рекомендації щодо психопрофілактики та підтримки самоактуалізації особистості жінки з урахуванням її вікових, соціальних та гендерних характеристик.

Об'єкт дослідження – процес самореалізації жінки в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Предмет дослідження – психологічні особливості самоактуалізації особистості сучасної жінки.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: сукупність наукових підходів, концепцій і положень, що дозволяють розкрити сутність феномену самоактуалізації в контексті особистісного розвитку сучасної жінки. Дослідження спирається на гуманістичну парадигму психології, у межах якої самоактуалізація розглядається як вищий рівень особистісного розвитку (А.

Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл). У працях А. Маслоу поняття самоактуалізації трактується як прагнення людини до реалізації свого потенціалу, до максимальної реалізації здібностей, талантів і можливостей. К. Роджерс підкреслював роль внутрішнього досвіду та особистісної автентичності в досягненні самореалізації. Г. Олпорт акцентував на індивідуальності та цілісності особистості як основі для розкриття її потенціалу. У контексті дослідження жіночої самоактуалізації важливе місце займають гендерно-психологічні теорії, зокрема теорія статевої типології С. Бем, у якій розглядається андрогінність як ресурсний стан, що дозволяє особистості вільно поєднувати як маскулінні, так і фемінні якості. Актуальними також є концепції соціального конструювання гендеру (Дж. Батлер, А. Гідденс, Н. Чодороу), які дають змогу аналізувати самоактуалізацію в контексті соціальних норм і очікувань щодо ролі жінки. Окрему увагу приділено дослідженням у галузі психології особистісного зростання (К. Вільбер, Дж. Браун), теорії саморозвитку (С. Б. Кузікова), а також сучасним підходам до вивчення життєвих стратегій і смисложиттєвих орієнтацій жінки в постмодерному суспільстві (Т. Титаренко, О. Безпалько, С. Максименко, Н. Чепелєва). Методологічну базу дослідження становлять принципи цілісного підходу до аналізу особистості (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн), положення про активну природу суб’єкта саморозвитку, а також системний і діяльнісний підходи до аналізу психологічних явищ.

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи: кількісний аналіз обробки отриманих даних. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу; Психодіагностичний комплекс склав:

1. Методика «Індекс гендерної ідентичності» (автор – С. Бем, адаптація – Л. С. Калуська, О. А. Кравченко);

2. Методика дослідження гендерних уявлень та стереотипів (адаптація І. Д. Беха, В. П. Кравця);

3. Опитувальник «Маскулінність–фемінність» (автор – С. Бем).

4. «Самоактуалізаційний тест – САТ» (в адаптації Ю.Є.Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки та М. В. Кроза);

5. Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» (С. Б. Кузікової).

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного економічного університету. Всього було охоплено 83 жінки у віці від 20 до 44 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 106 сторінок. Робота містить 4 таблиці, 3 рисунки. Список використаних джерел включає 72 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

1.1. Сучасні теоретичні методи аналізу феномену самореалізації особистості

Сучасна психологія розглядає самоактуалізацію як складне, багатовимірне явище, що поєднує мотивуючі, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, і визначає її як інтенційний процес реалізації індивідуального потенціалу в постійно мінливих життєвих ситуаціях. У цьому контексті дослідження самоактуалізації сучасної жінки є особливо актуальними щодо розвитку ролі жінки в суспільстві, зміни гендерних ролей, ціннісного розвитку особистості.

Проблеми самореалізації є міждисциплінарними, оскільки охоплюють філософські, соціальні, культурні та психологічні аспекти розвитку особистості. Протягом усього історичного розвитку філософської думки і науки в цілому тема самореалізації займала центральне місце в дискусіях про сенс людського існування, свободу вибору, внутрішню автономію і особистісне зростання. У багатьох культурах і традиціях самореалізація визначається як найвищий рівень особистісного зростання, втілення свого внутрішнього потенціалу, гармонійна взаємодія зі світом.

У східних філософських системах, особливо в Упанішадах (до н. е. VIII-V ст.) і в даосизмі (1980 р. до н. е. VI-V ст.), ідея самореалізації постає як прагнення до злиття з вселенським порядком, як прагнення усвідомити справжню природу «Я». У традиції західної філософської думки основоположні ідеї самореалізації були розвинені античними мислителями - Платоном і Аристотелем. Аристотель розглядав евдаймонію як досягнення доброчесного життя, яке передбачало реалізацію людських здібностей. У середньовічній філософії проблема самореалізації трансформувалася в контекст релігійного пошуку сенсу життя через служіння Богу.

У сучасній філософії, особливо в епоху Просвітництва, проблема особистої свободи, морального вибору і самореалізації особистості набуває нового сенсу. У XX столітті поняття самореалізації займає одну з найважливіших позицій в екзистенціалістської філософії (Ж. П. Сартр, К. Ясперс, М. Хайдеггер), де розглядається автентичність буття, особистісна відповідальність, призма пошуку сенсу життя в умовах екзистенціальної невизначеності.

Психологія ж пропонує багатогранний погляд на феномен самоактуалізації і розглядає його в рамках таких понять, як самоактуалізація, самовизначення, автономія, суб'єктивність, саморегуляція та ін. У психології особистості термін «самоактуалізація» не завжди вживається в буквальному сенсі, але близькі до нього феноменологічні поняття широко вивчаються в різноманітних теоретичних моделях.

Таким чином, на шляху гуманістичної психології К. Роджерс і А. Маслоу розробили концепцію самореалізації як вищої потреби особистості в реалізації потенціалу особистості. Маслоу розглядав самоактуалізацію як вершину ієрархії потреб, а Роджерс - прагнення до повної продуктивності, автентичності і відкритості досвіду. С.Л. Рубінштейн та А.М. У контексті теорії Леонтьєва про предмет діяльності самореалізація визначається як процес зростання особистості в діяльності, спрямованій на зміну світу і самого себе.

Екзистенціалістська психологія внесла значний вклад в розвиток поняття самореалізації, яке було введено В. Франкл, Р. Представлені твори Мея, Е. Фромма. Франкл спеціально визначав самореалізацію як результат пошуку сенсу життя, а Е. Фромм поєднував її з потребою в відповідальності, свободі, самовираженні власного існування.

У традиції когнітивно-поведінкової поведінки феномен самореалізації аналізується через поняття самоконтролю, самомотивації та особистісної ефективності (А. Бандура), де важливу роль відіграє впевненість у своїй здатності здійснити бажані зміни.

В даний час психічні методи вивчення самореалізації можна в загальних рисах розділити на наступні напрямки:

- Гуманіст (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл) – акцент на самоактуалізації, цілісності, особистісному зростанні;
- Екзистенція (Ж.-П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом) – бачення автентичності, свободи вибору та відповідальності;
- когнітивно-поведінкова (А. Бандура) – самоконтроль, самоефективність, уважність до постановки мети;
- Особистісно-орієнтована (Г. Алпорт, Д. Келлі) – розглядає самореалізацію як об'єднання досвіду і реалізації власного «Я»;
- Психоаналітичне (К. Г. Юнг, Е. Еріксон) - це визначення самореалізації, що представляє собою процес відокремлення, усвідомлення «справжнього Я» і особистісної ідентичності.

Важливим аспектом, пов'язаним з аналізом феномена самоактуалізації, є рівень усвідомлення індивідом власного прагнення до самоактуалізації, тобто рівень, на якому він сприймає це бажання як суб'єктивне, суб'єктивне і усвідомлене. Виходячи з цього критерію, психологічні теорії традиційно поділяються на три основні типи. До першого типу відносяться поняття, що визначають спосіб життя людини як по суті процес пристосування до навколишнього середовища, досягнення внутрішнього і зовнішнього гомеостазу. Ці методи часто ґрунтуються на біодетермінізмі, редукціонізмі або патернах енергії розуму, які зменшують роль свідомості та суб'єктивної активності.

Цей напрямок включає в себе, перш за все, концепцію біхевіористської моделі (Дж. Уотсон, Б. Скіннер) і класичного психоаналізу (С. Фрейд) і тенденцію У. Мак-Дугалла. У біхевіоризмі люди розглядаються як реактивні істоти, поведінка яких повністю визначається зовнішніми подразниками та підкріпленнями. У індивіда відсутня автономна воля, а внутрішні мотиваційні процеси ігноруються або визнаються дисфункціональними. Тому з цієї позиції

самореалізація визначається як продукт зовнішнього тиску або соціальної структури, а не як внутрішня потреба індивіда.

S. Психоаналітична традиція, започаткована Фрейдом, не відіграє важливої ролі у свідомому прагненні до самореалізації. За Фрейдом, поведінка людини в першу чергу визначається несвідомими потягами і конфліктами, які формуються в дитинстві. Самоактуалізація в даному випадку представляється не відкритою самоактуализацией, а результатом складної боротьби між інстинктивними імпульсами (ІД), соціальними нормами (суперего) і раціональним контролем (его). Тобто самореалізація відбувається не з ініціативи особистості, а як побічний ефект або наслідок вирішення внутрішніх конфліктів.

А. Адлер, який в деякій мірі переглянув вчення Фрейда, підкреслював комплекс неповноцінності як рушійну силу розвитку особистості. Він розглядав людське життя як постійне прагнення подолати власну недосконаліть, але в такому підході імпульс до самореалізації визначається як компенсаторний механізм, а не як автономне прагнення до самореалізації. Тобто в цьому випадку частково зберігається суб'єктивність особистості, адже реалізація потенціалу відбувається під впливом внутрішньої дефіцитності.

У той же час варто зазначити, що деякі представники неофрейдизму і гуманістичного психоаналізу (наприклад, Е. Фромм) запропонували нове визначення самореалізації, яке акцентувало увагу на гуманістичних аспектах людського буття. У концепції радикального гуманістичного психоаналізу Фромм розглядав людину як тварину (природне) і істота, що належить до людського світу, створене символічно. Головною дилемою існування особистості, на його думку, є прагнення подолати біологічні обмеження і утвердитися як самостійна, творча, морально відповідальна особистість. За визначенням Фромма, самореалізація - це не тільки адаптація до соціального середовища, а й спроба вийти за межі біологічної природи через творчість, любов, свободу і відповідальність.

Український дослідник В.Є. Клочко та Є.В. На думку А. А. Галазинського, психоаналітична концепція, особливо в її класичному варіанті, має обмежену евристичну цінність у поясненні феномена самореалізації, оскільки не враховує активну, конструктивну роль свідомості в процесі розвитку особистості [Клочко, Галасінський, 2010].

У біхевіористській і психоаналітичної традиції самореалізація зазвичай ототожнюється з пристосуванням, рішенням або реакцією на зовнішні або внутрішні конфлікти. У цих методах індивіду відводиться пасивна роль - не в результаті свідомого прагнення до зростання, а в процесі підкорення природним або соціальним законам. Така перспектива йде врозріз із сучасним розумінням самоактуалізації як динамічного, свідомого та інтенціонального процесу, спрямованого на максимальне розкриття індивідуального потенціалу.

До другого типу психічних теорій самоактуалізації відносяться концепції, які розглядають особистість як активний суб'єкт, орієнтований на зростання, розвиток, досягнення і розширення здібностей індивіда. У цих методах, розроблених в руслі когнітивної, гештальт-психології та мотиваційної психології, особливий акцент робиться на внутрішніх факторах поведінкового контролю, таких як рішучість, прагнення до здібностей, когнітивний інтерес і контроль над навколишнім середовищем.

При такому підході самоактуалізація не є головною метою особистості, а реалізація потенціалу відбувається як природний побічний продукт діяльності, спрямованої на досягнення інших, більш конкретних мотивуючих цілей. У цьому сенсі розвиток навичок, умінь і особистісних якостей відбувається «паралельно» із задоволенням таких потреб, як продуктивність, інновації, контроль, інформація, компетентність тощо.

Серед провідних представників цього напрямку Г. Мюррей виділяється своєю теорією потреб, в якій потреба в задоволенні визначається як один з найважливіших критеріїв поведінки. d. Макклелланд поглибив цей напрямок, запропонувавши концепцію мотивації досягнень, згідно з якою деякі індивіди

схильні ставити високі, але досяжні цілі, відчуваючи задоволення в процесі подолання труднощів і досягнення результатів.

Основи методу пізнавального розвитку були закладені Дж. Концепція Піаже акцентує увагу на природному прагненні індивіда до пізнавального розвитку. Піаже стверджував, що розумовий процес є результатом активного конструювання знань у взаємодії з навколишнім світом, що включає в себе адаптацію і пристосування - механізми, що забезпечують інтелектуальний розвиток особистості.

R. Важливий і внесок Уайта, він запропонував поняття «мотивація ефективності», т. Е. Внутрішнє прагнення індивіда до ефективної комунікації з навколишнім середовищем. На думку Уайта, ця мотивація є фундаментальною, властивою як людям, так і тваринам, і проявляється у вигляді інтересу до нових завдань, бажання вирішувати проблеми і освоювати нові навички.

Дослідники г. Шапіро, Дж. Асін і Г. Шварц наголошує на необхідності прогнозування та контролю як ключових умов успішної адаптації людини до навколишнього середовища. Він стверджує, що це втрата почуття контролю, що значно знижує ефективність діяльності та унеможливлює мобілізацію ресурсів навіть у відносно простих життєвих ситуаціях. Аналогічна точка зору зустрічається і в роботах Дж. Роттер, який ввів поняття «місце контролю», ввів контроль людини над подіями як індивідуальну характеристику, що визначає причину внутрішніх або зовнішніх факторів. Виходячи з цього припущення, було виявлено, що люди з переконаннями внутрішнього контролю (тобто ті, хто приписує результати власним зусиллям) краще здатні прийняти відповідальний, проактивний стиль поведінки та досягти власних цілей.

У цьому контексті важливу роль відіграє концепція самоефективності А. Бандура. На його думку, рішучість у власних здібностях для досягнення результату є фундаментальною умовою активних дій і розвитку. Наявність цієї емоції (самоефективності) мотивує людину освоювати нові навички, ставити амбітні цілі, долати труднощі. Бандура доводить, що людина, яка не вірить у

власну ефективність, не проявляє ініціативи у реалізації свого потенціалу, а тому самореалізація стає неможливою.

Крос-культурні дослідження показують, що ставлення до контролю є культурно обумовленим. Таким чином, у західних суспільствах переважає погляд на зовнішнє управління, що передбачає активну зміну обставин з метою досягнення бажаних результатів. З іншого боку, в традиційних східних культурах (Китай, Японія, Корея) поважається внутрішній самоконтроль, що виявляється в умінні гармонійно пристосовуватися до зовнішніх умов і зберігати внутрішню рівновагу.

Привабливість досягнень полягає не в процесі активної діяльності, розвитку і реалізації навичок. – наголосив Мюррей. Тобто головною рушійною силою є не зовнішня мета, а внутрішня потреба в реформуванні, яка чудово вписується в ідею самореалізації як динамічного процесу самовдосконалення.

Таким чином, теорії другого типу розуміють перетворення, при якому особистість розуміється як активна, інтенціональна система, яка прагне розширити межі свого досвіду, реалізувати інтелектуальні, моральні та емоційні можливості. Хоча в цих теоріях самоактуалізація не завжди може бути оголошена самостійною метою, її компоненти і механізми реалізуються в процесі задоволення фундаментальних мотивуючих потреб - виконання, контролю, усвідомлення, самовдосконалення.

Ще одним важливим представником мотиваційного підходу є Д. Макклелланд, він продемонстрував, що потреба в досягненнях може мати значний вплив на стиль поведінки людини. У своїй концепції він визначає мету досягнення як похідну від фундаментального бажання людини «робити все якнайкраще», але не на зовнішньому підкріпленні або схваленні, а на внутрішній цінності процесу досягнення результату. Таким чином, в моделі Мак-Клелланда мотивація до досягнення виступає як самодостатній елемент особистої діяльності, який може супроводжуватися процесами самозростання і самореалізації [McClelland, 1987].

Незважаючи на конструктивний внесок цих теорій в розуміння механізмів розвитку, їх загальним недоліком є акцент на додаткових суб'єктивних і несуб'єктивних умовах, що сприяють особистісному зростанню. Відповідно до цього ініціатива розвитку належить не самій людині, а обставинам, в яких він змушений спілкуватися. Однак ідея протиріччя між поточним рівнем продуктивності і бажаним рівнем, необхідним для ефективної адаптації, здається правдоподібною для пояснення джерел мотивації до самоактуалізації.

При цьому Е. Локк і Г. Особливу роль відіграє теорія постановки цілей Летема. Ці дослідники розглядають самоактуалізацію як процес, тісно пов'язаний з формуванням і досягненням цілей, який мобілізує когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові ресурси індивіда [Locke and Latham, 1990]. Вони стверджують, що індивід природним чином намагається подолати розрив між поточною стадією зростання і бажаним станом. Ця відмінність створює мотивуючу напругу, яка служить основою для ініціювання дій, спрямованих на досягнення бажаного.

Відповідно до третього типу теорій - гуманістичного і активного, аксіологічного і інтегративного підходів - самоактуалізація розглядається як особливе, всеосяжне і багатовимірне психологічне явище. В її рамках особистість розглядається не як об'єкт впливу навколишнього середовища або несвідомих детермінант, а як активний суб'єкт з самостійним прийняттям рішень, рефлексією, творчістю, відповідальністю за життя. У цьому випадку самореалізація постає як ціннісний процес, що має зміст не тільки психічного, а й людського існування.

Гуманістичний підхід, особливо в роботах А. Маслоу, надає великого значення поняттю самореалізації у формуванні потреб людини. Маслоу розробив ієрархічну модель потреб, поверх якої вимагає самоактуалізації, тобто потреби реалізувати свій внутрішній потенціал, знайти своє справжнє призначення і досягти психічної зрілості. Важливо відзначити, що самоактуалізація Маслоу по суті і трактується як процес, т. Е. Динамічний рух

особистості до максимальної реалізації своїх здібностей і талантів. На думку авторів, рівень задоволеності життям знаходиться в прямій залежності від реалізації цієї потреби: чим більше різниця між потенційним і реально досягнутим рівнем саморозвитку, тим більша ймовірність виникнення фрустрації і незадоволеності [Maslow, 1968].

Однією з особливостей теорії Маслоу є її акцент на індивідуальній ідентичності процесу самоактуалізації. Самоактуалізація не має універсального контексту – кожна людина сприймається унікальним чином, виходячи з власних здібностей, цінностей, життєвого досвіду. У процесі самореалізації об'єднання особистості встановлює гармонію її внутрішнього світу і гармонію між внутрішніми мотиваціями і зовнішніми проявами.

У контексті клієнт-центрованої терапії варто описувати повністю функціонуючу особистість як людину, яка живе автентично, відкрита до досвіду, приймає себе та інших, а також здатна постійно вдосконалюватися. Самоактуалізація, згідно з концепцією Роджерса, - це процес безперервного розвитку, який рухається до «ідеального Я», яке є метою і шляхом. Автори підкреслюють, що справжня цінність розвитку полягає в самому процесі, а не в досягненні стабільних результатів [Rogers, 1961].

В рамках домашньої психології ідеї самореалізації знаходять своє втілення в ацимології, особливо у А. А. Деркача, А. А. Бодалєва, К. А. Серед робіт Абульханової, де самореалізація вважається досягненням високого рівня професійного та особистісного зростання. Інтеграція уявлення про особистість як питання життя для людини, яка має здатність стратегічно планувати власний розвиток, рефлексію та самовизначення у складних умовах соціальної взаємодії.

Більш глибоке поняття самореалізації було введено С. Розроблений Роджерсом, який неодноразово підкреслював у своїх працях, що прагнення до самореалізації є універсальною властивістю всіх істот. На його думку, «схильність до самореалізації притаманна кожному організму ... Це прагнення до зростання, розвитку, незалежності, самовираження, активізації всіх

можливостей власного тіла »[Rogers, 1961]. У гуманістичній психології Роджерса самореалізація не є вторинним продуктом пристосування або рішення, а скоріше являє собою сутність життя, її основний сенс. За Роджерсом, «життя - це самореалізація», тобто процес безперервного максимального розкриття внутрішнього потенціалу, процес руху до повноцінного функціонування особистості.

У більшості західних психологічних теорій самореалізація визначається як якість, властиве кожній людині від народження, і його реалізація залежить від сприятливих умов соціально-емоційного середовища. У цих концепціях, які в основному ґрунтуються на гуманістичних принципах, самоактуалізація розглядається в контексті цінностей, смислів, особистісної ідентичності. Однак при всій значимості цих теорій їм властива пояснювальна грунтується на філософських ідеях, в той час як чітке розумове тлумачення феномена самореалізації часто залишається невизначеним. Зокрема, бракує узгоджених категоризованих планів та оперативних показників, що ускладнює емпіричні дослідження. Це актуалізує необхідність змістовного вивчення поняття «самореалізація суб'єкта» в рамках сучасної психології.

Проблема самореалізації вимагає особливого розгляду соціально-філософського підходу, з акцентом в його рамках на соціокультурні умови, що формують уяву індивіда, його мету і засоби її реалізації. Відповідно, існують істотні культурні відмінності в трактуванні феномена самореалізації. Наприклад, у західній культурі, яка наголошує на індивідуалізмі, самоактуалізація часто асоціюється з досягненням зовнішніх результатів, впливом на навколишній світ і спробами змінити соціальну реальність. У цьому випадку індивід позиціонується як особистість, яка прагне до активного самоствердження за допомогою продуктивної діяльності та соціальних послуг.

З іншого боку, в східних культурах (особливо в традиціях буддизму, даосизму, конфуціанства) робиться акцент на внутрішньому розвитку, егоїзмі, гармонії зі світом. Акцент робиться не на зовнішню активність, а на внутрішньому підході до екзистенційних цінностей, який досягається через

прийняття, самоаналіз, вміння зберігати внутрішню рівновагу. Тут самореалізація – це, в першу чергу, шлях до внутрішньої цілісності, а не до зовнішнього успіху.

У дослідженнях сучасних авторів самореалізація розглядається в єдності з іншими проявами «Я-концепції» - самопізнанням, самооцінкою, самоповедінкою, саморефлексією та ін. Зростає інтерес до аналізу психічних механізмів, що забезпечують реалізацію внутрішнього потенціалу людини: це і життєва стратегія, і рівень свідомості, і здатність приймати рішення, і психоемоційна зрілість.

