

# **ШЛЮБНО-СІМЕЙНІ ВІДНОСИНИ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК**

## **ЗАВДАННЯ (ДВОХСТОРОННЄ)**

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| <b>ВСТУП</b> .....  | 4  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК</b> .....                     | 8  |
| 1.1. Теоретичний аналіз феномену професійної самореалізації .....   | 8  |
| 1.2. Психологічні особливості самореалізації жінки в професійній сфері ....   | 16 |
| 1.3. Вплив сімейних стосунків на професійну самореалізацію жінок .....  | 25 |
| Висновок до розділу I .....   | 27 |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК</b><br>.....         | 29 |
| 2.1. Етапи експериментального дослідження та характеристика вибірки учасників експерименту .....                                | 29 |
| 2.2. Опис основних методик дослідження.....   | 30 |
| 2.3. Аналіз отриманих результатів .....   | 34 |
| Висновок до розділу II .....  | 40 |
| <b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СУЧАСНИМ ЖІНКАМ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ</b> ..... | 41 |
| 3.1. Загальні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації у сучасних жінок.....   | 41 |
| 3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом у сучасних жінок .....   | 45 |
| Висновок до розділу III.....  | 50 |
| <b>РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ</b> .....   | 52 |
| 4.1. Безпека життєдіяльності - важливий чинник сталого людського розвитку   | 52 |
| 4.2. Соціально-економічне значення охорони праці .....  | 55 |
| <b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....  | 60 |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....   | 62 |
| <b>ДОДАТКИ</b> .....  | 68 |

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Значні зміни в сучасному суспільстві призвели до зламу стереотипів і трансформацій у різних сферах суспільного життя, що спричинило серйозні проблеми у сфері шлюбно-сімейних відносин. У багатьох сучасних дівчат та й молодих жінок є спотворені уявлення саме про сімейні цінності через образ “вільної жінки”, яка повинна жити для себе і робити професійну кар’єру. Насправді, багато з цих жінок наполегливо працюють у своїй професійній кар’єрі, щоб вести повністю фінансово забезпечене життя, в той час як створення повноцінної сім’ї відходить на другий план. Деякі заміжні жінки також зосереджуються на громадській діяльності у виробничому секторі, де їхні зусилля матеріально винагороджуються. Загальновизнано, що добробут сім’ї залежить власне від багатьох факторів, і серед них не останнє місце посідає професійна зайнятість жінок. Через свою професійну діяльність “успішні жінки” не можуть бути “берегинями сімейного вогнища”, що негативно впливає на їхній психологічний стан і проявляється у вигляді емоційного вигорання. У цьому контексті в сім’ї часто виникає ворожість і неприязнь, що створює конфліктні ситуації, призводить до відчуження і дисгармонії між всіма членами сім’ї, що, в свою чергу, вказує на неблагополуччя сім’ї.

Життя виступає процесом постійного вибору. Щомиті у людини є вибір – відступити і дозволити собі впасти в більші страхи або самореалізуватися і досягти нових ідей та духовного зростання. Поки кожен робить те, що йому подобається, він може досягти найбільшого ступеня самореалізації та відчувати глибоке почуття власного задоволення. Тільки діяльність, яка приносить насолоду і матеріальну винагороду, може дати людям справжнє щастя і задоволення. Самореалізація жінки в професійній сфері і вдома – це дві взаємопов’язані нитки. Коли ми тягнемо одну з них, інша реагує і рухається. Щоб прекрасна половина людства жила щасливим і повноцінним життям, необхідно, щоб ці нитки були на одному рівні, а отже, в рівновазі. Самоактуалізація може включати різні взаємодоповнюючі та гармонійні напрямки.

Кар'єрний ріст жінки, фінансова незалежність і, водночас, боротьба за самореалізацію себе в сім'ї – все це складно в сучасному суспільстві. Чи можна це поєднати? Самореалізація для сучасної жінки майже неможлива без кар'єрного зростання. Багато батьків спочатку заохочують нас закінчити школу з хорошими оцінками, вступити до вищого навчального закладу і отримати певну спеціальність, яка на певному етапі вважається хорошою і затребуваною. А потім працювати за цією спеціальністю. Але це їхня мета, а батьки не завжди замислюються над прагненнями і бажаннями своїх дітей. Тому вони допомагають дитині обрати спеціальність, домовитися про “хорошу роботу” і відчувати задоволення і радість від досягнень своєї дитини. Можуть пройти роки, а іноді й усе життя, перш ніж дитина зрозуміє, що робота може бути хорошою, але не приносити задоволення. Навіть якщо вона отримує хорошу зарплату, вона буде незадоволена. Дуже важко досягти успіху і реалізувати себе на роботі, яка не подобається. Самореалізація для сучасної жінки означає розкриття свого творчого потенціалу та здібностей до певної сфери. Вони можуть почати реалізовувати себе в улюбленій справі, наприклад, танцях, живописі, фотографії тощо. Таким чином можна усунути перешкоди на шляху до самореалізації та самоактуалізації, які і так є великою проблемою для жінок.