У сучасній психологічній літературі активно розвиваються дослідження не тільки самоактуалізації і саморозвитку, але і пов'язаних з ними понять, таких як самовизначення (Е. Дезі і Р. Райан), життєві навички, психічне благополуччя, автентичність, стійкість і т. Д. Ці поняття важливі для розуміння багатоступеневої структури процесу самоактуалізації, що включає усвідомлення власних потреб і цілей та їх ефективну реалізацію в соціальному контексті [2].

У контексті психічного знання слід зазначити, що самореалізація визначається як динамічний, персоніфікований процес реалізації внутрішнього потенціалу людини, який включає елементи самопізнання, цілепокладання, саморозвитку, рефлексії, пошуку особистісного сенсу. В основі цього процесу лежить базова потреба в особистісному зростанні, а його ефективність залежить від поєднання суб'єктивної активності і сприятливих зовнішніх умов - соціальних, культурних, освітніх і взаємопов'язаних.

З позицій Л. М. Когана самореалізацією розуміють успішне освоєння ролі людини в професійній, соціальній, сімейній сферах. Цей процес відбувається відповідно до внутрішнього світу індивіда, його глибинними інтересами, ціннісними перспективами, ставленням до життя і є результатом взаємодії особистої впевненості в собі і соціальних очікувань. Самоактуалізація в цьому сенсі тісно пов'язана з більш високим рівнем

задоволеності життям, гармонії і почуттям внутрішнього благополуччя [Коган, 2003].

На думку вченого, процес самореалізації обумовлений як зовнішніми - соціальними - факторами, так і вільним вибором самого індивіда, що робить можливою його суб'єктивну діяльність у власному розвитку. Вона пов'язана з поступовим рівнянням соціальних норм, ролей, форм взаємодії, які сприяють інтеграції особистості в соціальний контекст. Самоактуалізація є критерієм і показником соціальної ефективності людини, особливо в таких ключових сферах, як професійна діяльність, соціальна активність, міжособистісні відносини.

Основні визначення феномена самореалізації запропоновані й іншими дослідниками. Таким чином, І.А. Ідіна визначає самореалізацію як своєрідне «визволення» особистісних можливостей, які людина накопичила – сил, знань, умінь, навичок, набутих у процесі саморозвитку. Цей підхід фокусується на експресивному, творчому вимірі самоактуалізації як способу демонстрації власного «Я» в соціальному просторі.

Акцентуючи увагу на практичній стороні цього процесу, Г.К. Самоактуалізація визначається як здатність і готовність людини використовувати свої таланти, здібності та риси характеру у реальному виді соціально значущої діяльності – для задоволення власних потреб і на благо колективу чи суспільства в цілому [Чернявська, 2018].

За А. К. Ісаєвим, самореалізація - це соціально-особистісний процес, який передбачає «об'єктивацію сутнісних енергій» особистості через свідому постановку цілей і залучення в різні форми життя. Ця концепція акцентує увагу на єдності соціального та особистісного вимірів самоактуалізації, а також на ролі свідомої мети в досягненні цього виміру.

В. І. Мюльє пропонує визначати самореалізацію через систему понять: індивідуальність, самопізнання, культура, свобода, зручність, об'єктивація сутнісних сил. Такий підхід дозволяє розуміти самоактуалізацію як

онтологічну, аксіологічну, так і як складне і інтегроване явище, що поєднує в собі компоненти пізнання і діяльності.

У свою чергу, Л.М. У подальших дослідженнях Коган наголошує, що самоактуалізація – це усвідомлений, навмисний процес виявлення, розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу людини в різних сферах її багатовекторної життєдіяльності [Kogan, 2012].

На думку А. Г. Асмолова, самореалізація визначається як вираження загальних систематичних якостей особистості, які виникають і ростуть у прямому зв'язку з соціальними умовами. Іншими словами, особистість розкривається не ізольовано, а в контексті культурних, професійних, міжособистісних і соціальних відносин.

К.А. Абульханова-Славська розглядає самореалізацію як діяльність, яка проявляється в аспекті життєдіяльності – вона реалізується, коли людина свідомо вибудовує свій спосіб життя, бере на себе відповідальність за прийняття рішень, досягає внутрішньої єдності між намірами і діями [Абульханова-Славська, 1991].

Спільним для всіх перерахованих вище методів є підкреслення того факту, що Самореалізація невіддільна від природного бажання особистості реалізувати свої нахили, таланти, життєвий досвід, сенси буття. Це за своєю суттю детермінований процес, який може набувати різних форм, але завжди пов'язаний з визнанням унікальності індивіда в реальних умовах соціальної взаємодії.

Слід зазначити, що, незважаючи на значні дослідження, на сучасному етапі розвитку психології відсутня концептуальна модель, яка всебічно пояснює феномен самоактуалізації. Відсутність узгоджених підходів до структури, стандартів і процедур цього процесу ускладнює його вивчення і практичну верифікацію. Це зумовлює актуальність багатьох наукових досліджень у цьому напрямі, особливо щодо самореалізації особистості сучасної жінки, яка буде реалізовуватися в ситуаціях необхідності збереження

соціальних перетворень, професійної конкуренції, динаміки характеру та особистісної ідентичності.

Сучасні методи тлумачення процесу самореалізації особистості отримали подальший розвиток в роботах сучасних дослідників. Зокрема, І.Д. Єгоричев пропонує розглядати самореалізацію як безперервний процес поступового становлення та формування різноманітних видів діяльності, які взаємопов'язані та взаємозалежні [Єгоричев, 2020]. Такий підхід дозволяє розуміти самоактуалізацію як одноразову подію або однофакторну дію досягнення мети, але як складний, динамічний і поступовий процес відбувається постійне зростання в її рамках декількох невід'ємних сфер суб'єктивної діяльності.

У структурі самоактуалізації можна виділити чотири основні етапи, кожен з яких представлений певним видом діяльності: саморозвиток, самопізнання, самоактуалізація і самореалізація. Кожен з цих етапів виконує функцію самоактуалізації в окремому вимірі індивідуального існування.

Самовпізнавання служить процесом самопізнання, самосвідомості, прийняття себе, формування і утвердження власної особистісної ідентичності і пізнавального почуття цінності. Це дозволяє індивідам інтегрувати свій власний досвід і сформувати послідовну «Я-концепцію».

Саморозвиток спрямований на позитивну зміну себе в бік ідеального «Я», яке є регулятором особистісної мобільності і формує мотивуючий засіб зростання.

Самореалізація реалізується в процесі виявлення реальних потреб, потенційних можливостей, особистісного бачення своєї долі. Це той етап, на якому ми усвідомлюємо, що саме потрібно впроваджувати.

Самореалізація - це завершальний етап, який спрямований на втілення смислів, цінностей і цілей життя в сфері своєї діяльності.

Таким чином, запропонована авторами модель акцентує увагу на складній функціонально-семантичній структурі процесу самореалізації, в якій

кожен етап відіграє унікальну роль у поступовому підході до повної реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

У контексті останніх тенденцій розвитку психології актуалізувалася ідея вивчення самореалізації в моделі суб'єктивного підходу. Психологія предмета як науковий напрямок, представлена в працях С.Л. Рубінштейна, К.А. Абульханової, А.М. Леонтьєва, І.С. Кана, А.В.Брашлінського набуває особливого значення як системна основа для аналізу активної, саморефлексивної, відповідальної особистості, здатної розвивати себе і свідомо впливати на свою життєву траєкторію. При такому підході суб'єкт не тільки пристосовується до світу, а й активно перетворює його, реалізуючи програму власного існування через життєві смисли, рішення, цілі, дії.

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що самоактуалізація - це багатогранна і складна структура особистості, яка охоплює когнітивні, емоційні, вольові, мотивуючі та поведінкові елементи. Це процес усвідомлення внутрішнього «Я» у зовнішньому світі, втілення себе у своє життя. Самореалізація має нерозривний зв'язок з пошуком сенсу, визнанням особистих цінностей, побудовою особистісного шляху в житті.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки в Україні питання самореалізації особистості набуває особливої актуальності з урахуванням соціальних трансформацій, зміни ціннісних перспектив та розвитку ролі особистісного вибору в умовах невизначеності та складності місця життя. Самоактуалізація визнана одним з основних носіїв особистісного зростання і в той же час як аспект психічного благополуччя, внутрішньої цілісності та життєвої ефективності.

Якщо коротко, то багатовимірні підходи до проблеми самоактуалізації розглядаються як процес розкриття і реалізації індивідуального потенціалу за допомогою цілеспрямованих дій відповідно до ціннісних орієнтирів індивіда. Аристотель також стверджував, що щастя можливе лише через реалізацію людського потенціалу, відображаючи раннє філософське розуміння ідеї самореалізації як основи доброчесного життя. Самореалізація в цьому сенсі -

це не тільки досягнення цілей, а повноцінна реалізація власного «Я» у взаємодії з іншими людьми і світом.

У сучасній психології критерій самореалізації використовується як показник якості життя людини, який визначається не тільки рівнем реалізації внутрішнього потенціалу, а й рівнем задоволеності соціальними умовами, в яких відбувається ця реалізація. Тому ефективність самореалізації визначається не тільки об'єктивними умовами, а й суб'єктивним ставленням особистості до цих умов, здатністю бачити і використовувати можливості розвитку в контексті існуючого соціокультурного середовища.

У цьому контексті особлива увага приділяється питанню самореалізації жінки. Традиційний, стереотипний погляд на те, що соціальне призначення жінки обмежується материнством і домом, в даний час поступається місцем перспективі, яка визнає право жінки на повну самореалізацію в усіх сферах суспільного життя. Сучасна жінка вибирає для себе такий спосіб життя, який відповідає її глибоким цінностям, інтересам і особистості. Любов до себе, достатня уява про себе як про жінку, прийняття власної ідентичності – все це формує позитивну Я-концепцію, яка безпосередньо впливає на техніки та техніки самоактуалізації та визначає їх якість та ефективність [Гусєва, 2020].

Місцева психологічна традиція, що сягає кінця 1990-х років. Я не використовував поняття «самореалізація» як самостійний об'єкт вивчення, але в рамках вивчення розвитку особистості активно розвивалися ідеї, які підходять під цей феномен. Кращі вчені в корені проблеми - Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, Г.С. Костюк, О.М. Леонтьєв, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн, П.Р. Чамата та інші, створили підґрунтя для подальшого розвитку категоризованого апарату психології особистості, в якому важливе місце посідає феномен самореалізації. Зокрема, С.Л. Рубінштейн в рамках принципу творчої аматорської діяльності підкреслював активний, продуктивний характер розумової діяльності, який не зводиться до реактивної реакції на зовнішні впливи, а має потенціал змінювати внутрішню динаміку і самого себе.

У зв'язку з цим В.Є. Клочко та Є.В. А. А. Галазинський підкреслює, що самореалізація - це процес перетворення потенційних можливостей в реальну діяльність і тому є механізмом, за допомогою якого людина забезпечує власне зростання. Вони розглядають самоактуалізацію як форму самовдосконалення, що забезпечує психічну стабільність і цілісність особистості як відкритої, самоорганізованої, складної системи [Клочко, Галазинський, 2010].

Ці автори приділяють велику увагу розумінню можливості як джерела діяльності, що має пріоритет над базовими потребами виживання в контексті сучасної соціокультурної динаміки. Можливість розкрити і реалізувати свій потенціал пов'язана з такими фундаментальними категоріями особистості, як «Я», автентичність, місія і мета життя.

У сучасному психологічному дискурсі самореалізація постає як багатогранна структура, що поєднує індивідуально-психологічні характеристики (мотивацію, самооцінку, рефлексію, внутрішнє контрольне переконання) з соціокультурними умовами розвитку особистості. В умовах сучасного світу, що характеризується множинністю ідентичностей, гнучкістю соціальних ролей, більшою увагою до індивідуального відбору, самореалізація стає не тільки метою, а й способом збереження психічної цілісності, життєвої сили і соціальної активності особистості.

За Л. О. Коросельвою, самореалізація особистості – це процес реалізації потенціалу «Я» через зусилля особистості, у спілкуванні зі значущим соціальним середовищем, включаючи найближче оточення, соціальні інститути та культурний контекст. Цей підхід наголошує на важливості співтворчості та співпраці як елементів індивідуального розвитку, що дозволяють гармонійно та збалансовано використовувати внутрішні ресурси – генетичні, особистісні та особистісні – [Коростилєва, 2018].

Взагалі, самореалізація - це процес усвідомлення в сфері якогось виду існування, повсякденної діяльності, професійного та приватного життя, а також цінностей і самосприйняття буття. Це процес і результат досягнення особистої мети, унікального способу життя, пошуку самоствердження в

суспільстві. На думку В.А. Гупаловської, самореалізація – це не просто процес, а форма «об'єктивації» сутнісної здатності особистості шляхом участі в соціальній діяльності, що надає об'єктивного вираження цьому процесу [Гупаловська, 2016].

Основними сферами самореалізації є особисте життя і професійна діяльність, оскільки в них в повній мірі виражаються внутрішні можливості, інтереси і цінності особистості. До методів самоактуалізації належать: цілеспрямованая діяльність, творчість, соціальна активність, самовираження, творення життя, самоініціатива, продуктивна праця, участь у соціально значущих проектах тощо. При цьому важливі об'єктивні результати (наприклад, досягнення в сфері кар'єри, освіти, соціальних відносин) і суб'єктивна оцінка особистості, багатство самовираження і авторитетність способу життя.

С.Д. Максименко та В.І. Згідно з методом Озіодля, професійна самореалізація може одночасно розглядатися як процес, статус і властивість суб'єкта. Як процес, він охоплює динаміку впровадження навичок у професійній сфері; Як стан - мить радості від діяльності, почуття автентичності, відображає співвідношення між внутрішніми цінностями і зовнішніми умовами; Як характеристика – мається на увазі послідовна особистісна спрямованість на розвиток, самоствердження і самореалізацію в обраній сфері життя [Maximenco, Osiodlo, 2019].

Таким чином, самореалізація служить інтегральною характеристикою особистості, забезпечуючи зростання, психічне благополуччя, професійну ідентичність і життєві досягнення. Вона відображає глибоку внутрішню потребу індивіда бути собою, досягати особистої досконалості, вносити цінний внесок у життя суспільства [45].

1.2. Самореалізація жінки у професійній сфері: зміст та фактори реалізації

Професійна самореалізація є однією з найважливіших форм самореалізації особистості і розглядається як важлива сфера реалізації особистісного потенціалу поряд із сімейною, особистісною та соціальною самореалізацією. У сучасному суспільстві вона тісно пов'язана з самооцінкою, незалежністю, досягненнями, приналежністю до значної соціальної групи, визнанням індивідуальних досягнень, усвідомленням необхідності соціальної оцінки.

На думку багатьох дослідників, задоволеність роботою є важливою частиною суб'єктивного психічного благополуччя людей. Професійна самореалізація служить «ядром» самосприйняття, надаючи людям сенс, ефективність і впевненість у своїх діях. Через професійну реалізацію люди не лише розкривають свої здібності, а й забезпечують соціальну адаптацію, визнання статусу та життєве майбутнє.

Зокрема, для жінок, які досягли найвищих щаблів професійної самореалізації, характерний високий рівень особистісної автономії, впевненості в собі, незалежності суджень, цілеспрямованості та здатності приймати відповідальні рішення. – каже Гупаловська. Їхнє професійне «Я» стає ресурсом ідентичності, внутрішньої стабільності та соціальної ідентичності [Гупаловська, 2016].

У роботах Є.В. Федосенка професійна самореалізація визначається як безперервний, багатотривалий процес реалізації внутрішнього потенціалу особистості в професійній діяльності, що триває все життя. Авторами представлено конструктивно-ступінчасту модель професійної самореалізації, яка складається з трьох основних етапів:

Професійне самовизначення, що включає: вибір професії як реалізацію особистих цінностей, інтересів і можливостей; Здобуття професійно-технічної освіти як засіб входження в професійне середовище.

Безперервна професійна підготовка, що включає: професійну адаптацію до умов праці; Визнання теоретичних знань у практичній діяльності; Постійне професійне самовдосконалення, підвищення кваліфікації.

Підвищення кваліфікації, відбувається підвищення рівня професіоналізму в її рамках; Набуття професійної компетентності; Розвиток самостійності, креативності та ініціативи у виконанні професійних завдань [Федосенко, 2015].

Таким чином, професійна самореалізація розглядається не як повноцінний результат, а як безперервний процес особистісного та професійного розвитку, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти.

У дослідженнях Н. В. Борисової самореалізація розглядається як універсальна особистісна здатність виявляти, розкривати і «об'єктивувати» сутнісні сили особистості. Водночас авторами виділено низку якісних характеристик професійної самореалізації, зокрема:

- Свобода означає здатність стратегічно планувати, самоконтролювати, ставити і виконувати цілі, рефлексувати і саморефлексувати;
- Свобода - це прояв автономії в прийнятті рішень, діях, здатності до саморегуляції поведінки, ефективної взаємодії;
- Креативність – це здатність самостійно мислити, розробляти нові ідеї, застосовувати інноваційний підхід до вирішення професійних завдань, бути готовим брати на себе відповідальність за результати власної діяльності [Борисова, 2019].

Враховуючи сучасні соціокультурні зміни, особливої уваги потребують особливості професійної самореалізації жінки. Гендерна ідентичність, соціальні очікування, культурні стереотипи, умови праці, баланс між роботою та особистим життям – все це впливає на шлях самоактуалізації, мобільності та ефективності. Тому важливо враховувати специфіку жіночої суб'єктності у професійній сфері як центральний елемент сучасного психологічного аналізу [5].

Відзначений стрімким зростанням жіночого підприємництва за останні два десятиліття, він значно розширює можливості для професійної

самореалізації жінок. У Сполучених Штатах жінок налічується понад 14 мільйонів. На бізнес припадає 39% усіх бізнес-структур країни, він генерує $2,7 трлн. Річний дохід і робочі місця для більш ніж 12 мільйонів чоловік. Робітник. За даними Бюро перепису населення США, жіночий бізнес генерує $2,1 трлн. І налічує понад 11 млн. Але лише 10,4% посад CEO у списку Fortune 500 обіймають жінки, що свідчить про недосконаліть гендерної рівності в управлінні.

Аналогічні тенденції спостерігаються і в країнах ЄС: жінки створюють близько 30% нових бізнесів, представляючи собою «невикористаний резерв» підприємницького мислення та креативності, потенціал яких оцінює Європейська комісія. Існують державні програми для подолання цього розриву: наприклад, у Німеччині ініціатива FRAUEN Unternehmen просуває жінок на керівні посади через наставництво та фінансові гранти, а з 2023 року окрема жіноча лінія EXIST підтримує стартапи, засновницями яких є жінки.

Запропоновані інструменти державної підтримки, доступні у Франції, Іспанії та Скандинавії, значно підвищать мотивацію жінок до професійної самореалізації в економіці.

У цьому контексті поширився термін «self-made woman» - жінка, яка досягла професійного та матеріального успіху завдяки власним зусиллям, інтелектуальним ресурсам та соціальному капіталу. Дослідження показують, що компанії, засновані жінками, генерують в середньому на 10% більше сукупного обороту за п'ятирічний період, ніж компанії, засновані чоловіками, що побічно підтверджує ефективність підприємницьких стратегій жінок.

Гендерна ідентичність – це переживання приналежності людини до певної статі та прийняття відповідних соціокультурних ролей. Позитивна гендерна ідентичність асоціюється з вищою самооцінкою, впевненістю у власних силах та більшою готовністю йти на професійний ризик. Сучасні соціокультурні трансформації призвели до зникнення жорстких «стандартів жіночності», що, з одного боку, відкриває багато шляхів до самореалізації, але, з іншого, також створює потенційний міжособистісний гендерний конфлікт:

відсутність чітких соціальних контекстів може викликати страх перед власним характером і долею.

У науковій літературі співіснують дві основні моделі оцінки «природного призначення» жінки:

Традиційна (патріархальна) – материнство вважається найважливішою і чи не єдиною правовою формою жіночої самореалізації, яка обмежує право на вибір кар'єрного шляху.

Модернізація (плюралізм) - виходить з позицій різноманіття можливих сценаріїв життя жінок: професійна кар'єра, підприємництво, наука, творчість, соціальна діяльність, материнство або їх поєднання в особисто обраному балансі.

Перехід від традиційної до модернізаційної моделі супроводжувався переоцінкою ціннісних перспектив, підвищенням рівня освіти жінок, покращенням доступу до ресурсів (фінансових, інформаційних, мережевих) і, нарешті, розвитком інститутів інклюзивного ринку праці.

Синтез емпіричних досліджень у Німеччині та за кордоном дає змогу виявити центральні внутрішні чинники, які підсилюють або перешкоджають професійній самореалізації жінок.

Таблиця 1.1.

Психологічні обмеження професійної самореалізації жінки

Чинник	**Позитивний внесок**	**Потенційні небезпеки**
Гендерна ідентичність	Підвищує самооцінку, сприяє почуттю автентичності та впевненості у професійних навичках	Внутрішні конфлікти через суперечливі соціальні очікування

Внутрішня віра в контроль/самоефективність	Проактивна активність, готовність ризикувати, визначає стійкість до невдач	Страх втратити досконаліть і контроль
Креативність та інновації	Їм простіше знаходити нестандартні рішення та отримувати конкурентні переваги	Можна зіткнутися з інституційними бар'єрами та стереотипами
Гнучкість характеру	Дозволяє знайти баланс між різними соціальними ролями (робота-сім'я)	Ризик емоційного виснаження при «перерозподілі» ресурсів

Парадоксальним підходом до проблеми самореалізації жінки є позиція, прийнята в рамках феміністичної моделі. На думку деяких її представників, самореалізація розглядається в першу чергу через призму професійних досягнень, професійного зростання, фінансової незалежності і високого соціального статусу. Згідно з цим підходом, материнство зазвичай визначається як елемент, що перешкоджає особистісному зростанню, саморозвитку та свободі вибору, іноді навіть як форма самопожертви або втрати особистої автономії. Таке тлумачення призводить до суперечок і критики, оскільки не враховує різноманіття методів жіночої самореалізації та індивідуальних значень материнства.

У зв'язку з цим варто зазначити, що, незважаючи на заяви про повну гендерну рівність, біологічна функція материнства залишається унікальним привілеєм жінки і не може бути заперечена в рамках всебічної самореалізації. Важливою передумовою повноцінного материнства є високий рівень особистісної зрілості та психічного благополуччя жінки. Як каже А. Менегетті, один з представників онтопсихології, щаслива жінка - це, перш за все, жінка,

яка реалізує себе як особистість. Така жінка, яка здатна виростити психічно здорову, емоційно здорову дитину і тому визнає долю своєї матері як елемент самореалізації більш глибокого буття [Menegetti, 2008].