Аналіз низки публікацій показує, що дослідники зверталися до наступних питань: сімейне благополуччя як чинник підвищеної особистої конкурентоспроможності Ю. Альошина, Т. Андрєєва, В. Васютинський, А. Тараданов; умови та чинники сімейного благополуччя О. Альбрехт, В. Левицький А. Тараданов, М. Власова, С. Іллінський, Л. Карцева; сім'я та кар'єра в житті жінки В. Дружинін, Л. Ромашова, Е. Середа і багато інших.

Методологічні аспекти дослідження самоактуалізації як психологічного феномену вивчали провідні психологи Б. Ананьєв, К. Абульханова-Славська, Т. Андрєєва, Л. Анциферова, Б. Братусь, Д. Бромлей, Дж. Бьюдженталь, Т. Вівчарик, Є. Головаха, В. Зінченко, В. Знаков, Л. Коган, Д. Леонтєв, С. Максименко, А. Маслоу та інші. Роль жінок у традиційному українському побуті та управлінні, а також жіноча культурно-просвітницька діяльність

розглядаються у працях О. Абрамова, Т. Блавіна, Г. Бондаренко, О. Вороніна, В. Горчакова, О. Забужко, Л. Коростильова, Л. Морозко, Г. Тимченко, Е. Федосенко та інших.

Однак питання про вплив шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінки так і залишається маловивченим.

**Мета дослідження:** теоретично означити психологічний зміст феномену професійної самореалізації жінки та емпірично дослідити професійну самореалізацію сучасної жінки залежно від шлюбно-сімейних відносин.

Відповідно до мети даного дослідження визначено наступні **завдання:**

1. Зробити теоретичний аналіз понять шлюбно-сімейні відносини та професійна самореалізація;
2. Підібрати діагностичний інструментарій для емпіричного дослідження професійної самореалізації жінок залежно від шлюбно-сімейних відносин;
3. Емпірично дослідити вплив шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок;
4. Підготувати та надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня професійної самореалізації жінок.

**Об'єктом дослідження** є професійна самореалізація.

**Предметом дослідження** виступає вплив шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок.

**Гіпотеза дослідження:** існує взаємозалежність між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінок.

**Методи дослідження:** для вирішення поставлених завдань і досягнення мети на теоретичному рівні використовувалися загальнонаукові методи (спостереження, аналіз, порівняння, синтез, систематизація та узагальнення як науково-теоретичних так і емпіричних даних), емпіричні методи дослідження (інтерв'ю, бесіда, тестування) та методи статистичної обробки даних.

**Експериментальна база дослідження:** в дослідженні взяло участь 48 жінок віком від 18 до 50 років від студенток до представниць різних професій.

**Теоретична та практична значимість роботи:** в даній кваліфікаційній роботі проведено ґрунтовний аналіз тлумачення поняття професійної самореалізації, виділено можливі вектори самореалізації особистості, охарактеризовано психологічні особливості професійної самореалізації жінки, експериментально доведено, що поняття професійної самореалізації у жінок виступає однією із основних сфер, так як і сімейна самореалізація, особистісної самореалізації. Самореалізація жінки в професійній сфері пов'язана перш за все з реалізацією потреби у самоприйнятті, самоповазі, приналежності до певної суспільної групи, а самореалізація у сімейному житті реалізує в жінки потребу в любові, прийнятті та реалізації свого жіночого природного потенціалу.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 55 найменувань та 3 додатків. Робота викладена на 66 сторінках друкованого тексту, вміщує 3 таблиці та 2 рисунки.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК

## 1.1. Теоретичний аналіз феномену професійної самореалізації

Професійна самореалізація – теоретичний конструкт, що потребує більш точного визначення в соціальній психології. Однозначний опис цього феномена ускладнюється через його багатозначність і суперечливість.