Тому самореалізація жінки не повинна обмежуватися професійною сферою або, навпаки, тільки обов'язками сім'ї. У реальному житті жінка може знайти особисте щастя і сенс в самих різних проявах - материнстві, соціальній вигоді, творчості, любові, кар'єрі або духовних знаннях. Важливо, щоб цей вибір був усвідомленим і відповідав їхнім цінним поглядам і ставленню до життя.

У житті сучасної жінки все більше втілюється архаїчна модель так званої «універсальної героїні», що поєднує в собі і професійні обов'язки, турботу про сім'ю, соціальну активність і прагнення до внутрішньої гармонії. Однак така багатоетапна самореалізація потребує значних ресурсів – емоційних, фізичних, фізичних – і не завжди супроводжується підтримкою партнера, сім'ї чи суспільства. Багато жінок стикаються з тим, що їх активність, амбіції або прагнення до автономії нечітко сприймаються оточенням. Це призводить до додаткових внутрішніх конфліктів та емоційного напруження.

На думку сучасних дослідників, проблема деяких жінок полягає в тому, що вони намагаються реалізувати себе «за чоловічим контекстом» – лідерство, домінування, контроль. У суспільстві, де давно сформувалися патріархальні стереотипи, така поведінка може бути сприйнята як виклик традиційним ролям, що ускладнює індивідуальне та взаємне прийняття.

Жінкам часто доводиться вибирати між соціальною реалізацією та балансуванням між сімейним благополуччям, кар'єрою та особистим життям. У деяких випадках він супроводжується відчуттям самотності, втоми або екзистенційного розчарування. Зовнішній успіх не завжди гарантує почуття внутрішнього задоволення, якщо жінка не пов'язана зі своїми справжніми потребами, цінностями та внутрішнім «Я».

Цікавим поняттям є трикомпонентна структура особистості жінки, яка включає в себе:

- Его зосереджується на прагненні до комфорту, стабільності, матеріального достатку;
- Тенденція виражається в потребі в інтимності, сексуальності, материнстві, свободі фізичного самовираження;
- Душа – це прагнення до сенсу, духовності, глибоких знань, творчої трансцендентності та цілісності.

Згідно з цим припущенням, її самореалізація досягається тоді, коли всі три складові особистості жінки працюють злагоджено і її діяльність не суперечить її внутрішній структурі. Це не означає капітулювати перед зовнішніми очікуваннями, а визнати і втілити власну унікальну сутність [32].

Самореалізація сучасної жінки передбачає досягнення гармонійного балансу між основними внутрішніми елементами особистості – его, інстинктом і душею – та їх проявами в різних сферах життя. Усвідомлення власних потреб і бажань, цілісний розвиток і внутрішня цілісність створюють основу для самореалізації не тільки в особистому житті, а й у професійному, соціальному та духовному вимірах. Відповідно до теорії А. Маслоу, потенціал особистості розкривається в сприятливому соціальному середовищі, яке не обмежує свободу вибору, а сприяє розвитку навичок та ініціативи.

У сучасному світі важливо, щоб жінка мала можливість реалізувати себе не тільки в сімейній сфері, але і в професійній діяльності, які сприяють формуванню самооцінки і впевненості в собі, а також розширюють горизонт самопізнання і самореалізації. Професійна реалізація жінки, як правило, є важливим джерелом соціального визнання, фінансової незалежності, психічної автономії та стабільного особистісного розвитку.

Разом з тим, одним із найважливіших чинників впливу на професійну самореалізацію є гендерно-специфічні припущення щодо ролі жінки в суспільстві. Згідно з емпіричними дослідженнями, жінки, які демонструють високий рівень цілеспрямованості, лідерства, відповідальності та критичного мислення, досягають значних результатів у підприємництві, менеджменті, науці тощо. Однак їхні професійні успіхи часто супроводжуються внутрішніми

конфліктами, що випливають зі стереотипів про «традиційні жіночі персонажі», а також суспільними очікуваннями щодо пріоритетності материнства чи сімейних обов'язків.

J. За словами Аткінсон, жінки часто несвідомо уникають успіху, оскільки пов'язують його з потенційною втратою емоційної підтримки, жіночності або гармонійних відносин з партнером. Це породжує так званий «страх успіху», який має глибоко вкорінене соціокультурне походження. А. Стюарт вказує на те, що жінки ставлять на перше місце самореалізацію сім'ї і розглядають професійний успіх як другорядну мету. Це створює внутрішню дилему між прагненням до соціальної реалізації і бажанням відповідати образу «ідеальної дружини і матері» [Stewart, 1992].

У цьому контексті важливо враховувати не лише внутрішні бар'єри на шляху професійної самореалізації жінок, а й зовнішні перешкоди, такі як суспільні очікування, гендерна дискримінація, обмежені кар'єрні можливості, нерівний розподіл сімейних обов'язків тощо. У сучасних умовах роль державної політики, інституційної підтримки та освітніх функцій для забезпечення гендерної рівності є визначальною для забезпечення рівного доступу жінок у сферах професійної самореалізації.

Враховуючи актуальність питання жіночого підприємництва в Україні, необхідно провести глибоке дослідження мотивуючих, емоційних, добровільних та поведінкових факторів, які сприяють самореалізації жінок у цьому регіоні або навпаки, перешкоджають їм. Розвиток лідерських позицій жінок, створення позитивної гендерної ідентичності, підтримка психічного здоров'я та емоційного благополуччя має бути центральним керівним принципом соціальної політики та психологічної підтримки жінок, які прагнуть самоактуалізації в різних ситуаціях сучасного життя.

Ці стереотипи, історично сформовані в патріархальному суспільстві, продовжують мати сильний вплив на особистісну та професійну самореалізацію жінок. Жінка, яка прагне до керівних посад або проявляє амбіції в плані професійного розвитку, часто опиняється в ситуації

внутрішнього конфлікту між ролями, які очікує суспільство, і власними амбіціями. При цьому самореалізація жінки набуває не тільки особистісне і психологічне, а й соціокультурне значення.

Попри те, що в сучасному світі змінилося ставлення суспільства до ролі жінок, професійна самореалізація все ще стикається з перешкодами через гендерну дискримінацію, нерівність в оплаті праці, обмежені кар'єрні можливості, подвійне робоче навантаження (сім'я – робота) та адекватне представництво жінок на керівних посадах. Проте подолання цих бар'єрів та розвиток власного потенціалу, набуття здібностей, формування свідомої гендерної ідентичності та підтримка внутрішньої мотивації відкриють шлях до справжньої самореалізації особистості жінки у професійному просторі.

Таким чином, самореалізація жінки у професійній діяльності є багатоетапним і багатовимірним процесом, який передбачає розвиток особистісних ресурсів, подолання соціально-психологічних бар'єрів, досягнення професійної компетентності, лідерських якостей, соціального визнання, суб'єктивного почуття задоволеності життям. Це не тільки вираження особистих здібностей, а й спосіб зробити з себе повноцінного, вільного і щасливого людини.

1.3. Гендерна специфіка особистісної самореалізації жінки в умовах соціальної нерівності

У сучасній соціальній і гуманістичній науці гендер розглядається як соціальний конструкт, що визначає систему норм, цінностей, очікувань і зразків поведінки, які суспільство пов'язує з статтю індивіда. На відміну від біологічної сексуальності, гендер є соціально обумовленою роллю, яка змінюється в залежності від історичної епохи, культурного контексту та соціальної структури. Як зазначила американська соціологиня Джудіт Батлер, гендер не є постійним, а «реалізованим» річчю – тобто він формується та відтворюється через повсякденні дії та взаємодії в потужних дискурсах.

Вироблена століттями гендерна система призводить до стійкої ієрархії суспільства за статевою ознакою. У цій ієрархії традиційно переважають чоловіки, причому підлегле становище займають жінки. Така структура значною мірою закріплена в культурних наративах, економічних інститутах та політичних структурах. Саме ця система дає усталене уявлення про «жіноче» як активне, раціональне, провідне та емоційне, турботливе, підлегле, що створює бар'єри для самореалізації жінки в публічній сфері.

Відповідно до концепції гендерної рівності, самореалізація жінок має здійснюватися шляхом ліквідації дискримінаційних практик шляхом забезпечення рівного доступу до освіти, роботи, політики та інших сфер суспільного життя. Гендерна рівність розглядається не лише як питання прав людини, а й як важлива передумова сталого соціально-економічного розвитку.

Це особливо важливо в контексті професійної самореалізації. Дослідження, проведені Міжнародною організацією праці (МОП), показують, що жінки часто стикаються з проблемою, відомою як «скляна стеля», яка обмежує їхнє кар'єрне зростання, а також горизонтальною ізоляцією – коли жінки зосереджуються на низькій оплаті праці та соціально «м'яких» сферах. Крім того, практика подвійного навантаження, коли жінка одночасно бере на себе більшість своїх професійних обов'язків, а також роботу по дому та догляд за дітьми, обмежує потенціал для повноцінного розвитку.

Гендерні уявлення про роль жінки в суспільстві підкріплюють стереотипи про те, що основне призначення жінки – реалізувати себе через материнство та сімейні ролі. Це контрастує з сучасними методиками особистісного зростання, які визнають право жінки самостійно вибирати шляхи самореалізації в професійній сфері і в особистому житті.

Ігнорування ґендерного виміру у формуванні державної політики, особливо у сферах освіти, праці, соціальних справ та демографії, сприяє появі нерівності. Тому стратегічною метою має бути створення умов для самореалізації жінки не просто як матері чи партнера, а насамперед як

повноцінних суб'єктів особистісного, професійного, творчого та соціального розвитку.

Таким чином, статеві особливості самореалізації сучасної жінки визначаються поєднанням особистісних прагнень і зовнішніх обмежень. Подолання структурної нерівності, демонтаж стереотипів, підтримка гнучких форм зайнятості, розвиток моделей сімейного партнерства є важливими передумовами для досягнення справжньої рівності та реалізації потенціалу жінок у XXI столітті.

Незважаючи на формальні гарантії рівності, жінки в усьому світі, в тому числі і в Україні, стикаються з різними формами гендерної дискримінації в ключових сферах життя: охороні здоров'я, працевлаштуванні, доступі до ресурсів, пенсіях, політичному представництві та освіті. За даними Єврокомісії, хоча вони частіше здобувають вищу освіту, жінки заробляють у середньому на 13-16% менше, ніж чоловіки, мають менше керівних посад і стикаються з бар'єрами на шляху кар'єрного зростання (Європейський інститут гендерної рівності, 2022).

У контексті зайнятості жінки переважно зосереджені в низькооплачуваних сферах, таких як освіта, соціальна робота та охорона здоров'я, і мають обмежений доступ до високооплачуваних кваліфікованих та управлінських посад. За даними МОП, глобальний гендерний розрив в оплаті праці коливається між 20 і 23%, досягаючи від 30 до 40% у сільській місцевості або деяких країнах з неформальною економікою. Особливо виснажлива ситуація під час війни та економічних криз, коли жінки першими втрачають роботу або змушені обирати часткову зайнятість, бо мають доглядати за дітьми чи родичами.

Особливо актуальною проблемою є невидима або неоплачувана праця жінок у секторі домашнього господарства, яка досі не врахована в національних економічних показниках. У всьому світі жінки витрачають у 2,5 рази більше часу на домашню роботу та догляд за сім'єю, ніж чоловіки, що значно обмежує їхній доступ до освіти, кар'єрного зростання та самореалізації.

Не менш важливим є питання гендерно зумовленого насильства, це одне з найпоширеніших порушень прав людини. За даними ООН Жінки, кожна третя жінка у світі хоча б раз у житті зазнавала фізичного чи сексуального насильства. У деяких країнах понад мільярд жінок не мають правового захисту від домашнього насильства. Викликає занепокоєння і ситуація в Україні: за офіційними даними, понад 78 відсотків тих, хто став жертвою домашнього насильства, – жінки. Проблема часто загострюється відсутністю ефективності судової та соціальної систем, стигматизацією потерпілих та відсутністю належного реагування з боку держави.

Недостатнє представництво жінок у політиці є ще одним проявом гендерної нерівності. Незважаючи на певний прогрес, жінки все ще залишаються в меншості серед нардепів, депутатів місцевих рад та високопосадовців. Наприклад, в Україні частка жінок у Верховній Раді становить близько 20%, що нижче, ніж у середньому по країнах ЄС. Водночас дослідження показують, що участь жінок у процесах прийняття рішень підвищує ефективність державного управління, зменшує корупцію та сприяє розробці інклюзивної соціальної політики.

Одним із найбільш крайніх проявів структурної нерівності є феномен так званих «зниклих дівчат» – результат дискримінаційних практик, таких як вибіркові аборти, нехтування новонародженими дівчатками або обмежений доступ до медицини та освіти.

Всі ці явища створюють ряд перешкод на шляху самореалізації жінки в особистісному та професійному плані. Самоактуалізація – це не лише реалізація свого потенціалу, а й можливість вирішити, чи ставати матір'ю, ставати матір'ю, будувати кар'єру чи ставати волонтером, поєднувати різні ролі чи присвятити себе одній сфері. Це рішення має бути вільним від соціального тиску, стереотипів, дискримінації та насильства.

Створення умов для ґендерної рівності – це не лише акт політичної волі, а й всебічна культурна зміна. Існує потреба у перегляді традиційних ролей, підтримці гендерних освітніх закладів, розробці ґендерно-чутливої державної

політики, забезпеченні правового захисту та рівного доступу до ресурсів. Тільки в такій ситуації самореалізація особистості сучасної жінки стає повноцінною, багатовимірною і невід'ємною частиною суспільного прогресу.

У сучасному суспільстві гендерна рівність розглядається не лише як моральна норма чи правовий принцип, а й як необхідна передумова сталого розвитку, економічного зростання та подолання глобальних криз. На думку дослідників, у тому числі аналітиків Всесвітньої продовольчої програми (ВПП), скорочення гендерного розриву між жінками та чоловіками в аграрному секторі може мати значний вплив на глобальну продовольчу безпеку. Рівний доступ жінок до ресурсів, технологій та освіти в країнах, що розвиваються, збільшить сільськогосподарське виробництво на 2,5-4%, зменшивши кількість людей, які страждають від голоду, на 100-150 мільйонів (Всесвітня продовольча програма, 2022).

Ці висновки підтверджуються дослідженням, проведеним McKinsey Global Institute (2015), яке показало, що гендерна рівність є потужним рушієм економічного зростання. За оптимістичним сценарієм, усунення бар'єрів для участі жінок в економіці може збільшити світовий ВВП на $12 трлн до 2025 року. Якщо буде забезпечена повна гендерна рівність, то ця цифра може зрости до 28 трильйонів доларів. Це підтверджує, що інвестиції в гендерну рівність є не лише питанням прав людини, а й ефективною економічною стратегією.

Водночас феміністичні рухи, особливо в європейському та північноамериканському контекстах, відіграють важливу роль у формуванні дебатів про права жінок. Сучасні феміністичні течії виступають за структурні зміни в суспільстві, включаючи демонтаж патріархальних норм, перерозподіл обов'язків у сім'ї, рівний доступ до ресурсів, зменшення гендерної сегрегації на ринку праці та усунення культурних бар'єрів, що обмежують самореалізацію жінок.

В Україні поступово відбуваються позитивні зрушення у напрямку інституціоналізації гендерної рівності. До прикладу, виборчим законодавством запроваджено не менше 40% гендерних квот на представництво жінок і

чоловіків у виборчих списках політичних партій. Разом з тим, відповідно до Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» (2017 року) створено механізми виявлення, реагування та запобігання насильству, спрямованому переважно щодо жінок.

У сфері трудових відносин стаття 2.1 Кодексу законів про працю України гарантує заборону дискримінації за ознакою статі, що є важливим кроком на шляху до рівного доступу до працевлаштування, оплати праці та просування по службі. Крім того, у 2017 році Кабінет Міністрів України скасував перелік із 450 професій, які були заборонені для жінок, що стало важливим кроком на шляху до зняття обмежень на їхню участь на ринку праці в галузях, які традиційно вважаються «чоловічими».

Тим не менш, рівень реалізації політики гендерної рівності в Україні все ще потребує покращення. Необхідно не лише формально закріпити права, а й здійснити культурні зміни в суспільній свідомості, щоб розвіяти стереотипи про роль жінки в сім'ї, політиці, науці та бізнесі. Завдяки змінам у освітніх технологіях, створенню гендерно-чутливої мови, активній участі чоловіків у виховній діяльності та процесах гендерного балансу можлива справжня трансформація українського суспільства.

Самореалізація сучасної жінки – це складний багатовимірний процес, який залежить не лише від індивідуальних рішень чи особистих прагнень, а й від загальних соціальних структур – правових, економічних, культурних. Гендерна рівність – це не лише про жінок, а про справедливе та здорове суспільство, де кожна незалежно від статі має можливість повністю розкрити свій потенціал.

Також зросло перевантаження неоплачуваною роботою для жінок, яка включає хатню роботу, догляд за дітьми та літніх членів сім'ї: згідно з дослідженням МОП, жінки витрачають на ці завдання в середньому від 2,6 до 3 годин на день порівняно з чоловіками. Це скорочує час, який вони витрачають на інвестиції в освіту, професійне зростання чи розвиток підприємницьких ініціатив.

Без активної участі жінок у процесах прийняття стратегічних рішень у політиці, бізнесі, науці та бізнесі глобальне суспільство ризикує втратити свою здатність до інновацій, адаптивності до майбутніх викликів та ефективного врядування без активної участі жінок у процесах прийняття стратегічних рішень у політиці, бізнесі, науці та бізнесі. Індекс гендерного паритету, який вимірює розрив у доступі до ресурсів, електроенергії, роботи, знань та часу, показує, що найуспішніші країни у сфері прав жінок сильно представляють жінок у політиці та бізнесі, особливо у вищих ешелонах влади та в управлінні великими корпораціями.

Тому інституційна присутність жінок у процесах вироблення правил та стратегій розвитку важлива не лише для соціальної справедливості, а й для національного добробуту. Забезпечення рівних прав, умов та можливостей для самореалізації сучасних жінок є обов'язковим кроком на шляху побудови відкритого, інноваційного та сталого суспільства. У цьому контексті самореалізацію жінок слід розглядати не як вторинний ефект політичних рішень, а як першочергову умову сталого розвитку.

В умовах глобалізації та відкритої економіки жінки все частіше займають керівні посади в транснаціональних корпораціях та лістингових компаніях. Репутаційні ризики, пов'язані з недотриманням принципів соціальної відповідальності, в тому числі гендерної рівності, змушують бізнес-еліти виконувати вимоги інклюзії. Тому стратегічне бачення розвитку корпорацій багато в чому включає участь жінок у прийнятті управлінських рішень. Такі тенденції позитивно впливають як на імідж компанії, так і на її капіталізацію, адже інституційні інвестори все більше зосереджуються на показниках ESG (Environmental, Social and Governance), до яких належить і Індекс гендерного балансу в управлінні.

Соціальний поділ праці, що визначає розподіл соціальних ролей за статевою ознакою, є предметом аналізу ряду соціально-психологічних теорій. Представники функціональної традиції - Т. Парсонс, Е. Гідденс, Р. Мертон визначає гендерні ролі як адаптивні функції соціального порядку, що

забезпечують соціальний порядок і стабільність. У його творчості акцент робиться на природній зручності поділу праці: чоловіки виконують інструментальні функції (турбота про сім'ю), жінки - експресію (турбота, емоційна підтримка). Однак така позиція ігнорує елементи нерівності і тому не дозволяє до повного розуміння обмежень, що накладаються на жінок у процесі самоактуалізації.

З іншого боку, представники конфліктної моделі (К. Маркс, Ф. Енгельс, Р. Дарендорф) розглядають гендер як вираз структурної нерівності і домінування однієї соціальної групи над іншою. Вона наголошує, що інституційна підпорядкованість жінок виникає не лише з економічного поділу праці, а й із легітимності соціальних структур, які створюють нерівні можливості доступу до ресурсів. У контексті цієї моделі сім'я аналізується як первинна економічна одиниця, в якій жінка виконує репродуктивну роботу без соціального визнання, що знижує її економічну автономію та соціальний статус.

У подальших теоретичних розробках, особливо в контексті феміністичної думки (Б. Фріден, С. де Бовуар, Ж. Батлер, Н. Ходро), гендерна нерівність розглядається як результат соціального конструювання, підтримуваного патріархальними інститутами. Феміністичні теорії наголошують на тому, що нерівність у доступі до освіти, ринку праці, політичного представництва та особистої автономії перешкоджає самореалізації жінок як повноцінних суб'єктів суспільного життя.

Сучасна наука також акцентує увагу на зв'язку між соціальним статусом, доступом до матеріальних і символічних ресурсів, можливостями самоактуалізації. Соціальний статус людини, її фінансова незалежність, здатність приймати рішення та здатність задовольняти свої потреби тісно пов'язані з рівнем доходу, умовами праці, кар'єрними можливостями та доступом до дозвілля. N. Як зазначила Фрейзер (2003), справжня рівність вимагає не лише перерозподілу ресурсів, а й визнання культурної ідентичності жінок та їхнього внеску в соціальний капітал.

Можна стверджувати, що самореалізація сучасної жінки не може бути відокремлена від контексту гендерної рівності. Поступово змінюються гендерні ролі, що формувалися протягом століть в традиційних структурах. Однак цей процес нерівномірний і часто залежить від соціального контексту, політичної волі держави, рівня освіченості населення, економічної ситуації. Тому для ефективного створення умов для самореалізації жінок необхідне поєднання державної політики, освітніх реформ, бізнес-етики, культурних змін [19].

На нашу думку, горизонтальна гендерна сегрегація зумовлена об'єктивними причинами і, ще більшою мірою, стереотипами щодо відповідного становища чоловіків і жінок. Тому «чоловіча» діяльність традиційно розглядалася як діяльність, пов'язана з прийняттям рішень, високоінтелектуальною працею, високим рівнем фізичної активності. Як наслідок, серед керівників, підприємців, програмістів, кваліфікованих працівників у сфері транспорту, будівництва та видобутку корисних копалин стає більше чоловіків. Загалом чоловіки, які є більш динамічними на ринку праці, частіше залишають економічно відсталі сектори та компанії та переходять до економічно сильніших секторів економіки.

Згідно з соціальними стереотипами, робота для «жінок» асоціюється з їхніми ролями в приватному секторі – піклуватися і піклуватися, виховувати, підтримувати порядок, проявляти співчуття, увагу і терпіння. Як наслідок, найбільш фемінізованими сферами є професії, пов'язані з освітою та охороною здоров'я, та здійснення традиційно «жіночих» виконавчих функцій (секретарки, офісні працівниці, бухгалтери).

Перевага домашньої праці жінок над професійною фактично визнається на рівні державної соціальної політики. Під девізом «Захист материнства і дитинства» роботодавець підсилює економічно слабке становище жінки, роблячи її «некомерційним» працівником. Жіноча праця є дуже дорогою для роботодавців, адже вона зумовлена великим обсягом пільг, передбачених для матерів законодавством, які мають надаватися прямо чи опосередковано з

їхньої кишені, і такі обмеження не є фактичними витратами роботодавця, а важливим є очікування таких витрат [48].

Якщо нас в Україні аналізувати не із заяв і заяв представників найвищого рангу законодавчої та виконавчої гілок влади, а з реального стану справ, то існуюча практика радше сприяє збереженню патріархальних відносин, ніж усуненню гендерної нерівності.

Ми вважаємо, що до основних питань працевлаштування жінок належать: гендерна дискримінація при прийомі на роботу та звільненні; Концентрація жінок у невеликій кількості «високожіночих професій» та галузях з низькою заробітною платою; Безробітні жінки, особливо в сільській місцевості, не мають достатньо високого рівня кваліфікації; Прихована дискримінація в оплаті праці.

Примітно, що істотна різниця в оплаті праці за статевою ознакою носить подвійний характер. По-перше, згідно з патріархальними традиціями, жіноча робоча сила в даний час вважається нижчою за якістю і важливістю. По-друге, жінки завжди були сконцентровані в так званих жіночих галузях і невиробничих сферах, де працівницям платили менше за інших рівних умов.

З нашої точки зору, феномен горизонтальної гендерної сегрегації на ринку праці визначається структурними особливостями економіки та глибоко вкоріненими соціокультурними стереотипами про «придатність» тих чи інших професій для жінок та чоловіків. У традиційній уяві «чоловічими» галузями залишаються сфери, пов'язані з менеджментом, виробництвом, інженерією, IT, будівництвом, логістикою та енергетикою – тобто цінуються раціональність, стратегічне мислення, фізична витривалість та амбіції. З цієї причини чоловіки домінують над керівниками підприємств, вищим керівництвом, політичними елітами та представниками технічного та інженерного відділів.

З іншого боку, традиційно «жіночі» професії вимагають емоційної залученості, турботи, комунікації та гнучкості, такі як сектор освіти, охорона здоров'я, соціальна робота, адміністративна підтримка та сектор послуг. Жінки часто обирають або змушені обирати ці шляхи через суспільні очікування,

власні освітні установки та брак ресурсів для більш конкурентоспроможної освіти. Згідно з результатами дослідження, проведеного Міжнародною організацією праці (МОП), жінки в більшості країн переважно сконцентровані в обмеженій кількості професій з низьким статусом і рівнем заробітної плати.

Крім того, пріоритет зайнятості жінок у приватному секторі – «печі сім'ї» – активно підтримується державою на соціально-політичному рівні, особливо через такі гасла, як «Захист материнства», що, з одного боку, визнає цінність репродуктивної праці та зміцнює модель економічної залежності жінок з іншого. Це створює образ жінки за рахунок можливості декретної відпустки, можливості догляду за дитиною або літньою людиною. Роботодавці часто не розглядають жінку як довгострокову інвестицію в людський капітал, що унеможливлює її професійну реалізацію.

Дослідження, проведені в Україні (зокрема, за даними Інституту демографії та соціальних досліджень НАН України), свідчать, що, незважаючи на формальну рівність, реальні практики працевлаштування, просування по службі та оплати праці свідчать про наявність структурної нерівності. Жінки, особливо в сільській місцевості, мають обмежений доступ до якісної освіти, професійної перепідготовки, самозайнятості та підприємницьких ресурсів.

Також важливо підкреслити дихотомію причин гендерного розриву в оплаті праці. По-перше, культурні установки – відповідно до патріархальних традицій, жінки розглядаються як «другорядна» робоча сила, менш орієнтована на кар'єру і більш схильна до компромісів. По-друге, через горизонтальну сегрегацію жінки спочатку вибирають низькооплачувані сфери, де зростання доходів зазвичай не є швидким або значним. У звітах Європейського інституту гендерної рівності (EIGE) зазначається, що розрив в оплаті праці в Україні все ще становить 22-24%, а в приватному секторі він ще вищий.

Таким чином, формальна рівність можливостей не гарантує справжнього рівного доступу до ресурсів для самореалізації. На ринку праці жінки частіше стикаються з бар'єрами на рівні очікувань, структур, стереотипів та

дискримінаційних практик. Ці фактори часто визначають транспортний засіб і швидкість самореалізації жінки і обмежують її у самостійному визначенні свого життєвого шляху.

1.4. Зміни в соціокультурних перспективах і трансформація організації сім'ї в сучасних умовах

Зміни в організації сім'ї, які ми спостерігаємо в останні десятиліття, відображають глобальні соціокультурні процеси, що формують нову парадигму міжособистісних відносин. На перший план виходять цінності індивідуальності, самоактуалізації, душевного комфорту, який значною мірою переважає над традиційними принципами обов'язку, жертовності та збереження сім'ї. Це призводить до нових моделей сімейного життя: подружніх шлюбів, гостьових відносин, розширення практики спільного батьківства без подружнього союзу, збільшення числа самостійних матерів, навмисно бездітних пар і т.д.

На окрему увагу заслуговує феномен бездітності як соціокультурний феномен. У сучасних умовах рішення не мати дітей сприймається вже не як відхилення або прояв егоцентризму ізольовано, а як частина поняття свідомого життя. Психологічні дослідження показують, що серед цілей такого вибору переважає особистісний розвиток, кар'єра, збереження автономії, бажання контролювати своє життя. Водночас у суспільстві існує стереотипний тиск, згідно з яким усвідомлена жінка має стати матір'ю. Це призводить до когнітивних аномалій у жінок, які свідомо обрали інші шляхи самоактуалізації.

Трансформація організації сім'ї проявляється не тільки в біологічних формах батьківства, але і в збільшенні числа соціалізацій. Концепція сім'ї не обмежується біологічним зв'язком, а акцентує увагу на якості відносин, емоційній підтримці та відповідальності. Такий підхід знаходить своє відображення у правомірності одностатевих партнерств, формуванні сім'ї на основі приймаючого партнерства, поширеності практики усиновлення або

опіки з боку дітей-сиріт, що є формою самореалізації жінки через соціальну місію материнства.

Водночас у сучасному українському суспільстві триває культурна неоднозначність: з одного боку, закріплення традиційної ролі жінки як захисниці сім'ї, а з іншого – зростання очікувань від неї як від успішної професіоналки, відповідальної громадянки та активної учасниці суспільно-політичного життя. Це призводить до ситуації душевної напруги, яка вимагає нових технік адаптації, гармонії характерів та інтеграції особистісної ідентичності.

Трансформація інституту сім'ї в умовах сьогодення є складним процесом, який має як позитивний, так і парадоксальний вплив на особистість жінки. Це створює нові можливості для самоактуалізації, але вимагає високого рівня усвідомленості, адаптивності та здатності відображати свою ідентичність, потреби та життєві уподобання.

Такі переконання та погляди є частиною ширшої дискусії про перегляд батьківства в сучасному постмодерному суспільстві. Рішення не мати дітей більше не асоціюється виключно з егоцентризмом чи емоційною незрілістю, а визначається як прояв особистої автономії, критичного мислення, свідомого життєвого вибору та відповідального ставлення до майбутнього. З психологічної точки зору прихильники вільного руху дітей виявляють високий рівень внутрішньої рішучості в контролі, потребу в самореалізації, схильність до стійкості і рефлексії.

Однак цей соціальний статус часто відрізняється від суспільних очікувань, особливо в традиційно патріархальних культурах, де реалізація жінок через материнство вважається домінуючою практикою. Як наслідок, жінки, які добровільно відмовляються від материнства, стикаються з тиском, упередженнями, емоційною стигмою та соціальним неприйняттям. Вони постійно змушені обґрунтовувати свій вибір, аргументуючи його бажанням більшої відповідальності, екологічної свідомості або більш глибокого особистісного розвитку. У таких випадках виявляється напруга між

індивідуальними цінностями і колективними нормативними очікуваннями, що може призвести до внутрішніх конфліктів, почуття страху або провини.

Інформаційне середовище відіграє важливу роль у формуванні ставлення до бездітності: медіа, соціальні мережі та культурні продукти романтизують бездітність як форму свободи та звільнення, або, навпаки, підсилюють традиційну модель материнства як єдино прийнятної форми жіночої самореалізації. У цьому контексті необхідно формувати толерантне ставлення до різноманіття життєвих стратегій жінок, підтримувати ідеї свідомого вибору, ламати стереотипи про «справжнє жіноче призначення».

Таким чином, феномен вимушеної бездітності є одним з багатьох прикладів трансформації сучасного сімейного життя, що відображає глибокі зміни соціальних норм, гендерних ролей, систем мислення про самореалізацію особистості. У сучасному суспільстві з'являється все більше можливостей для самовизначення жінок, і головним викликом є створення соціального середовища, де кожна техніка – чи то материнство, кар'єра, волонтерство, підприємництво чи саморозвиток – визнається повноцінною та гідною формою реалізації жіночого потенціалу.

Відповідно, зміна форм сім'ї в сучасному суспільстві є складним соціокультурним явищем, що вимагає глибокого міждисциплінарного аналізу. Сучасна сім'я стає більш гнучкою, більш індивідуальною і більш відкритою для нового виду об'єднань, які не визначаються шлюбом або біологічним батьківством. З одного боку, це стосується зростання особистої свободи, звільнення від жорстких соціальних ролей, можливості реалізації власного способу життя. З іншого боку, ця свобода породжує нові виклики – збільшення періодів ізоляції, зниження рівня соціальної підтримки, порушення механізмів взаємодії поколінь.

У цьому контексті трансформація організації сім'ї тісно пов'язана з процесами глобалізації, урбанізації, цифровізації та персоналізації, що змінить характер соціальної комунікації. Міжособистісні відносини стають все більш вибірковими, і концепція «обраної сім'ї» (Гідденс, Бек) передбачає, що сімейні

відносини засновані не на зобов'язаннях, а на емоційній близькості, партнерстві, рівності та консенсусі.

У цьому контексті особливої уваги заслуговує позиція зростаючої сучасної жінки на перетині кількох соціальних ролей, таких як професіонал, мати, партнер, лідер, дослідник, активіст тощо. Баланс між цими ролями вимагає від жінки не тільки високого рівня особистісного зростання та емоційної зрілості, а й підтримки держави, соціального оточення, законодавства та роботодавців. Без такої підтримки самореалізація жінки загрожує вилитися в психічне виснаження або зіткнення цінностей.

Трансформація сімей потребує нових підходів у сфері психологічної підтримки, соціальної політики та освіти. Необхідно розробляти нові моделі сімейної терапії, батьківської підтримки, консультування пар з урахуванням гендерної чутливості, а також розробляти механізми інституційної підтримки жінок в інтеграції професійного та особистісного розвитку.

Таким чином, у XXI столітті інститут сім'ї не зникає, а пристосовується до змін соціального середовища, змінюючи свою структуру, функції, мотивації та ролі. У той же час він залишається центром соціалізації, емоційної підтримки та сенсу життя, а також зберігає свою важливість в умовах глобальної невизначеності.

В результаті змінюється не тільки структура сім'ї, але і її основні функції. Традиційна модель сім'ї (один чоловік-годувальник, жінка-вихователь), заснована на строгому розподілі ролей між чоловіками і жінками, поступається місцем моделі партнерства. У сім'ї подружжя ролі гнучкі, обов'язки розподіляються полюбовно, а емоційна підтримка, взаємоповага і взаємна реалізація стають основними цінностями партнерів.

У той же час зміна батьківської тактики в сім'ї свідчить про далекосяжні соціальні зміни. Батьки намагаються пристосувати своїх дітей до нового виду соціальної реальності, що характеризується нестабільністю, плюралізмом, відсутністю чітких життєвих ситуацій. Звідси випливає парадокс: з одного боку, зростає відповідальність батьків за майбутнє дитини, а з іншого –

знижується впевненість у здатності передбачити це майбутнє. Така невизначеність формує освітні стратегії, які не приділяють багато уваги структурі автономії, гнучкості, гнучкості, стресостійкості та здатності приймати рішення.

Істотно змінюється поняття «успішна сім'я». Якщо раніше це асоціювалося з кількістю дітей, тривалістю шлюбу і матеріальним достатком, то сьогодні під успіхом більше розуміють якість відносин, рівень задоволеності партнерськими відносинами, вміння поєднувати батьківство з самореалізацією, відсутністю насильства і душевних навантажень.

Тому трансформація інституту сім'ї є відображенням складних соціокультурних, демографічних, економічних і політичних змін, що відбуваються в сучасному суспільстві. На зміну усталеним моделям приходять нові форми відносин, які більш сумісні з умовами постмодерного світу – з важливістю його гнучкості, плюралізму та особистої свободи.

Разом з тим ці процеси призводять до низки викликів, пов'язаних не лише з народжуваністю, а й зі стабільністю шлюбу та батьківських взаємин, ефективністю виховної роботи сім'ї та примиренням між професійною та сімейною самореалізацією особистості, особливо жінки. У зв'язку з цим особливе значення має перегляд та оновлення Державної сімейної політики, яка повинна враховувати не тільки відтворення населення як біологічний фактор, а й створення умов для гармонійного особистісного розвитку кожного члена сім'ї.

Сучасна сім'я стає все більш динамічною і варіативною структурою, пристосовуючись до умов особистого вибору, економічної мобільності, емансипації жінок, зміни гендерних ролей. Його динамізм вже визначається не лише традиційними практиками, а здатністю адаптуватися до нових викликів, задовольняти потреби своїх членів, зберігати емоційну близькість та підтримувати самореалізацію – як у професійному, так і в особистісному вимірах.

Щоб зрозуміти роль жінки в сучасному суспільстві, важливо розуміти зміни в структурі сім'ї та цінностях. Адже сім'я – це як дзеркало, що відображає очікування суспільства щодо жіночої ролі, можливості її самореалізації, меж вибору між традиційним і новим. Цей складний баланс формує основу для подальших досліджень гендерних бар'єрів та ресурсів для досягнення особистого та професійного потенціалу жінки.

Висновки першого розділу

Аналіз наукової літератури показав, що самоактуалізація – це складний, багатоетапний і динамічний процес, в якому розкривається потенціал людини в різних сферах життя (професійній, творчій, соціальній, особистісній тощо) з метою досягнення гармонії між внутрішніми прагненнями та об'єктивними можливостями. Сучасні психологічні концепції розглядаються не тільки як особистісний шлях до успіху, але і як важливий аспект психічного здоров'я, адаптації до соціального середовища і усвідомлення власної цінності. Ключовими елементами самоактуалізації є мотиваційна зона, рівень зрілості особистості, внутрішня рефлексія, здатність до самоконтролю, емоційний інтелект та соціальна підтримка.

Враховуються соціокультурні умови, які суттєво впливають на особливості самореалізації жінки. У результаті аналізу сучасного соціального контексту стає зрозумілим, що для українського суспільства характерна наявність парадоксальних тенденцій: з одного боку, задекларована підтримка ідеї гендерної рівності, а з іншого – збереження патріархальних настроїв, обмеженості гендерних ролей та структурної нерівності у сфері праці, освіти, політики та повсякденного життя. З'ясовано, що соціальні інститути (сім'я, ринок праці, засоби масової інформації, освіта) часто передають жінці нормативні зразки поведінки, ускладнюючи вільний вибір шляху до самореалізації.

Особлива увага приділяється сім'ї як важливому середовищу для самореалізації жінки. Помічено, що головним пріоритетом для більшості жінок залишається сім'я, але в сімейних відносинах збільшуються перешкоди, пов'язані з розподілом ролей, відсутністю рівноправного партнерства, залежністю від чоловіків і т.д.

У цій главі також розглядається гендерний аспект самоактуалізації. Жінки систематично стикалися з горизонтальною та вертикальною сегрегацією на ринку праці, скляними стелями, неоплачуваною домашньою працею, дискримінацією у сфері материнства та відсутністю рівного доступу до ресурсів та кар'єрних можливостей. Ці фактори ускладнюють жінці реалізацію себе в професійній та соціальній сферах. В результаті жінки змушені засвоювати ряд соціальних ролей (співробітниця, мати, дружина, доглядальниця), що часто призводить до емоційного вигорання, зниження мотивації до розвитку і втрати сенсу життя.

Дослідження міжнародних структур показують, що найбільше жінки потерпають від втрати роботи, стресу від домашніх обов'язків, насильства та цифрової нерівності. Ці виклики створюють додаткові бар'єри на шляху до самореалізації, а отже, вимагають комплексної державної політики, спрямованої на підтримку розвитку жінок.

Таким чином, самореалізація жінки – це не лише психологічний феномен, а соціальний процес, який залежить від гендерної рівності, соціальної підтримки, економічних умов, можливості доступу до освіти та ресурсів, рівня культурних норм. Реалізація особистісного потенціалу сучасної жінки можлива лише за умови системного підходу до подолання гендерних бар'єрів та створення сприятливого середовища для вільного вибору жінкою життєвого шляху та реалізації свого потенціалу нарівні з чоловіками.

.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ І МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ НАПРЯМІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

2.1. Теоретико-методологічне обґрунтування дослідження та вибір психодіагностичних методик

Метою емпіричного етапу нашого дослідження стало виявлення соціально-психологічних чинників, що визначають особливості та напрями самореалізації жінок у професійній діяльності, зокрема у сфері соціальних послуг, де жіноча участь є особливо вираженою.

У процесі дослідження було використано комплексний методологічний підхід, що передбачав поєднання кількох методів збору, обробки та аналізу інформації. Це дозволило отримати глибоке уявлення про особливості самореалізації сучасної жінки в умовах трансформації гендерних ролей та соціальних очікувань.

До основних методів дослідження увійшли: теоретичний аналіз наукових джерел з психології, гендерних студій, соціології та праць із проблеми самореалізації; анкетне опитування; метод контент-аналізу відповідей респонденток; порівняльний аналіз; метод експертного оцінювання.

Обґрунтування вибору методичного інструментарію базувалося на актуальних напрацюваннях у сфері соціальної психології та психології особистості, з урахуванням специфіки досліджуваної теми – самореалізації жінок у гендерно маркованих професійних просторах.

З огляду на складність і багатовимірність феномену самореалізації, дослідження передбачало використання кількох психодіагностичних методик, згрупованих у три логічні блоки, які дозволили оцінити індивідуально-психологічні особливості жінок, їхні уявлення про соціальні ролі, а також структуру гендерної ідентичності.

Діагностичний блок включав наступні методики:

1. Методика «Індекс гендерної ідентичності» (автор – С. Бем, адаптація – Л. С. Калуська, О. А. Кравченко)

Визначення типу гендерної ідентичності особистості (маскулінного, фемінного, андрогінного або недиференційованого) на основі поєднання особистісних характеристик, пов'язаних із традиційними соціальними уявленнями про «чоловічі» та «жіночі» риси.

Методика базується на концепції психологічної статі як системи соціально очікуваних поведінкових моделей. У моделі С. Бем особистість може демонструвати:

- маскулінність – домінування рис, традиційно притаманних чоловікам;
- фемінність – орієнтацію на риси, типово жіночі;
- андрогінність – гармонійне поєднання обох типів рис;
- недиференційованість – низький рівень як маскулінних, так і фемінних якостей.

Респондентам пропонуються 60 рис, які вони мають оцінити за п'ятибальною шкалою, залежно від ступеня відповідності цим характеристикам. Серед рис – по 20 типово маскулінних і фемінних, решта – нейтральні.

Методика дозволяє зрозуміти, який тип особистості (за гендерною ідентичністю) притаманний досліджуваним жінкам. Це важливо у контексті дослідження їх здатності до самореалізації: андрогінний тип, як показують дослідження, найчастіше є адаптивним у динамічному суспільному середовищі, де цінується гнучкість, комунікативність, незалежність і співпереживання одночасно.

Отримані показники співвідносяться з середніми значеннями та дозволяють віднести особистість до певного типу. Наприклад, високий рівень і маскулінних, і фемінних рис свідчить про андрогінність – здатність ефективно реалізовувати себе в різних соціальних ролях.

2. Методика дослідження гендерних уявлень та стереотипів (адаптація І. Д. Беха, В. П. Кравця)

Виявлення стійких уявлень, упереджень та стереотипів, пов'язаних із розподілом соціальних ролей між чоловіками та жінками, зокрема у професійній сфері. Методика дозволяє визначити, наскільки респонденти поділяють традиційні або сучасні уявлення про «призначення» статей.

Концепція соціального конструювання гендеру, згідно з якою уявлення про «жіночі» та «чоловічі» ролі формуються в процесі соціалізації та підкріплюються соціальними інститутами – сім'єю, ЗМІ, освітою, правовими нормами.

До складу методики входять запитання, що стосуються:

- уявлень про «належні» професії для жінок/чоловіків;
- рівня прийняття гендерних ролей;
- ставлення до фемінізму, сексизму, лідерства жінок;
- оцінки придатності жінок до керівної діяльності, науки, політики.

Методика передбачає закриті (тестові) та відкриті питання, а також шкали оцінювання за ступенем згоди (від «повністю згоден» до «повністю не згоден»).

У межах дослідження самореалізації жінок ця методика дозволяє визначити, чи впливають стереотипні уявлення на вибір професії, кар'єрні амбіції, готовність до підприємництва, громадської активності. Вона також виявляє бар'єри, які жінки інтеріоризують як «норму» і які можуть обмежувати їхній потенціал.

Аналіз відповідей дає змогу класифікувати респонденток за рівнем гендерної чутливості – від традиційного (консервативного) до прогресивного (рівноправного) типу.

3. Опитувальник «Маскулінність–фемінність» (автор – С. Бем)

Дослідження структури психологічної статі, визначення ступеня схильності особистості до прояву маскулінних, фемінних або андрогінних характеристик.

Методика розроблена у межах моделі біполярного гендерного континууму. На думку С. Бем, у кожної особистості можуть співіснувати як маскулінні, так і фемінні риси – і саме ця здатність поєднувати протилежні характеристики свідчить про психологічну зрілість та високу адаптивність.

Опитувальник містить 60 тверджень, серед яких:

20 – типово маскулінні якості (ініціативність, логічність, незалежність);

20 – типово фемінні (ніжність, емоційність, чуйність);

20 – нейтральні (наприклад, чесність, відповідальність).

Респонденти позначають, чи притаманна їм кожна риса, обираючи «так» або «ні». Результати дають змогу обчислити індекси маскулінності, фемінності та андрогінності. Порівняння цих індексів дозволяє визначити тип психологічної статі.

Методика використовується для аналізу впливу психологічної статі на професійну поведінку, соціальну активність, міжособистісну взаємодію та процеси самореалізації. У жінок з високим рівнем маскулінності зазвичай спостерігається більша орієнтація на досягнення, самостійність і амбітність, у фемінних – на гармонійні стосунки, допомогу іншим та емоційну чутливість. Найбільш успішними у самореалізації часто є андрогінні особистості.

Обчислені індекси дають змогу оцінити загальний профіль особистості та визначити можливі напрями її самореалізації в контексті професійної діяльності, сім’ї та соціального життя.

4. «Самоактуалізаційний тест – САТ» (в адаптації Ю.Є.Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки та М. В. Кроза), для вивчення саморозвитку особистості, є дієвим психодіагностичним інструментом, що використовується для вивчення рівня самоактуалізації особистості – тобто прагнення людини до реалізації власного потенціалу, розвитку внутрішніх ресурсів, пошуку смислів і гармонійної інтеграції в соціальне середовище. Тест базується на гуманістичному підході до особистості, що бере свій початок у працях А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта та інших представників третьої сили в психології.

У своїй структурі САТ представляє собою опитувальник, який складається з 126 пар альтернативних тверджень. У кожній парі респондент обирає одне з двох суджень, яке, на його думку, найбільше відповідає його поглядам, установкам або поведінці. Кожна відповідь оцінюється відповідно до шкального ключа, який дозволяє обчислити показники за окремими шкалами. Методика містить 12 шкал, що згруповані в дві категорії:

Базові шкали (вимірюють провідні аспекти самоактуалізації):

Оцінка часу (ОЧ): здатність жити в теперішньому моменті, прийняття досвіду «тут і тепер»;

Підтримка (П): внутрішня мотивація та автономність, незалежність від зовнішніх оцінок;

Цінність людини (ЦЛ): гуманістична установка щодо цінності особистості;

Гнучкість поведінки (ГП): здатність адаптуватися до змін, відкритість новому;

Контактність (КТ): соціальна відкритість, емпатійність, здатність до якісної міжособистісної взаємодії.

Орієнтаційні шкали (відображають світоглядні установки та смисложиттєві орієнтації):

Самоповага (Сап): позитивне ставлення до себе, визнання власної унікальності;

Самоприйняття (Спр): прийняття себе таким, як є, з усіма чеснотами та недоліками;

Автономія (А): незалежність суджень, внутрішній локус контролю;

Ціннісні орієнтації (ЦО): усвідомленість власних життєвих принципів і пріоритетів;

Синергія (Син): гармонійне поєднання особистісного розвитку та суспільної відповідальності;

Прийняття агресії (ПА): здатність приймати свої негативні емоції як частину людської природи;

Спонтанність (Сп): природність у прояві емоцій, вільне самовираження.

Інтерпретація результатів здійснюється як на рівні окремих шкал, так і з урахуванням загального профілю особистості. Високі показники за шкалами свідчать про сформовану самоактуалізаційну позицію, високий рівень психологічної зрілості, автономності та відкритості до досвіду. Низькі – про труднощі у прийнятті себе, негнучкість, залежність від зовнішніх оцінок, що може бути маркером невикористаного потенціалу.

Таким чином, САТ у адаптації українських дослідників є надійним та валідним інструментом, що дає змогу не лише кількісно оцінити рівень самоактуалізації, але й окреслити її змістовні характеристики у контексті особистісного зростання, що особливо актуально при вивченні самореалізації сучасних жінок в умовах соціальних змін і професійних викликів.

5. Методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» С. Б. Кузікової. Методика спрямована на вивчення стійких індивідуально-психологічних диспозицій, які зумовлюють загальну здатність особистості до саморозвитку. Ця методика дозволяє виявити міру сформованості таких характеристик, як усвідомлення цінності саморозвитку, потреба в особистісному зростанні, здатність до рефлексії, автономність мислення та стратегічне планування власного розвитку.

Методика включає 48 тверджень, які респондент оцінює за п’ятибальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Інтерпретація результатів здійснюється за п’ятьма шкалами:

Рефлексивність – схильність до самоспостереження, аналізу своїх дій, мотивацій і переживань.

Цінність саморозвитку – усвідомлення важливості постійного вдосконалення особистості.

Потреба в саморозвитку – внутрішня мотивація до особистісного зростання.

Планування саморозвитку – здатність ставити цілі та вибудовувати стратегії особистісного розвитку.

Автономність у саморозвитку – самостійність у прийнятті рішень, пов’язаних із власним розвитком, незалежність від зовнішніх оцінок.

Вибірка дослідження склала 83 жінки віком від 20 до 44 років.

2.2. Аналіз типів гендерної ідентичності сучасних жінок у віковому аспекті

На підставі результатів, отриманих за методикою «Індекс гендерної ідентичності» (автор – С. Бем, адаптація – Л. С. Калуська, О. А. Кравченко), було виокремлено чотири основні типи психологічної статі, які визначаються співвідношенням рівнів маскулінності та фемінності в структурі особистості:

Маскулінний тип – характеризується високими показниками маскулінності за понижених фемінних рис. Представниці цього типу демонструють переважно традиційно «чоловічі» характеристики: рішучість, незалежність, ініціативність, впевненість у собі, орієнтацію на досягнення;

Фемінний тип – визначається високою вираженістю фемінності при низькому рівні маскулінності. Для таких жінок притаманні емоційність, м’якість, турботливість, чуйність, прагнення до гармонії у стосунках;

Андрогінний тип – поєднує в собі високі показники як маскулінності, так і фемінності. Такий тип вважається найбільш гнучким та адаптивним, оскільки дозволяє особистості ефективно функціонувати в різних соціальних ситуаціях, обираючи адекватну поведінкову модель залежно від обставин;

Недиференційований тип – виявляється при низьких показниках обох шкал (і маскулінної, і фемінної). Жінки цього типу зазвичай демонструють знижений рівень вираженості гендерно обумовлених рис, що може свідчити як про внутрішню нейтральність у гендерній самоідентифікації, так і про труднощі в самоусвідомленні чи соціальній активності.

У нашому дослідженні здійснювалося також порівняння показників у жінок різних вікових груп, що дозволило виявити вікові особливості у формуванні гендерної ідентичності.

Жінки віком від 20 до 30 років (переважно студентки спеціальності «Психологія») становили приблизно 50% вибірки. Більшість із них (близько 90%) були неодруженими, а лише 10% мали дітей. Їхній досвід професійної реалізації ще перебуває на етапі становлення, тому гендерна ідентичність формується в умовах пошуку, самовизначення та навчання.

Жінки віком від 30 до 44 років мали інший соціальний портрет: 93% із них були одруженими, а 85% виховували 1–2 дітей. Ще 15% мали трьох і більше дітей. Ця категорія вже мала сформований досвід професійної діяльності, що дозволило дослідити, як реалізованість у сім'ї та кар'єрі впливає на гендерну ідентичність

У межах дослідження ми порівнювали жінок двох вікових категорій – від 20 до 30 років і від 31 до 44 років – для аналізу вікової динаміки формування гендерної ідентичності (див. рис. 2.1.)

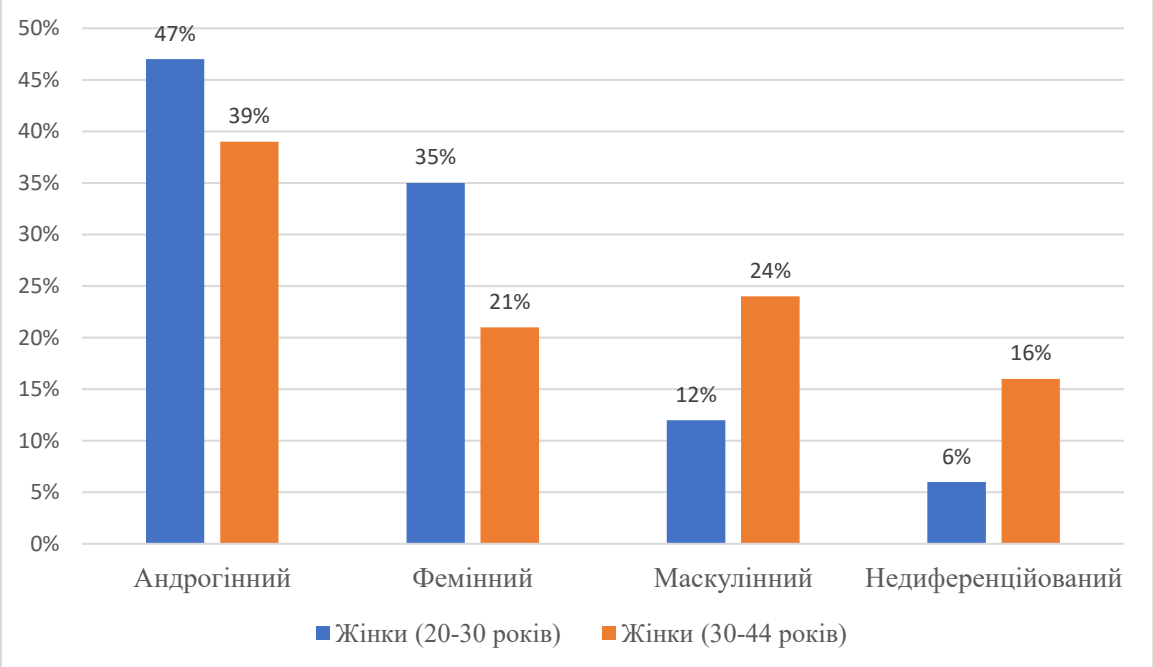


Рис. 2.1. Розподіл типів гендерної ідентичності серед жінок різних вікових груп

У молодшій віковій групі (20–30 років) переважає андрогінний тип (47%), що свідчить про схильність молодих жінок до гнучкості поведінки,

адаптивності до змін соціальних очікувань і водночас збереження автономії. 35% респонденток цієї групи продемонстрували фемінний тип, що свідчить про орієнтацію на традиційно жіночі риси – чуйність, м'якість, емоційність, що може бути пов'язано з впливом соціокультурних норм. Маскулінний тип було виявлено у 12% жінок, які схильні до прояву самостійності, наполегливості та орієнтованості на досягнення – часто це респондентки з вираженими професійними амбіціями. 6% становили жінки з недиференційованим типом, що вказує на невираженість ідентифікації з обома полярностями гендерної ролі. Це може бути наслідком тривалого процесу самопошуку або внутрішньої амбівалентності щодо гендерних ролей.

У старшій віковій групі (31–44 роки) андрогінний тип також був найбільш поширеним (39%), що свідчить про потребу інтегрувати в собі якості обох гендерних типів для успішного поєднання професійної самореалізації з виконанням сімейних обов'язків. Маскулінний тип посідає друге місце (24%), що може бути зумовлено досвідом відповідальності, лідерства, участі у прийнятті рішень – типовими для жінок, які реалізували себе у професійній сфері. Фемінний тип притаманний 21% опитаних, що може свідчити про зниження орієнтації на традиційні жіночі ролі внаслідок переоцінки їхньої соціальної ефективності. Недостатня визначеність гендерної ідентичності (недиференційований тип) була виявлена у 16% респонденток старшого віку – дещо більше, ніж у молодшій групі. Це може вказувати на втому, ролеве навантаження або втрату ідентифікаційних орієнтирів у складних життєвих обставинах

Отримані результати вказують на вікову динаміку у формуванні гендерної ідентичності. Молодші жінки частіше демонструють фемінність або андрогінність, тоді як старші – більш прагматично орієнтуються на маскулінні риси, які сприяють професійному просуванню. Водночас у старшій групі виявляється більша диференціація в самоідентифікації, що може бути наслідком комплексного впливу соціальних ролей, життєвого досвіду та очікувань з боку суспільства.

Наступним етапом було застосування методики вивчення гендерних уявлень та стереотипів (адаптація І. Д. Беха, В. П. Кравця), яка дозволяє виявити рівень стереотипізованості мислення щодо соціальних і професійних ролей жінки. Методика передбачає оцінку узагальнених уявлень про відповідність певних якостей, рис характеру та професій конкретній статі, а також виявляє домінування традиційних чи модернізованих (рівноправних) поглядів у респондентів.

Діагностична процедура передбачала ранжування учасниками набору тверджень, які описують соціально-психологічні якості особистості або професійну діяльність, шляхом віднесення їх до «жіночих», «чоловічих» або «нейтральних». На основі цього визначалося домінування трьох типів уявлень:

Традиційні гендерні уявлення, що характеризуються жорстким розподілом соціальних і професійних ролей за статевою ознакою.

Модернізовані уявлення, що допускають часткове переосмислення ролей, але зберігають певні традиційні елементи.

Гендерно-гнучкі уявлення, які базуються на принципах рівноправності та індивідуальної реалізації незалежно від статі.

У ході емпіричного дослідження за методикою вивчення гендерних уявлень та стереотипів було проаналізовано особливості формування уявлень про соціально прийнятні ролі чоловіків і жінок у професійній сфері серед жінок двох вікових груп – 20 – 30 та 30 – 44 років. Метою застосування методики було виявлення ступеня стереотипізації мислення, а також ідентифікація типу уявлень респонденток щодо ґендерно зумовленого розподілу соціальних функцій, професійних обов’язків та особистісних якостей.

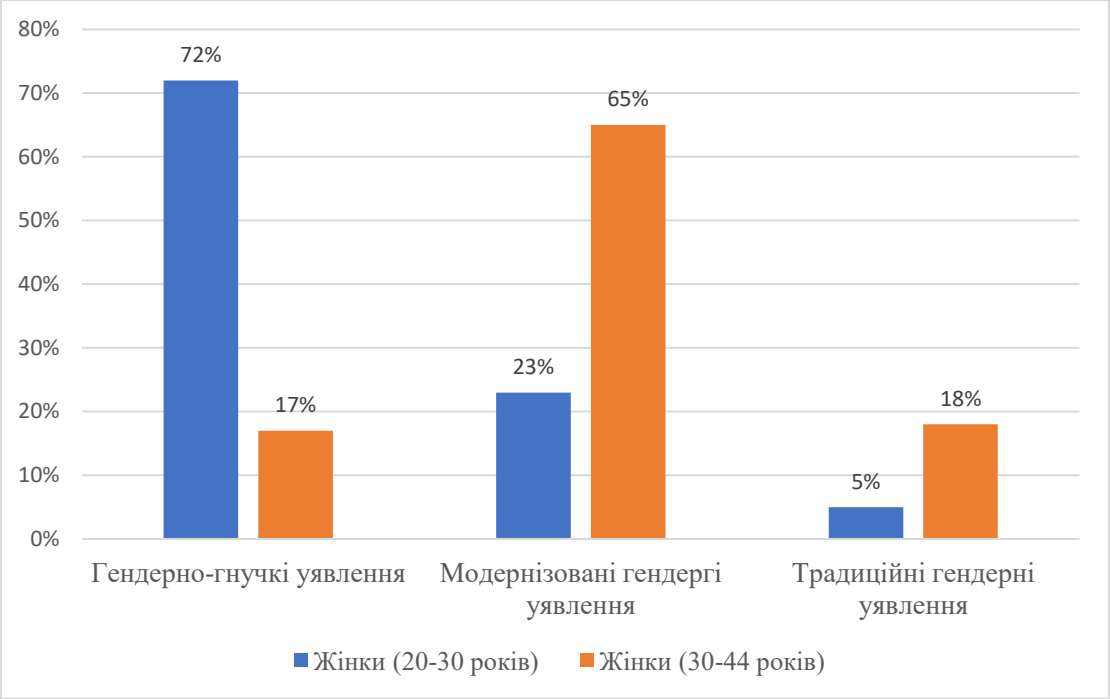


Рис. 2.2. Результати дослідження типів гендерних уявлень у жінок різних вікових груп

Результати (див. рис. 2.2.), отримані у молодшій віковій категорії (20–30 років), свідчать про переважання у цій групі ґендерно-гнучких установок. Близько 72% респонденток продемонстрували відсутність фіксованих уявлень щодо гендерної належності певних професій чи особистісних рис. У відповідях домінувала думка, що професійна самореалізація, управлінська діяльність, підприємництво, турбота про дітей та емоційна чуйність не повинні бути монополізовані певною статтю. Молоді жінки продемонстрували відкритість до рівноправного партнерства як в сім'ї, так і в професійній сфері, схильність до індивідуального, а не стереотипного бачення ролей.

У старшій віковій групі (30–44 роки) домінували модернізовані гендерні уявлення. Близько 65% опитаних схильні визнавати право жінки на професійну реалізацію, однак при цьому зберігається впевненість у тому, що основна життєва місія жінки пов'язана з родиною, материнством, доглядом і підтримкою. У відповідях часто простежувалося поєднання традиційного уявлення про жінку як хранительку домашнього вогнища з визнанням її права на самореалізацію в умовах сучасного ринку праці. Це свідчить про наявність

перехідної форми гендерної свідомості, де традиційні моделі ще не повністю витіснені, але вже не є єдиною домінантною нормою.

Цікавим є також факт, що 18% жінок старшої вікової категорії демонструють стійке тяжіння до традиційних ґендерних уявлень, в яких жінка розглядається насамперед як мати, дружина і домогосподарка, тоді як чоловік – як головний годувальник, лідер і суб'єкт прийняття рішень. У молодшій віковій категорії частка респонденток із такими уявленнями не перевищує 5%, що підтверджує поступову еволюцію соціальних установок у напрямі більшої гнучкості та індивідуалізації.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що в українському соціокультурному контексті простежується чітка тенденція до поступової трансформації гендерних уявлень жінок. Основними чинниками, що детермінують цю зміну, є рівень освіти, професійна орієнтація, належність до сфери соціогуманітарної діяльності, доступ до інформаційного середовища, а також вплив європейських цінностей рівноправності. Поступова десакралізація патріархальних моделей поведінки та посилення прагнення до індивідуального вибору сприяє формуванню нової парадигми гендерної ідентичності, що є підґрунтям для реалізації потенціалу сучасної жінки в умовах соціальних трансформацій.

2.3. Аналіз проявів маскулінності, фемінності та андрогінності як складників самореалізації жінок у різних вікових групах

У межах дослідження напрямів самореалізації жінок було застосовано методику «Маскулінність – фемінність» (автор – С. Бем), яка дозволяє оцінити рівень вираженості у респондентів маскулінних та фемінних рис характеру, а також визначити тип статеворольової ідентичності: маскулінний, фемінний, андрогінний або недиференційований.

Аналіз відповідей показав, що респондентки молодшої вікової групи приписували собі як традиційно «чоловічі» якості (за соціокультурними

стереотипами), так і «жіночі». До маскулінних рис, які найчастіше відзначалися серед жінок цієї групи, належали: наполегливість, стійкість, лідерство, витривалість, аналітичне мислення, здатність до керівництва. Серед фемінних рис найчастіше зустрічались: ніжність, терпимість, поступливість, лагідність, чуйність, сентиментальність. Такий розподіл свідчить про сформовану гнучкість у реалізації особистісного потенціалу, що відображає тенденції сучасного суспільства до нівелювання жорсткої гендерної поляризації.

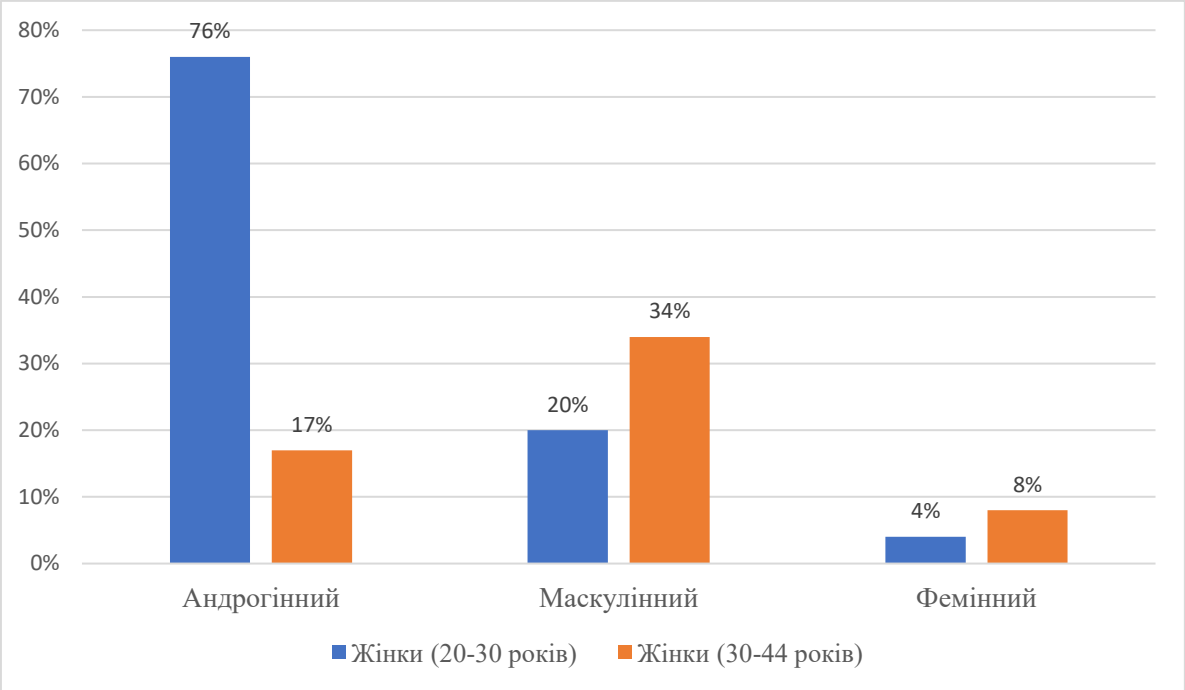


Рис. 2.3. Розподіл статево-рольових типів серед жінок у двох вікових групах

На підставі аналізу даних було виокремлено три основні типи статево-рольової ідентичності в межах молодшої вікової групи. Найбільшу частку склали жінки з андрогінним типом – 76%. Це свідчить про поєднання в їх особистісній структурі як фемінних, так і маскулінних якостей. Андрогінність, як зазначають дослідники (С. Бем, Л. Коломінська, Т. Говорун), є важливою ознакою психологічної адаптованості, високого рівня самоповаги, творчості,

гнучкості у соціальних ситуаціях та здатності до ефективної самореалізації у різних сферах – від професійної до міжособистісної.

Маскулінний тип був виявлений у 20% опитаних, що вказує на переважання «інструментальних» якостей, які сприяють ініціативності, автономності та прагненню до досягнень. Лише 4% респонденток продемонстрували фемінний тип – з домінуванням емоційно-чуттєвих характеристик та соціальної орієнтації на підтримку та турботу.

Результати свідчать про те, що більшість молодих жінок характеризуються андрогінним типом статеворольової ідентичності, що є позитивною умовою для гармонійної самореалізації в сучасному суспільстві, де успішність все більше асоціюється не з відповідністю статево-рольовим очікуванням, а з особистісною ефективністю, адаптивністю та внутрішньою цілісністю.

У жінок старшої вікової категорії (від 30 до 44 років) результати методики «Маскулінність – фемінність» також засвідчили виразні тенденції у формуванні статеворольової ідентичності, однак із певними особливостями, що вказують на трансформацію самосприйняття під впливом професійного, соціального й сімейного досвіду.

Респонденти цієї вікової групи значно частіше приписували собі традиційно маскулінні характеристики, зокрема: напористість, сміливість, витривалість, сила волі, стриманість у вираженні емоцій. Це вказує на прагнення до досягнення контролю, рішучості та самостійності – якостей, що стають домінантними у структурі особистості жінки, котра поєднує професійну самореалізацію з сімейними обов’язками.

Натомість рівень приписуваних фемінних рис був нижчим у порівнянні з молодшою групою. Жінки відзначали меншою мірою такі якості, як чуйність, співчутливість, поступливість і емоційна відкритість. Цей факт може бути інтерпретований як наслідок соціального тиску, пов’язаного з необхідністю відповідати вимогам успішності, продуктивності та лідерства у кар’єрі, що актуалізується саме у період активного професійного становлення.

Щодо типології статеворольової ідентичності, розподіл був наступним: 58% жінок цієї групи належали до андрогінного типу, що свідчить про гармонійне поєднання як фемінних, так і маскулінних рис. Такий баланс дозволяє ефективно діяти у складних життєвих та професійних ситуаціях, адаптуватися до багатовекторних соціальних вимог. Маскулінний тип був притаманний 34% учасниць, що підтверджує вищу вираженість цілеспрямованості, автономності та контролю. Лише 8% жінок мали фемінний тип, що свідчить про менш виражену соціальну орієнтацію на традиційні жіночі ролі.

Таким чином, для старшої вікової групи характерною є тенденція до переважання маскулінних рис у структурі особистості, що зумовлюється вимогами кар'єрної мобільності, управлінської відповідальності та соціального успіху. Збереження високої частки андрогінних типів у цій групі також підтверджує стійкість до рольових стереотипів та здатність до особистісної інтеграції, що виступає важливим ресурсом психологічної самореалізації жінки в умовах сучасного суспільства.

2.4. Психологічні особливості самореалізації та саморозвитку жінок різного віку

З метою виявлення загального рівня особистісної зрілості, внутрішньої свободи, прагнення до розвитку та реалізації потенціалу особистості було використано «Самоактуалізаційний тест – САТ» у вітчизняній адаптації Ю. Є. Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки та М. В. Кроза. Методика базується на концепції самоактуалізованої особистості А. Маслоу та дозволяє виявити міру сформованості гуманістичних цінностей і установок, які є центральними у процесі самореалізації. Шкали відображають як загальні риси особистості, так і специфічні аспекти її мотиваційної, когнітивної та ціннісної сфер:

Застосування САТ дало змогу визначити рівень усвідомлення особистістю власного потенціалу, здатність до саморефлексії, відкритість до

нових вражень, уміння жити у теперішньому, незалежність у прийнятті рішень і виявленні емоцій.

Результати, отримані за допомогою методики «Самоактуалізаційний тест – САТ» (в адаптації Ю. Є. Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки та М. В. Кроза), дозволяють більш глибоко проаналізувати особливості самоактуалізаційних процесів у жінок різного віку, розглядаючи їх крізь призму ціннісних орієнтацій, рівня автономності, пізнавальної активності та спрямованості у майбутнє.

У молодшій віковій категорії (20–30 років) домінують показники, пов’язані з прагненням до особистісного розвитку, творчості та пізнання. Найвищі результати у цієї групи були зафіксовані за шкалами «Гнучкість у сприйнятті» (ГС) – 75 балів, «Погляд у майбутнє» (ПМ) – 70 балів і «Оцінка цінностей» (ОЦ) – 72 бали. Ці дані свідчать про відкритість до нових ідей, прагнення до самовираження через творчість та активний пошук життєвих орієнтирів. Водночас порівняно нижчі оцінки за шкалами «Автономія» (А) – 65 балів і «Цінність людини» (ЦЛ) – 68 балів можуть свідчити про ще не повністю сформоване почуття внутрішньої опори, невизначеність у професійній самореалізації, а також недостатній досвід у самостійному прийнятті життєво важливих рішень.

Старша вікова група (30–44 роки) демонструє більш усталені та інтегровані самоактуалізаційні орієнтації. Високі результати у них виявлено за шкалами «Автономія» (А) – 78 балів, «Цінність людини» (ЦЛ) – 75 балів, «Оцінка цінностей» (ОЦ) – 74 бали. Це свідчить про глибше усвідомлення особистісної цінності, вищу здатність до самоприйняття, незалежність у прийнятті рішень та стабілізацію життєвих принципів. Разом з тим, порівняно нижчі оцінки за шкалами «Гнучкість у сприйнятті» (ГС) – 70 балів і «Погляд у майбутнє» (ПМ) – 68 балів можуть вказувати на дещо знижений рівень готовності до змін та меншу орієнтацію на відкриття нового, що є природним наслідком вікової стабілізації та фіксації на досягнутих результатах.

Загалом, отримані результати свідчать про те, що самоактуалізаційні процеси у жінок обох вікових груп мають високу інтенсивність, однак відрізняються за характером та акцентами. У молодшої категорії домінує динамічне прагнення до змін, розвитку та пошуку, тоді як у старшої – переважає прагнення до самозбереження, реалізації внутрішніх цінностей та збереження життєвої цілісності. Це підтверджує вікову детермінованість особистісної самореалізації, що є важливим фактором для подальшого аналізу її психологічних механізмів.

Наступним кроком, було проведено дослідження за методикою «Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості» (авторка – С. Б. Кузікова). На його основі, були отримані наступні результати, які дозволяють зробити висновки про загальну спрямованість, усвідомленість та активність саморозвитку в обох вибірках.

Жінки віком від 20 до 30 років продемонстрували помірно високий рівень диспозицій до саморозвитку. Найвищі бали були зафіксовані за такими шкалами, як:

Потреба у саморозвитку (ПСР) – свідчить про активний інтерес до самопізнання, потребу в особистісному зростанні та орієнтацію на самореалізацію.

Спрямованість на цілі саморозвитку (ЦСР) – респондентки чітко усвідомлюють свої життєві орієнтири, прагнуть розвитку в обраній сфері, однак ці цілі можуть мати ще фрагментарний характер через молодий вік.

Емоційна залученість у процес саморозвитку (ЕЗСР) – високий рівень емоційної включеності свідчить про щире захоплення власним розвитком, наявність внутрішньої мотивації.

Водночас, дещо нижчими виявилися показники за шкалами:

Рефлексивність саморозвитку (РСР) – що може свідчити про недостатню стабільність саморефлексії або лише формування відповідних навичок.

Контроль та саморегуляція (КСР) – молодші учасниці ще не повною мірою опанували механізми самодисципліни в процесі особистісного зростання.

Жінки віком від 30 до 44 років продемонстрували значно вищі результати за усіма шкалами. Особливо це стосується:

Рефлексивності (РСР) та Контролю та саморегуляції (КСР) – що свідчить про сформовану здатність до самоаналізу, рефлексії життєвого досвіду, а також про наявність ефективних стратегій поведінкової саморегуляції.

Стійкості диспозиції до саморозвитку (СДСР) – респондентки мають чітко усвідомлену установку на безперервне вдосконалення, що інтегровано в структуру їхньої особистості як стабільна риса.

Таким чином, загальна тенденція демонструє, що з віком диспозиційна структура саморозвитку у жінок набуває більшої цілісності, усвідомленості та емоційної стабільності. Якщо для молодших респонденток характерна переважно мотиваційна складова саморозвитку (прагнення, мрії, пошук сенсів), то для старшої вікової групи – це вже сформована система смислів, самодисципліни та внутрішньої організації.

2.5. Взаємозв'язок показників самоактуалізації з гендерною ідентичністю, уявленнями та статево-рольовими типами

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками самоактуалізації та диспозиційними характеристиками саморозвитку особистості було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Кореляційний аналіз, виконаний на основі первинних результатів всієї вибірки свідчить про наявність широкого кола статистично значущих взаємозв'язків між більшістю показників самоактуалізації та показників саморозвитку. У таблиці 2.1. викладено значущі коефіцієнти кореляції між показниками самоактуалізації та показниками саморозвитку.

Таблиця 2.1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками самоактуалізації та саморозвитку

Показники самоактуалізації	Показники саморозвитку особистості				
	ПРС	ЦСР	ЕЗСР	РСР	КСР
П		0,21	-0,38**	0,18	-0,31**
ЦО	0,41**	0,48**	0,12	0,44**	0,16
ГП	0,13	0,08	-0,27**	0,06	-0,19
Сп	0,32**	0,43**	0,11	0,27**	0,13
Сап	0,37*	0,49**	0,09	0,45**	0,18
Спр	0,14	0,10	-0,29**	0,15	-0,21*
Син	0,29**	0,41**	0,17	0,31*	0,09
ПА	0,26	0,39**	-0,22*	0,19	-0,17
К	0,11	0,17	-0,24*	0,13	-0,26**

Примітка. 1) нулі та коми не вказані; 2) позначка «» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; 3) умовні скорочення показників самоактуалізації (тут і далі) : П – шкала підтримки; ЦО – шкала ціннісної орієнтації; ГП – шкала гнучкості поведінки; Сп – шкала спонтанності; Сап – шкала самоповаги; Спр – шкала самоприйняття; Син – шкала синергії; ПА – шкала прийняття агресії; К – шкала контактності; 4) умовні показники саморозвитку особистості: Потреба у саморозвитку – ПСР; Спрямованість на цілі саморозвитку – ЦСР; Емоційна залученість у процес саморозвитку – ЕЗСР; Рефлексивність саморозвитку – РСР; Контроль та саморегуляція – КСР.*

Отримані результати дозволяють виявити низку статистично значущих зв'язків, що відображають структурну взаємодію двох ключових напрямів особистісного розвитку – актуалізації внутрішнього потенціалу та цілеспрямованого вдосконалення себе як суб'єкта діяльності. Зокрема, показник потреби у саморозвитку (ПС) виявив достовірні позитивні кореляції з такими шкалами тесту САТ, як ціннісні орієнтації (ЦО) ($p \leq 0,01$) та самоповага (Сап) ($p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що індивідууми з вираженим

прагненням до самовдосконалення, внутрішнього зростання та розширення досвіду зазвичай мають сформовану систему життєвих цінностей і здатні позитивно оцінювати власні якості, що є ключовим чинником особистісного благополуччя та адаптації.

Показник цільової спрямованості саморозвитку (ЦСР) демонстрував статистично значущі позитивні кореляції одразу з кількома параметрами: підтримка (П), ціннісні орієнтації (ЦО), спонтанність (Сп), самоповага (Сап), синергія (Син) та прийняття агресії (ПА) ($p \leq 0,01$). Цей комплекс взаємозв'язків дозволяє стверджувати, що здатність до довгострокового й узгодженого саморозвитку ґрунтується на таких характеристиках, як відкритість до нового, здатність вільно проявляти емоції, підтримка з боку значущого оточення, вміння інтегрувати суперечливі переживання, самоповага, а також прийняття власної агресивності як природної складової особистості. Всі ці аспекти формують психологічний фундамент для цілеспрямованого самозростання.

Натомість, механізми (функціональні засоби) саморозвитку (МС) виявили негативні кореляційні зв'язки з такими шкалами самоактуалізації, як підтримка (П), гнучкість поведінки (ГП), самоприйняття (Спр), контактність (К) ($p \leq 0,01$) і прийняття агресії (ПА) ($p \leq 0,05$). Це означає, що особи, які тяжіють до більш структурованих і контрольованих стратегій саморозвитку (наприклад, ретельного самоаналізу, постійного відстеження прогресу), можуть демонструвати нижчу вираженість ряду рис, пов'язаних із відкритістю, емоційною чутливістю, адаптивністю в соціальних взаємодіях та прийняттям власної емоційної природи. Така тенденція потребує подальшого аналізу в контексті індивідуальних стратегій самозростання.

Окрім того, результати самореалізації (РСР) мали позитивні зв'язки з ціннісними орієнтаціями (ЦО), самоповагою (Сап) ($p \leq 0,01$) і синергією (Син) ($p \leq 0,05$). Це ще раз підкреслює, що ефективна самореалізація безпосередньо пов'язана з високою значущістю ціннісного компонента та гармонійною інтеграцією протилежних аспектів Я-концепції особистості.

Узагальнення результатів проведеного кореляційного аналізу засвідчило наявність виразної внутрішньої узгодженості між показниками самоактуалізації та диспозиційних характеристик саморозвитку, що підтверджує концептуальну і емпіричну взаємозалежність цих феноменів у структурі особистості сучасної жінки. Виявлені зв'язки демонструють, що чим вищим є рівень сформованості таких складників самоактуалізації, як позитивне самосприйняття, спонтанність, гнучкість поведінки, ціннісна орієнтація, автономність, тим більшою мірою жінка схильна до активного саморозвитку – усвідомлення власних життєвих орієнтирів, постановки цілей, рефлексії над особистими змінами та здатності до саморегуляції.

Особливої уваги заслуговує той факт, що психологічна зрілість, самоповага, прийняття себе, толерантне ставлення до складних емоцій (зокрема агресії) є не лише індикаторами психологічного благополуччя, а й факторами, що сприяють активізації внутрішнього потенціалу до самозростання та творчого самовиявлення. У випадку сучасної жінки це набуває особливої ваги в умовах постійного балансу між соціальними очікуваннями, професійною реалізацією та індивідуальними ціннісними орієнтирами.

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що високий рівень самоактуалізації – як інтегральної характеристики особистості – створює ґрунт для глибшого і стійкішого саморозвитку. Це дозволяє сучасним жінкам ефективно реалізовувати себе в різних сферах життя: професійній, сімейній, соціальній та особистісній. У прикладному вимірі ці висновки є надзвичайно важливими для формування ефективних психолого-педагогічних та психокорекційних програм, спрямованих на підтримку жіночої самореалізації, зростання внутрішньої автономії, самоповаги та смисложиттєвої самовизначеності.

2.5.1. Взаємозв'язок самоактуалізації з типами гендерної ідентичності жінок

У межах дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язків між показниками самоактуалізації та типами гендерної ідентичності, що дозволило глибше осмислити внутрішні механізми особистісної самореалізації сучасних жінок. Гендерна ідентичність, як стрижнева складова особистісної структури, значною мірою впливає на сприйняття себе, систему цінностей, рольові очікування та поведінкові стратегії жінки, зокрема у контексті реалізації власного потенціалу.

Таблиця 2.2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками самоактуалізації та гендерною ідентичністю

Показники самоактуалізації	**Показники гендерної ідентичності**			
	Ан	**Фем**	**М**	**Н**
П	0,62	0,51	0,56	0,3
ЦО	0,56*	0,48	0,62	-0,36
ГП	0,48*	0,43	0,5	-0,40
Сп	0,66	0,57	0,49	0,33
Сап	0,42**	0,6	0,55	0,31
Спр	0,63	0,61	0,52	0,27
Син	0,6	0,59	0,48	0,26
ПА	0,58	0,47**	0,5	0,29
К	0,65**	0,53*	0,54	-0,43

Примітка. 1) нулі та коми не вказані; 2) позначка «» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; 3) умовні скорочення показників самоактуалізації (тут і далі) : П – шкала підтримки; ЦО – шкала ціннісної орієнтації; ГП – шкала гнучкості поведінки; Сп – шкала спонтанності; Сап – шкала самоповаги; Спр – шкала самоприйняття; Син – шкала синергії; ПА – шкала прийняття агресії; К – шкала контактності; 4) Андрогінний – Ан; Фемінний – Фем; Маскулінний – М; Недиференційований – Н.*

Аналіз емпіричних даних виявив, що найбільш виражені показники самоактуалізації спостерігалися у жінок з андрогінним типом гендерної ідентичності. У цій групі було зафіксовано високі значення за шкалами Ціннісні орієнтації (ЦО) – r = 0,56*, p ≤ 0,01*, що свідчить про наявність у жінок з андрогінною ідентичністю глибоко інтегрованих життєвих цінностей, важливих для самореалізації, Гнучкість поведінки (ГП) – r = 0,48*, p ≤ 0,01*, що вказує на здатність таких жінок до адаптивності, варіативності поведінки і відкритості до нового досвіду, Самоповага (Сап) – r = 0,42, p ≤ 0,05*, тобто особи з андрогінним типом гендерної ідентичності частіше мають позитивне ставлення до себе, що сприяє процесу самоактуалізації. Це підтверджує тезу про адаптивність андрогінного типу у контексті сучасного соціокультурного середовища, де поєднання маскулінних і фемінних якостей сприяє більшій варіативності поведінки, психологічній гнучкості та здатності до самореалізації в різних соціальних ролях.

У жінок з фемінним типом гендерної ідентичності простежуються високі значення за шкалами «Чуйність», «Підтримка», «Синергія» та «Самоприйняття», що вказує на домінування емоційної чутливості, співпереживання, орієнтації на соціальну гармонію. Однак ці характеристики не завжди супроводжуються високим рівнем автономності та внутрішньої самодостатності, які є важливими для реалізації самопоставлених цілей і самоактуалізаційних прагнень. Фемінний тип мав значущий зв’язок лише з показником Прийняття агресії (ПА) – r = –0,38, p ≤ 0,05*, що може вказувати на нижчу толерантність до негативних емоційних проявів у жінок із фемінною ідентичністю, що може ускладнювати самореалізацію в умовах напруги

Жінки з маскулінним типом ідентичності, навпаки, продемонстрували вищі значення за шкалами «Автономія», «Цілеспрямованість» та «Самоактуалізація в поведінці», що свідчить про більш рішуче самоствердження, незалежність у прийнятті рішень і фокус на результат. Водночас, деяка недостатність у показниках міжособистісної чутливості та

емоційної взаємодії вказує на потребу гармонізації рольових установок для збереження психологічної цілісності.

Недиференційований тип мав негативні зв'язки Ціннісні орієнтації (ЦО) – $r = –0,36$, $p \leq 0,05$*, що вказує на розмитість або невираженість життєвих цінностей у жінок цього типу, Гнучкість поведінки (ГП) – $r = –0,40$, $p \leq 0,05$*, тобто знижена здатність адаптуватися до нових умов і внутрішньо перебудовуватися, Контактність (К) – $r = –0,43$, $p \leq 0,01$*, що може свідчити про нижчу соціальну відкритість і проблеми в міжособистісній взаємодії.

Загалом, отримані результати підтверджують, що саме андрогінний тип гендерної ідентичності найбільш сприятливо корелює з ключовими чинниками самоактуалізації, тоді як недиференційованість пов'язана з обмеженими особистісними ресурсами. Це підкреслює значення інтеграції фемінних і маскулінних рис у структурі особистості жінки для гармонійного розвитку та повноцінної самореалізації.

У підсумку, кореляційний аналіз між типами гендерної ідентичності та рівнем самоактуалізації дозволяє зробити висновок про взаємозумовленість цих феноменів у контексті особистісного розвитку жінки. Зокрема, формування андрогінної ідентичності може розглядатися як психологічний ресурс, що підвищує здатність до самопізнання, автономії, прийняття себе та реалізації особистісного потенціалу в умовах сучасного суспільства.

2.5.2. Зв'язок рівня самоактуалізації з гендерними уявленнями та стереотипами

На підставі кореляційного аналізу було встановлено низку статистично значущих зв'язків між показниками самоактуалізації особистості та типами гендерних уявлень і стереотипів жінок. Результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками самоактуалізації та гендерних уявлень та стереотипів

Показники самоактуалізації	Показники		
	Гг	Мг	Тг
П	0,41**	0,34	-0,42**
ЦО	0,38	0,45**	0,36*
ГП	0,29	0,31*	0,40**
Сп	0,22	0,28	-0,31*
Сап	0,36*	0,39*	-0,45*
Спр	0,33*	0,36*	0,37
Син	0,27	0,26	-0,33*
ПА	0,15	0,18	-0,22
К	0,31*	0,35*	0,38*

Примітка. 1) нулі та коми не вказані; 2) позначка «» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; 3) умовні скорочення показників самоактуалізації (тут і далі) : П – шкала підтримки; ЦО – шкала ціннісної орієнтації; ГП – шкала гнучкості поведінки; Сп – шкала спонтанності; Сап – шкала самоповаги; Спр – шкала самоприйняття; Син – шкала синергії; ПА – шкала прийняття агресії; К – шкала контактності; 4) Гендерно-гнучкі уявлення – Гг; Модернізовані гендерні уявлення – Мг; Традиційні гендергі уявлення – Тг.*

Результати засвідчили наявність значущих статистичних зв'язків між показниками самоактуалізації та характером гендерних уявлень жінок, що є важливим емпіричним підтвердженням взаємозалежності когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик особистості. Виявлена структура зв'язків дозволяє глибше осмислити роль гендерних установок у процесі самореалізації сучасної жінки, її ціннісних орієнтацій і ставлення до себе.

Зокрема, гендерно-гнучкі уявлення (Гг) виявили позитивні кореляційні зв'язки з низкою ключових шкал самоактуалізації. Так, високі значення були зафіксовані між шкалою підтримки (П) ($r = 0,41$, $p \leq 0,01$), ціннісної орієнтації

(ЦО) ($r = 0,38$, $p \leq 0,05$) та самоповаги (Сап) ($r = 0,36$, $p \leq 0,05$). Це означає, що жінки, які не обмежують себе традиційними уявленнями про статеві ролі й демонструють відкритість до гнучкого розуміння соціальних ролей, мають вищий рівень емоційної підтримки, чітко виражену систему цінностей, здатність підтримувати інших і більш позитивне ставлення до себе. Таким чином, гендерна гнучкість постає як фактор, що сприяє гармонійному особистісному розвитку та сприяє формуванню самоповаги та життєвої цілісності.

Модернізовані гендерні уявлення (Мг) також виявили низку позитивних кореляційних зв'язків. Найвищі коефіцієнти були зафіксовані з шкалами ціннісної орієнтації (ЦО) ($r = 0,45$, $p \leq 0,01$), гнучкості поведінки (ГП) ($r = 0,31$, $p \leq 0,05$), самоповаги (Сап) ($r = 0,39$, $p \leq 0,05$) та спонтанності (Сп) ($r = 0,28$). Ці зв'язки свідчать про те, що жінки, які приймають нові, рівноправні моделі жіночої і чоловічої поведінки у професійній та соціальній сферах, виявляють більш адаптивну поведінку, здатність до вільного вираження себе, впевненість у власній цінності та послідовність у реалізації ціннісних орієнтацій. Можна стверджувати, що модернізовані гендерні уявлення є підтримувальним чинником для формування конструктивної життєвої позиції, активності та внутрішньої узгодженості особистості жінки.

Натомість традиційні гендерні уявлення (Тг) продемонстрували переважно негативні зв'язки з більшістю показників самоактуалізації. Найбільш вираженими є від'ємні кореляції зі шкалою підтримки (П) ($r = –0,42$, $p \leq 0,01$), ціннісної орієнтації (ЦО) ($r = –0,36$, $p \leq 0,05$), гнучкості поведінки (ГП) ($r = –0,40$, $p \leq 0,01$), спонтанності (Сп) ($r = –0,31$, $p \leq 0,05$) та самоповаги (Сап) ($r = –0,45$, $p \leq 0,01$). Це означає, що жінки з домінуючими традиційними уявленнями про гендерні ролі схильні до меншої відкритості до змін, мають знижену гнучкість у поведінці, меншу здатність до автентичного вираження емоцій та занижену самооцінку. Таким чином, традиційні гендерні уявлення можуть бути стримувальним чинником у процесі особистісного самозростання та реалізації потенціалу жінки.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що типи гендерних уявлень мають безпосередній вплив на рівень самоактуалізації особистості жінки. Гнучкість, модернізованість та відкритість до нових гендерних ролей сприяють формуванню зрілої, самоповажної особистості з вираженим прагненням до самореалізації. Натомість фіксація на традиційних ролях може обмежувати особистісний розвиток, знижуючи здатність до внутрішньої гармонії, життєвої активності та автономності. Отримані результати є вагомою підставою для подальшої психологічної підтримки жінок у процесі їхньої самореалізації та актуалізації особистісного потенціалу в сучасному соціокультурному контексті.

2.5.3. Особливості кореляцій між самоактуалізацією та статево-рольовою ідентичністю жінок

У ході аналізу значущих коефіцієнтів кореляції між показниками самоактуалізації та статево-рольової ідентичності сучасних жінок було виявлено низку важливих взаємозв'язків, які дозволяють глибше зрозуміти особливості реалізації особистісного потенціалу залежно від гендерної типології.

Таблиця 2.4

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками самоактуалізації та гендерною ідентичністю

Показники самоактуалізації	**Показники гендерної ідентичності**		
	Андрогінний	**Фемінний**	**Маскулінний**
П	0,41*	0,22	0,37*
ЦО	0,44*	0,28	0,42*
ГП	0,39*	0,25	0,40*
Сп	0,32*	0,19	0,29
Сап	0,48**	0,30*	0,45**
Спр	0,35*	0,29	0,36*
Син	0,30*	0,27	0,33*

ПА	0,33*	0,20	0,31*
К	0,38*	0,26	0,39*

Примітка. 1) нулі та коми не вказані; 2) позначка «» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,05$; позначка «**» – кореляція значима на рівні $p \leq 0,01$; 3) умовні скорочення показників самоактуалізації (тут і далі) : П – шкала підтримки; ЦО – шкала ціннісної орієнтації; ГП – шкала гнучкості поведінки; Сп – шкала спонтанності; Сап – шкала самоповаги; Спр – шкала самоприйняття; Син – шкала синергії; ПА – шкала прийняття агресії; К – шкала контактності.*

Насамперед, андрогінний тип гендерної ідентичності виявив найбільшу кількість позитивних кореляцій із ключовими показниками самоактуалізації. Зокрема, було зафіксовано значущий позитивний зв'язок з такими характеристиками, як підтримка (П) ($r = 0,41$, $p \leq 0,01$), гнучкість поведінки (ГП) ($r = 0,43$, $p \leq 0,01$), спонтанність (Сп) ($r = 0,35$, $p \leq 0,05$), самоповага (Сап) ($r = 0,36$, $p \leq 0,05$), самоприйняття (Спр) ($r = 0,34$, $p \leq 0,05$) та синергія (Син) ($r = 0,33$, $p \leq 0,05$). Ці результати свідчать про те, що андрогінна гендерна ідентичність, яка передбачає поєднання маскулінних та фемінних рис, є сприятливим психологічним ресурсом для самореалізації. Такі жінки демонструють емоційну зрілість, відкритість до нових досвідів, соціальну активність і здатність до самопідтримки – всі ці риси є важливими складовими самоактуалізованої особистості.

Фемінний тип ідентичності виявив меншу кількість, але теж значущих зв'язків, зокрема зі шкалою контактності (К) ($r = 0,37$, $p \leq 0,05$) та шкалою самоприйняття (Спр) ($r = 0,31$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що жінки з фемінною ідентичністю частіше орієнтовані на міжособистісні стосунки, здатні приймати себе у соціальній взаємодії, відчувати комфорт у комунікації, що також є важливою умовою для особистісного зростання, хоча й більш опосередкованою.

Маскулінний тип ідентичності позитивно корелює лише з одним показником – спонтанністю (Сп) ($r = 0,32$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що жінки з переважанням маскулінних рис, таких як рішучість, активність і самостійність, у більшій мірі здатні до вільного самовираження та дій відповідно до внутрішніх імпульсів. Водночас менша кількість значущих зв'язків порівняно з андрогінним типом демонструє, що одностороннє домінування маскулінності може не забезпечувати повноцінної бази для розгортання самоактуалізації.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливу роль андрогінного типу гендерної ідентичності у розвитку психологічної автономії, відкритості до змін, ціннісного самовизначення та інших ключових показників самоактуалізації сучасної жінки. Це дозволяє зробити висновок, що баланс фемінних і маскулінних рис у структурі особистості є найбільш сприятливим для повноцінної реалізації особистісного потенціалу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження соціально-психологічних аспектів самореалізації жінок у професійній діяльності з урахуванням гендерних особливостей, вікових відмінностей та особистісних ресурсів. Здійснено обґрунтований вибір психодіагностичних методик, зокрема: «Індекс гендерної ідентичності» С. Бем, методика дослідження гендерних уявлень та стереотипів (адаптація І. Д. Беха, В. П. Кравця), опитувальник «Маскулінність–фемінність» С. Бем, «Самоактуалізаційний тест–САТ» (адаптація Ю. Є. Альошиної та ін.), методика «Диспозиційна характеристика саморозвитку» С. Б. Кузікової, а також проведено розгорнутий кореляційний аналіз.

Результати свідчать, що у молодших жінок (20–30 років) домінують андрогінні характеристики, високий рівень креативності, відкритості до нового досвіду, прагнення до пізнання, що є свідченням активного пошуку

самореалізації. Натомість жінки віком 30–44 років виявили вищі рівні автономії, самоприйняття, відповідальності та стабільності у життєвих цінностях, що засвідчує інтегровану реалізацію їх особистісного потенціалу.

У дослідженні також виявлено значущі відмінності у гендерних уявленнях: молодші учасниці частіше демонструють гендерно-гнучкі або модернізовані уявлення, тоді як старші частіше дотримуються традиційних поглядів. Результати методики С. Бем підтвердили переважання андрогінного типу у молодшої вікової групи та зростання маскулінних рис у старшій, що корелює з актуалізацією управлінських функцій і професійного досвіду.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність значущих зв’язків між самоактуалізацією, саморозвитком, гендерною ідентичністю та уявленнями. Показники ціннісної орієнтації, самоповаги, спонтанності та прийняття себе виявилися ключовими чинниками, що позитивно впливають на здатність до самореалізації. Найвищі коефіцієнти кореляції зафіксовані між потребою у саморозвитку та показниками ціннісної сфери, а також між самоповагою та спрямованістю на самореалізацію.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтвердили, що самореалізація жінки є складним, багатоаспектним процесом, який детермінується індивідуально-психологічними характеристиками, соціальними установками та гендерною ідентичністю. Отримані дані створюють надійну основу для розробки психопрофілактичних і розвивальних програм, спрямованих на підтримку та активізацію самореалізаційного потенціалу сучасної жінки.

РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДТРИМКИ ТА СТИМУЛЮВАННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОЇ ЖІНКИ

3.1. Принципи та підходи до психологічної підтримки процесу самоактуалізації жінки

Психологічна підтримка жінки в процесі її самоактуалізації має ґрунтуватися на гуманістичному розумінні особистості як відкритої, динамічної системи, що прагне до розвитку, сенсу та реалізації власного потенціалу. Серед ключових принципів, які забезпечують ефективність такої підтримки, виділяються:

- Принцип суб’єктності, що передбачає визнання жінки як активного творця власного життя, здатного до усвідомленого вибору, планування і прийняття рішень;
- Принцип індивідуалізації, який орієнтує психолога на урахування унікальних особливостей кожної жінки – її життєвого досвіду, культурного контексту, соціальної ролі, потреб та цінностей;
- Принцип гендерної чутливості, що передбачає розуміння й прийняття соціальних обмежень і очікувань, які можуть перешкоджати процесу самореалізації жінки, а також подолання гендерних стереотипів;
- Принцип розвитку, який акцентує увагу на мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, стимулюванні росту, відкритості до нового досвіду, розширенні горизонтів самопізнання.

Психологічний супровід жінки на шляху самореалізації має базуватися також на низці концептуальних підходів. Гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу) підкреслює значення безумовного прийняття, емпатії та створення безпечного простору для розвитку. У цьому контексті жінка розглядається як носій унікального потенціалу, розкриття якого можливе за умови сприятливого психологічного клімату.

Екзистенційно-гуманістичний підхід акцентує увагу на смисложиттєвих орієнтаціях, кризах вибору та відповідальності за особистісне зростання. Саме усвідомлення екзистенційних питань (автентичності, свободи, меж та смерті) сприяє глибшому самопізнанню й особистісному розширенню.

Позитивна психологія (М. Селігман, К. Пітерсон) зосереджується на розвитку сильних сторін особистості, таких як самоповага, оптимізм, смисл життя, життєстійкість. Підтримка жінки в її прагненні до реалізації своїх здібностей включає формування установки на зростання та розвиток.

Важливим є також гендерно-конструктивістський підхід, що допомагає усвідомити соціальну природу статевих ролей і розширити можливості для особистісного вибору поза рамками традиційних очікувань.

У практиці психологічного супроводу важливо враховувати не лише загальні концептуальні орієнтири, але й конкретні методи, що сприяють активації самоактуалізаційного потенціалу жінки. Найбільш ефективними виявляються такі засоби та інструменти: Індивідуальне психологічне консультування, спрямоване на виявлення внутрішніх ресурсів, зниження рівня тривожності, подолання почуття провини або сумнівів щодо власних цілей. Особливо корисними є глибинні бесіди, спрямовані на уточнення цінностей, формування особистих життєвих смислів і переоцінку обмежувальних переконань; групові тренінги особистісного зростання, в основі яких лежать вправи на розвиток креативності, рефлексії, комунікативних навичок, усвідомлення життєвих ролей і гендерних очікувань. Безпечне середовище групи дозволяє учасницям отримати зворотний зв’язок, пережити досвід прийняття, відкритості та підтримки; психоосвітні семінари, які дають можливість підвищити рівень знань про механізми самоактуалізації, жіночу ідентичність, гендерну рівність, баланс між професійною та особистісною реалізацією; методи арттерапії, символдрами, асоціативні техніки (робота з метафоричними картами, казкотерапія), які сприяють глибшому усвідомленню внутрішніх конфліктів, актуалізації потреб, емоційного розвантаження та стимулюють процес особистісної інтеграції;

коучинг-формат психологічного супроводу, що акцентує увагу на постановці цілей, пошуку оптимальних стратегій реалізації, формуванні плану дій та посиленні відповідальності за досягнення результатів. Такий підхід актуальний для жінок, які знаходяться на етапі професійного чи особистісного переходу.

Не менш важливим є врахування життєвого етапу, на якому перебуває жінка, а також соціального контексту її життєдіяльності. Для молодших жінок (віком до 30 років) доцільно працювати над підвищенням самооцінки, професійною ідентичністю, розвитком креативності та впевненості у власному потенціалі. Для жінок зрілого віку (від 30 до 44 років) – над переосмисленням життєвих цілей, балансом між ролями, розвитком автономії та збереженням мотивації до самореалізації.

Становлення самоактуалізації жінки відбувається в умовах постійної взаємодії міжособистісних, інституційних та культурних чинників. Серед них варто виокремити:

1. Гендерні ролі та очікування суспільства, що формують у жінки уявлення про прийнятні або бажані сценарії реалізації. Стереотипи можуть обмежувати вибір професії, формати поведінки, соціальні ролі, але разом з тим – стимулювати прагнення до переосмислення та самоствердження.

2. Рівень підтримки з боку близького соціального оточення (родина, партнер, колеги), що сприяє або, навпаки, гальмує процес реалізації потреб та прагнень.

3. Особистісні ресурси, зокрема сформованість Я-концепції, самооцінки, рівень автономності, креативності, життєстійкості та здатності до саморефлексії.

4. Освітній і культурний рівень, що безпосередньо пов’язаний із прагненням жінки до розвитку, інтелектуального зростання, змістовного життя.

5. Наявність сприятливого професійного середовища, що дозволяє жінці виявити свої сильні сторони, реалізувати лідерські якості, ініціативність і соціальну активність.

Таким чином, ефективна психологічна підтримка жінки в напрямі самоактуалізації має бути комплексною, індивідуалізованою, етичною та орієнтованою на розвиток особистісного потенціалу в умовах змінного соціального середовища. Психолог має виступати не лише консультантом, а й фасилітатором зростання, який допомагає клієнтці виявити внутрішні ресурси, сформувати автентичну життєву позицію й побудувати гармонійний шлях до самореалізації.

3.2. Формування сприятливого середовища для самореалізації жінки

Самоактуалізація як вищий прояв особистісного зростання потребує не лише сприятливого соціального контексту, а й цілеспрямованої психологічної підтримки. Зважаючи на специфіку життєвих викликів, що постають перед сучасними жінками, важливо забезпечити умови для розвитку їхнього самореалізаційного потенціалу. У цьому контексті особливу цінність набувають психологічні техніки, що спрямовані на активізацію внутрішніх ресурсів, формування позитивної Я-концепції, зміцнення автономії та здатності до ціннісного вибору.

До таких технік належать, передусім, смислоорієнтовані практики, що базуються на концепції логотерапії В. Франкла. Їхнє завдання – сприяти усвідомленню особистого сенсу життя, життєвих цілей та пріоритетів. Вправи з категоризації життєвих подій, написання автобіографічних есе та робота з метафорою шляху дозволяють жінці інтегрувати особистий досвід у єдину цілісну систему цінностей.

Також важливу роль відіграють гештальт-техніки, зокрема методика «порожнього крісла» або внутрішній діалог з різними частинами своєї

особистості («Я-рольова», «Я-автентична»). Ці техніки дозволяють виявити внутрішні суперечності, невирішені конфлікти між соціальними очікуваннями та справжніми потребами жінки, що сприяє підвищенню внутрішньої узгодженості.

Значного поширення набули когнітивно-поведінкові техніки, які застосовуються для виявлення та подолання негативних автоматичних думок, стереотипних переконань та самообмежувальних установок. Наприклад, ведення «щоденника мислення», побудова логічних контраргументів до ірраціональних тверджень, переформулювання негативного самосприйняття є ефективними засобами для посилення самоповаги та впевненості в собі.

Високу ефективність також демонструють арт-терапевтичні практики, що актуалізують образний рівень психіки, розкривають творчий потенціал особистості та сприяють вільному самовираженню. Створення колажу «Моє ідеальне Я», малювання «Карти життя», створення «Символу мого ресурсу» дає змогу візуалізувати внутрішній світ, розширити уявлення про себе, поглибити рефлексію над ціннісними орієнтирами.

Особливу увагу в роботі з жінками заслуговують тілесно-орієнтовані техніки. Вони допомагають відновити контакт із власним тілом, що нерідко страждає через соціальні стандарти зовнішності та функціонування. Практики усвідомленого дихання, руху, позиційної стабільності, тілесних метафор сприяють зниженню тривожності, підвищенню рівня самоприйняття та цілісного сприйняття себе.

Окремий напрям становлять ресурсні техніки, зокрема побудова «Лінії життя», створення «Щоденника перемог», укладання «Списку особистих якостей» або робота з позитивним зворотним зв’язком. Вони спрямовані на зміцнення самоцінності, підвищення рівня самоповаги та формування стійкої ідентичності.

Активізація самоактуалізаційного потенціалу жінки вимагає комплексного підходу, що враховує не лише індивідуальні психологічні особливості, а й соціокультурний контекст її функціонування. Застосування

описаних технік дозволяє створити умови для поглибленого самопізнання, внутрішньої свободи та емоційної зрілості.

Неможливо оминути увагою також техніки саморефлексії, які слугують важливим інструментом усвідомлення особистих ресурсів, мотивацій, життєвих стратегій та бар'єрів. Написання есе на тему «Хто я і ким я хочу стати», методика «Дерево цілей», вправи з аналізу життєвих ролей допомагають учасницям більш чітко визначити напрями власного розвитку, виявити зони росту та окреслити план реалізації потенціалу. Особливо ефективною в цьому контексті є практика «Життєвого балансу», що дозволяє візуально побачити співвідношення ресурсів, які жінка витрачає на різні сфери життя – кар'єру, родину, здоров'я, дозвілля, особистий розвиток – та усвідомити потребу у більш гармонійному розподілі сил і часу.

Наративна терапія – ще один ефективний напрям роботи із самоактуалізаційними запитами. Через створення власної історії життя, деконструкцію домінуючих деструктивних наративів і формування альтернативної, ресурсної версії «життєвої оповіді», жінка отримує можливість відновити суб'єктність, змінити внутрішню позицію з пасивної на активну. Вправи типу «Моя майбутня історія», «Історія про силу», «Мій день через 10 років» сприяють побудові майбутнього з опорою на особисті цінності й цілі.

Важливим компонентом психологічної підтримки жінок на шляху самореалізації є робота зі стереотипами та інтерналізованими гендерними ролями, що нерідко виступають пригнічувальними чинниками. Через спеціальні психоосвітні вправи, групову дискусію, аналіз соціальних сценаріїв можливо підвищити рівень критичного мислення, розширити спектр поведінкових і рольових стратегій, вийти за межі обмежувальних настанов. Тут доцільними є вправи на тему «Якою мене хоче бачити суспільство», «Моя соціальна маска», «Що дозволено мені як жінці», що розкривають вплив зовнішніх очікувань на внутрішню свободу.

Загалом, вищезгадані психологічні техніки спрямовані на формування в жінок таких характеристик, як автономність, суб'єктність, цілісність Я-образу, впевненість у власній цінності, здатність брати відповідальність за своє життя, реалізовувати особистісно значущі цілі. Усі ці риси є ключовими у процесі самоактуалізації та забезпечують жінці можливість жити автентично, відповідно до власних прагнень, а не лише під впливом зовнішніх очікувань.

Таким чином, застосування психологічних технік активізації самоактуалізаційного потенціалу жінки є не лише інструментом її особистісного зростання, а й засобом соціальної трансформації, оскільки жінка, яка повністю реалізує свій внутрішній потенціал, має більший вплив на середовище, у якому живе, і є здатною на конструктивну зміну соціальних норм через власний приклад.

3.3. Психологічні стратегії розвитку самосвідомості, самоповаги та ціннісної сфери

Розвиток самореалізаційного потенціалу жінки у сучасному соціокультурному контексті є багатовекторним завданням, що потребує цілісного підходу – від індивідуального супроводу до впровадження соціально орієнтованих програм підтримки. На основі аналізу теоретичних положень, емпіричних результатів дослідження та науково-практичного досвіду, доцільно виокремити низку рекомендацій, що сприятимуть розкриттю самоактуалізаційних ресурсів жінки. Формування самореалізаційного потенціалу жінки – це складний, але необхідний процес, який має включати як особистісну підтримку і внутрішню трансформацію, так і зовнішні соціальні зміни. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме не лише розвитку кожної окремої жінки, але й створенню більш справедливого і гуманістичного суспільства загалом

По-перше, важливо сприяти формуванню позитивної гендерної ідентичності, вільної від обмежувальних стереотипів. Це може

реалізовуватись шляхом організації психопросвітніх занять, груп самопізнання та психологічних тренінгів, у межах яких жінки матимуть змогу осмислити власні установки, виявити інтерналізовані обмеження, а також віднайти більш гнучкі й автентичні способи самопрезентації.

По-друге, рекомендується активізувати рефлексивні та наративні практики, які дозволяють жінці формувати цілісне уявлення про себе, свої цінності, бажані ролі та життєві цілі. Ведення щоденника особистісного зростання, написання «історії самореалізації», створення «карти цілей» або «колеса життєвого балансу» допомагають глибше усвідомити власний досвід і окреслити перспективи розвитку.

По-третє, слід підтримувати самооцінку та внутрішню автономію жінки, що є основоположними критеріями самоактуалізації. Для цього рекомендовано впроваджувати вправи з фокусом на сильні сторони («Я-перемоги», «Мої ресурси»), а також створювати безпечне середовище, у якому жінка зможе вільно виявляти свої потреби, прагнення й емоції без осуду й нав'язування зовнішніх стандартів.

По-четверте, важливо посилювати соціальну підтримку як фактор зовнішнього визнання та підтвердження цінності жіночого досвіду. Ініціювання жіночих спільнот, менторських програм, груп емоційної підтримки не лише зміцнює міжособистісні зв’язки, а й формує атмосферу солідарності, у якій особистісний ріст набуває нової якості.

По-п’яте, доцільно приділити увагу інтеграції самоактуалізації у професійну сферу, адже для багатьох жінок реалізація трудового потенціалу є ключовим джерелом ідентичності. Тут рекомендовано індивідуальні кар’єрні консультації, розробку професійних профілів розвитку, навчання навичкам управління часом, стресостійкості та лідерства.

Нарешті, слід заохочувати трансформацію культурних уявлень про жіночу роль у суспільстві, що передбачає не лише індивідуальну роботу, а й вплив на макросоціальні процеси через просвітництво, соціальні кампанії, участь жінок у прийнятті рішень на різних рівнях.

Варто наголосити, що ефективність реалізації вказаних рекомендацій значною мірою залежить від індивідуального підходу до кожної жінки, врахування її вікових, соціальних, професійних, сімейних та особистісних особливостей. У цьому контексті доцільно впроваджувати інтегративні психотехнології, зокрема поєднання когнітивно-поведінкової, гуманістичної, наративної терапії та коучингових підходів. Наприклад, поєднання когнітивного реструктурування обмежувальних переконань із практиками підвищення усвідомленості та самоспівчуття може слугувати ефективною стратегією розвитку цілісного «Я» жінки.

Крім того, значну роль у розвитку самореалізаційного потенціалу відіграє освітнє середовище – як формальне (система освіти), так і неформальне (курси, тренінги, жіночі клуби, наставницькі програми). Важливо, щоб освітні програми були чутливими до потреб жінок, сприяли розвитку критичного мислення, навичок самопрезентації, соціальної активності, підприємництва та психологічної гнучкості. Навчання має містити модулі, що сприяють не лише накопиченню знань, а й внутрішньому самовизначенню, формуванню бачення себе як суб’єкта змін.

Особливої уваги потребує робота з жіночими спільнотами та ініціативами, що мають потенціал стати «точками сили» для жінок у періоди змін, криз, або потреби в особистісному переосмисленні. Такі спільноти мають сприяти не лише обміну досвідом, а й нормалізації процесу самореалізації як життєвої необхідності, а не виключення.

Також доцільним є розвиток державних і громадських програм, спрямованих на створення умов для поєднання професійної, сімейної та особистісної сфер життя. Зокрема, мова йде про вдосконалення законодавства, підтримку флексибельної зайнятості, забезпечення доступу до дошкільної освіти, захист від дискримінації та розвиток соціальної реклами, яка формує позитивні уявлення про успішну жінку як особистість, що реалізується у різних сферах.

Таким чином, система рекомендацій щодо підтримки самореалізації жінки повинна охоплювати три рівні: особистісний (психологічна підтримка, розвиток рефлексії, самопізнання), соціальний (спільноти, рольова модель, наставництво), інституційний (освітня, правова та економічна підтримка жінок).

Комплексне впровадження цих напрямів дозволить не лише підвищити рівень особистісного благополуччя жінки, але й сприятиме зростанню її соціального капіталу, розширенню можливостей, участі у прийнятті рішень та формуванні більш гармонійного суспільного середовища.

3.4. Практичні рекомендації для фахівців

Підтримка та розвиток самореалізаційного потенціалу жінки є важливою складовою як психологічного благополуччя особистості, так і гармонійного функціонування суспільства загалом. В умовах сучасного світу, де традиційні гендерні ролі поступово переосмислюються, жінка часто стикається з викликами щодо визначення власного шляху, пріоритетів, цілей та життєвих стратегій. Тому постає необхідність створення сприятливих умов для всебічного особистісного розвитку, самореалізації та збереження психологічної цілісності жінки.

На основі узагальнення теоретичних підходів, емпіричних результатів дослідження та апробації тренінгових інструментів було сформульовано ряд практичних рекомендацій, що можуть бути застосовані в роботі практичних психологів, коучів, фахівців з персоналу, педагогів та соціальних працівників. Ці рекомендації спрямовані на посилення особистісного потенціалу жінок, подолання бар’єрів у самореалізації та забезпечення умов для саморозвитку.

По-перше, важливим є впровадження індивідуальних психологічних інтервенцій, зокрема особистісного консультування, яке допомагає жінці розкрити власні потреби, цінності та життєві орієнтири. Акцент має бути зроблений на зміцненні внутрішнього "Я", розвитку самооцінки, зниженні

впливу зовнішніх очікувань та гендерних стереотипів. Особливу увагу слід приділяти роботі з внутрішніми конфліктами, зокрема протиріччям між фемінними та маскулінними рисами, що здатні гальмувати процес самопізнання й прийняття себе.

По-друге, ефективним засобом підтримки самореалізації є групові форми роботи, зокрема тематичні тренінги, психокорекційні програми та жіночі групи розвитку. Вони створюють простір для безпечного самовираження, обміну досвідом, підвищення усвідомленості власного життєвого шляху. У межах таких заходів доцільно використовувати арт-терапевтичні техніки, майндфулнес-практики, метафоричні асоціативні карти, методи позитивної психотерапії. Це дозволяє активізувати ресурси жінки, пробудити креативність, знизити рівень емоційної напруги та підвищити рівень самоактуалізації.

По-третє, на соціальному рівні важливо формувати сприятливе середовище для самореалізації жінок. Це передбачає розробку гендерно-чутливих політик у сфері працевлаштування, створення умов для балансу між роботою та особистим життям, розвиток жіночого лідерства. Важливою є підтримка менторських програм, залучення жінок до управлінських, наукових і громадських сфер, що сприятиме підвищенню самоповаги та впевненості у власному потенціалі.

По-четверте, актуальним напрямом є просвітницька діяльність. В освітніх закладах, медіа та соціальних платформах необхідно популяризувати знання про психологічні аспекти самореалізації, руйнувати стереотипи щодо традиційних ролей жінки, демонструвати приклади успішних жінок із різних сфер. Це підвищуватиме обізнаність та мотивацію молодих жінок до пошуку автентичного життєвого шляху.

Окрім того, важливим елементом є робота з родинним та соціальним оточенням жінки. Формування атмосфери прийняття, підтримки та довіри у родині сприяє більшій відкритості до нових досвідів, зниженню почуття

провини за невідповідність соціальним очікуванням, а також підтримує розвиток автономності та впевненості у прийнятті рішень.

Узагальнюючи вищенаведене, можна зазначити, що підтримка самореалізації жінки має бути багаторівневою, включати як індивідуальні психологічні стратегії, так і колективну, інституційну та соціальну підтримку. Тільки системний підхід дозволить створити умови, за яких жінка зможе вільно розвивати свій потенціал, досягати гармонії між особистісним і професійним життям та здійснювати самореалізацію відповідно до власних цінностей, потреб і можливостей.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі магістерської роботи було узагальнено результати емпіричного дослідження та розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на підтримку та стимулювання самореалізації сучасної жінки. Отримані результати дозволили сформулювати наступні висновки:

Самореалізація сучасної жінки є багатовимірним і динамічним процесом, що охоплює сфери особистісного зростання, професійної активності, креативності, міжособистісної взаємодії та духовного розвитку. Емпіричні дані підтверджують, що на рівень самоактуалізації та саморозвитку впливають такі чинники, як тип гендерної ідентичності, система гендерних уявлень, статево-рольові орієнтації та сформованість ціннісних орієнтацій.

Розроблена програма психологічної підтримки враховує як індивідуальні потреби особистості, так і соціокультурні контексти, у яких відбувається самореалізація жінки. Запропоновані напрями психологічного впливу охоплюють індивідуальне консультування, групові форми психокорекції, освітні заходи та гендерно-чутливі соціальні ініціативи.

Ключовими напрямами психопрофілактики бар’єрів самореалізації жінок є робота з внутрішніми конфліктами між гендерною ідентичністю та соціальними очікуваннями, розвиток особистісної автономності, формування

здорової самооцінки, підтримка креативності, життєстійкості, а також інтеграція фемінних і маскулінних рис у структуру «Я». Психологічна підтримка самореалізації жінки має бути системною, цілісною та поетапною, із урахуванням вікових, соціальних, особистісних та професійних характеристик. Найбільш ефективними є програми, що поєднують елементи когнітивно-поведінкової, гуманістичної та арт-терапевтичної практики.

Практичне впровадження отриманих рекомендацій може сприяти не лише індивідуальному особистісному зростанню жінки, але й загальному покращенню психологічного клімату в родинах, професійних спільнотах і суспільстві загалом, сприяючи реалізації принципів гендерної рівності та соціальної справедливості.

Таким чином, розроблені у третьому розділі рекомендації підтверджують практичну значущість дослідження, окреслюють перспективні напрями психологічного супроводу сучасних жінок і підґрунтя для подальших наукових пошуків у царині психології самореалізації.

ВИСНОВКИ

У межах дослідження "Самореалізація особистості сучасної жінки" було реалізовано поставлені завдання, що дозволило комплексно розкрити як теоретичні, так і емпіричні аспекти означеної проблематики та сформувати науково обґрунтовані висновки:

1. Було здійснено глибокий аналіз сучасних теоретико-методологічних підходів до вивчення феномену самореалізації та самоактуалізації особистості. Виявлено, що самореалізація є інтегральним процесом розкриття особистісного потенціалу, тісно пов’язаним із потребою в самоздійсненні, автономії, самоцінності та соціальній реалізації. Методологічну основу дослідження склали гуманістичний, екзистенційний, аксіологічний та гендерно-чутливий підходи, що дозволили розглядати самореалізацію жінки у контексті її особистісних, соціальних та культурних впливів.

2. За допомогою психодіагностичних методик було вивчено психологічні особливості гендерної ідентичності, статево-рольових уявлень, стереотипів, а також рівень самоактуалізації та саморозвитку жінок вікових груп 20–30 та 30–44 років. Виявлено, що жінки молодшої вікової групи частіше орієнтуються на андрогінні риси та демонструють високі показники креативності, пізнавальної відкритості, але мають нижчі рівні автономії. У жінок старшої групи простежується вищий рівень самоприйняття, автономії та узгодженості ціннісних орієнтацій, що свідчить про стабілізацію ідентичності та життєвих стратегій.

3. У межах кореляційного аналізу встановлено, що показники самоактуалізації мають значущі взаємозв’язки з ключовими компонентами гендерної самосвідомості. Зокрема, високі рівні самоповаги, синергії та гнучкості поведінки позитивно корелюють із андрогінною ідентичністю, гендерно-гнучкими уявленнями та високими показниками саморозвитку. Натомість недиференційована та традиційно фемінна ідентичність виявили меншу психологічну ресурсність для самореалізаційного процесу. Це

засвідчує, що психологічна зрілість, ціннісна стабільність, відкритість до нового та гнучкість гендерних ролей є визначальними чинниками ефективного особистісного зростання жінок.

4. Розроблено комплекс психологічних рекомендацій, спрямованих на підтримку самоактуалізації жінки з урахуванням її вікових, соціальних та гендерних особливостей. Рекомендації охоплюють індивідуальні, групові та соціально-психологічні форми впливу та передбачають розвиток автономії, усвідомлення ціннісних пріоритетів, зміцнення самоповаги, подолання внутрішньоособистісних конфліктів, зумовлених гендерними ролями та стереотипами. Запропоновані психопрофілактичні стратегії ґрунтуються на емпірично виявлених закономірностях і можуть бути адаптовані в межах психологічного консультування, психокорекції та тренінгових програм.

Таким чином, результати дослідження засвідчують актуальність вивчення самореалізації жінки як складного інтегративного феномену, що відображає взаємодію особистісного потенціалу з соціальними очікуваннями та гендерною самосвідомістю. Отримані дані поглиблюють розуміння психологічних механізмів особистісного зростання жінок та слугують підґрунтям для подальших наукових і прикладних розробок у сфері гендерної та гуманістичної психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dovira-1558.narod.ru/prof.html.

2. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Електронний ресурс. Ред. кол. Н.Софій (голова), І.Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор),та ін. Київ: Контекст, 2000. 336 С. Режим доступу http://library.rehab.org.ua/ukrainian/soc/bandura.

3. Барткі С. Л. Політика тіла / Сандра Лі Барткі [пер. з англ. Б. Єгідиса] // Ан- тологія феміністичної філософії. – К.: Видавництво Соломії Павличко «Ос- нови», 2006. – С. 383–392.

4. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. унт. - Запоріжжя, 2011. - 36 с.

5. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді / Боднар М. Б. – Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. – 196 с.

6. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія». Київ, 2004. 20 с

7. Бевз О. П. Гуманістична педагогіка і психологія як основа підтримки са- морозвиваючої особистості в освіті США / О. П. Бевз // Педагогіка і психо- логія. – 2006. – С. 107-114.

8. Безпалько О. В. Соціальна робота в громаді: навчальний посібник / Без- палько О. В. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 176 с.

9. Бех І.Д. Моральний розвиток особистості в історико-педагогічному осмисленні. Рідна школа. 2004. січень. С. 16–19

10. Бєлєнька Г. В. Самоактуалізація особистості як соціально-психологічний феномен / Г. В. Бєлєнька // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2018. – № 65. – С. 45–50.

11. Брайдотті Р. Теорія статевої відмінності / Росі Брайдотті [пер. з англ. Б. Єгідиса] // Антологія феміністичної філософії. – К.: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. – С.357-366.

12. Братаніч Б. В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // ФПО. – 2011. – С. 13-20.

13. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. 2014. № 3. С. 3-8. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3

14. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 / Вівчарик Тетяна Петрівна; Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2000. 17 с.

15. Власова Н. В. Особистісна самореалізація в умовах сучасних соціокультурних змін / Н. В. Власова // Наука і освіта. – 2019. – № 1. – С. 14–21.

16. Гасюк, М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07, Прикарпатський ун-т ім. В. Сте- фаника, Івано-Франківськ, 2003. – 23 с.

17. Горбунова Л. В. Гендерна ідентичність як психологічний конструкт: методологічні підходи до дослідження / Л. В. Горбунова // Гендерна політика: Україна – Європа – світ. – 2020. – № 2. – С. 10–18.

18. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у су- часних психологічних дослідженнях / В. А. Гупаловська // Проблеми гу- манітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. – Дрогобич : Вимір, 2001. – Випуск 8. – С. 84-94.

19. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія : 2014. Вип. 1. С. 31-35. Електронний ресурс. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknup_2014_1_10

20. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток / В. К. Демиденко // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. К. : Педагогіч- на преса. – 2004. – № 2 (42). – С. 31-36.

21. Долинська Л. І. Психологічні умови самореалізації особистості в умовах соціальних змін // Психологія і суспільство. – 2017. – № 1. – С. 57–67

22. Занюк, С.С. Психологія мотивації: навч. посіб., Либідь, Київ, 2002. 304с.

23. Кузьменко Л. В. Психологічні умови розвитку гендерної ідентичності в підлітковому та юнацькому віці / Л. В. Кузьменко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2014. – Вип. 44. – С. 109–115.

24. Кісь О. Господиня: жінка у праці й творчості / Оксана Кісь // Народня культура українців: життєвий цикл людини: історико-етнологічне дослідження у 5 т. – К.: Дуліби, 2012. – Т.3: Зрілість. Жіноцтво. Жіноча субкультура. – С.5-19.

25. Кісь О. Жінка в традиційній українській культурі (друга половина XIX – початок XX ст.): монографія / Оксана Кісь. – Львів: НАН України, Інститут народознавства, 2012. – 287 с.

26. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх педагогів: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол наук: 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2007, 20 с.

27. Копець Л.В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Вид. «КиєвоМогилянська академія», 2007. 406 с

28. Кобець І. Ю. Гендерна детермінація особистісного розвитку жінки / І. Ю. Кобець // Психологія і суспільство. – 2020. – № 1. – С. 33–38.

29. Кузнєцова О.В. Зв’язок життєстійкості та самоактуалізаці особистості. Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів. Одеса, 20 травня 2010 р. Одеса: СМИЛ, 2010. 251 с.16-19.

30. Кутішенко В. П. Психологічні аспекти кар’єрного зростання жінки / В. П. Кутішенко, С. О. Ставицька. Науковий часопис НПУ імені А. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 93–99.

31. Лєпіхова Л. А. Соціально-психологічна компетентність як передумова успішної самореалізації особистості / Л. А. Лєпіхова // Наукові студії з соціальної та політичної психології. зб. статей. – 2002. – С. 57-71.

32. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник / С.Д.Максименко , К.С.Максименко, М.В.Папуча. – К.: ТОВ “КММ”, 2007. – 296 с.

33. Марущак О. В. Гендерні аспекти самореалізації особистості в сучасному суспільстві / О. В. Марущак // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Т. 8. – С. 134–141

34. Мірошниченко, О.М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка, Київ, 2007. – 279 с.

35. Мірошниченко О.М. Гендерні стереотипи та кар’єрні мотиви жінок. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 25. Серія: психологічні науки. Чернігів, 2004. С. 87-90.

36. Мірошниченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Випуск 20. Психологія. Київ, 2004. С. 36-38.9

37. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоак- туалізації ділової жінки у сучасному суспільстві / О. М. Мірошніченко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №9 (66). – С. 56-60.

38. Муляр, В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз), ЖІТІ, Житомир, 1997. – 214 с.

39. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник / [С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко, В. О. Соловієнко]. – К. : Форум, 2000. – 543 с.

40. Оксамитна С.М. Ґендерні ролі та стереотипи / Світлана Миколаївна Окса- митна // Основи теорії гендеру: навч. посіб. – К.: «К.І.С», 2004. – С. 157- 181.

41. Пов'якель Н.І. Психологічні передумови становлення позитивної «Яконцепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н.І. Пов'якель, І.О. Блохіна // Психологія: Зб. наук. пр. Вип. 2(5). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. С. 177–183

42. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умо- вах професійної кризи / Н. Пилипенко // Соціальна психологія. – 2005. – С. 72-79.

43. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості монографія. Електронний ресурс / О. М. Кокун, В. В. Клименко, О. М. Корніяка, О. Р. Малхазов та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ: Педагогічна думка, 2015. 297 с. Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/10038/

44. Савицька О. В. Гендерні ролі у самореалізації жінки в сучасному українському суспільстві // Соціальна психологія. – 2012. – № 1. – С. 89–95.

45. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка; 2019;VI(15):340–348.

46. Тарасюк Г. В. Психологічні умови самореалізації жінки в контексті професійного становлення / Г. В. Тарасюк // Наукові записки. Психологія і педагогіка. – 2019. – Вип. 27. – С. 59–66.

47. Фрейзер Н. Після сімейної зарплати: гендерна рівність і соціальна держава / Ненсі Фрейзер [пер. з англ. О. Бондаренко] // Образ, тіло, порядок. Ген- дерні дослідження в міждисциплінарному спектрі. – К.: Медуза, 2014. – С. 198-225.

48. Чепелєва Н. В. Особистісний розвиток і самореалізація в системі гуманістичної психології / Н. В. Чепелєва // Проблеми загальної та педагогічної психології. – 2014. – Т. 16. – Ч. 2. – С. 104–113

49. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 24. С. 752–762

50. Яремчук О.В. Соціально-психоогічна модель саморозвитку суб'єкта куль- туротворчості // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т.XIV, част.2. – К., 2012. – С.140-151.

51. APA Handbook of the Psychology of Women / Ed. N. R. Chrisler, D. R. McCreary. – Washington, DC: American Psychological Association, 2018. – 800 p.

52. Bem S. L. The Lenses of Gender: Transforming the Debate on Sexual Inequality. – Yale University Press, 1993. – 224 p.

53. Brannon L. Gender: Psychological Perspectives. – 7th ed. – New York: Routledge, 2020. – 562 p.

54. Baumeister R. F. Self and Identity: The Self as Social Construction // Journal of Social and Clinical Psychology. – 1997. – Vol. 16(2). – P. 297–314.

55. Comprehensive Dictionary of psychological and psychoanalytical terms a gwide to usage / [Ed. by B.Horacl]. – New York; London; Toronto, 1958. – P. 488.

56. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum, 1985. – 371 p.

57. Downing N. E., Roush K. L. From passive acceptance to active commitment: A model of feminist identity development for women // The Counseling Psychologist. – 1985. – Vol. 13(4). – P. 695–709

58. Gilligan C. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. – Harvard University Press, 1982. – 184 p.

59. Maslow A. H. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987. – 369 p.

60. Maslow A. H. A philosophy of psychology. Personal problems and psychological frontiers / J. Fairchild (Ed.). N. Y. : Sheridan House, 1956. 156 p.

61. Tobin D. L. Gender roles and psychological well-being: A meta-analytic review // Psychology of Women Quarterly. – 1999. – Vol. 23(2). – P. 167–190

62. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior // Psychology of Intergroup Relations / Eds. S. Worchel, W. G. Austin. – Chicago: Nelson-Hall, 1986. – P. 7–24.

63. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.

64. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press, 2011. – 368 p.

65. Lips H. M. Sex and Gender: An Introduction. – 6th ed. – Waveland Press, 2020. – 552 p.

66. Helgesen S. The Female Advantage: Women’s Ways of Leadership. – New York: Doubleday, 1990. – 301 p.

67. Hyde J. S. The Gender Similarities Hypothesis // American Psychologist. – 2005. – Vol. 60, No. 6. – P. 581–592

68. Jourard S. M. The Transparent Self. – New York: Van Nostrand, 1971. – 202 p.

69. Oxford English Dictionary. Second edition / [Prepared by J. A. Simpson and S. C. Wein]. – Vol. XI. – Oxford, 1989. – P. 921.

70. Wood J. T. Gendered Lives: Communication, Gender, and Culture. – Cengage Learning, 2016. – 384 p.

71. Wood W., Eagly A. H. A cross-cultural analysis of the behavior of women and men: Implications for the origins of sex differences // Psychological Bulletin. – 2002. – Vol. 128(5). – P. 699–727.

72. West C., Zimmerman D. H. Doing Gender // Gender & Society. – 1987. – Vol. 1(2). – P. 125–151.