Термін “самореалізація” має різноманітне тлумачення не лише в психології, а й у педагогіці, соціології та філософії. Наукова спільнота накопичила значну кількість робіт, які стосуються цього важливого явища. Комплексне дослідження різних аспектів професійної самореалізації тільки сприятиме узагальненню отриманих досягнень у цій сфері.

Ідея професійної самореалізації не є спонтанною, вона формується в контексті загальної життєвої перспективи та підкріплюється певною організацією самої особистості та впливом навколишнім середовищем. Аналіз феномена професійної самореалізації у рамках соціальної психології може розкрити закономірності високої особистісної ефективності та конструктивної соціальної активності, а також визначити стимули і умови для особистісного самовдосконалення тощо.

Професійна самореалізація, власне як етап професійного розвитку, вивчається в працях відомих вчених Б.Г. Ананьєва, В.О. Бодрова і Б.Ф. Ломова. Основні принципи діяльності та активності суб'єкта свідчать про те, що це рушійна сила професіоналізації особистості. Мотив професійної самореалізації прямо або опосередковано згадується у високо оцінених теоріях трудової мотивації, таких авторів як Ф. Герцберг, Д. Макгрегор, С.Л. Рубінштейн та інші. Розуміння поняття професійної самореалізації, запропоноване В.О. Бодровим, Е.О. Клімовим і Е.Ф. Зеєром, подає формування своєрідного типу особистості – професіонала. Як складова частина життєвого шляху, власне професійна



самореалізація однозначно визначається системою життєвих цінностей, цілей і програм, що досліджувались окремими дослідниками, такими як А.В. Батаршев і М.С. Пряжников. Дослідження, що вивчають взаємозв'язок між самореалізацією та інтегральною індивідуальністю, здійснені О.М. Городиловою, М.Р. Щукіним та В.С. Мерліном, підтверджують можливість суб'єкта реалізувати властивості інтегральної індивідуальності через свою професійну діяльність.

Професійна самореалізація часто розуміється досить широкою і не обмежується безпосередньо професійною діяльністю. Вважається, що воно починається до того, як людина формально починає працювати, і є ознакою всього життєвого шляху саме в професійній сфері.

На міркування психолога Л.О. Коростильової, самореалізацію в професійній сфері, власне як і в будь-якій іншій сфері, можна описати двома критеріями: задоволеність (як суб'єктивний стан) і корисність або продуктивність, успішність (як об'єктивний стан). У її емпіричному дослідженні самоактуалізація в професійній сфері ототожнюється з наявністю у суб'єкта роботи. Замість використання поняття «самоактуалізація кар'єри» дослідники використали термін «самоактуалізація сфери кар'єри». Таким чином, підкреслюється валідність побудованої нею концептуальної своєрідної моделі самореалізації саме в професійній сфері [20].

Якщо застосувати поняття «самореалізація» Л.О. Коростильової до сфери професійної діяльності, то можна зазначити, що професійна самореалізація – це самореалізація, яка досягається власними зусиллями у професійній діяльності; власний особливий шлях кар'єри.

К.В. Федосенко провів поглиблене дослідження психології професійної самореалізації, яку вважав безперервним гетерохронним процесом розвитку потенціалу людини у її творчій діяльності протягом всього її життєвого шляху. На її думку, самоактуалізація є основною соціальною потребою людини [4, с. 15].

Молода вчена Є.А. Гаврилова саме під професійною самореалізацією розуміє не свою «Я-концепцію», а процес і результат реалізації людиною

основних властивостей у своїй діяльності. Успішна професійна самореалізація – це напрямок розвитку, який відповідає сенсу життя і узгоджується з тією чи іншою професійною діяльністю [7, с. 113].

Достатньо схожим є означення професійної самореалізації С.В. Калашникової, саме дослідниці проблематики власне готовності до діяльності. Вона розуміє це явище як реалізацію людиною сутнісних сил, що проявляються в конкретній професійній діяльності, сукупності внутрішніх можливостей для розвитку професійного “Я” людини [14, с.46].

У вченні психологічних систем авторів Е.В. Галажинського і В.Є. Ключко власне самореалізація трактується як певний “перехід до можливої реальності”, як своєрідна “форма, в якій людина забезпечує особистий розвиток та саморозвиток”, як “здатність перемінювати власний стиль життя відповідно до сучасного світу як неподільної та системно-сміслової реальності, яка підкреслює собою світ цієї особистості, в якому вона живе та здійснює свою діяльність” [8, с. 4].

Дослідник С.І. Кудінов, окреслюючи багатосистемну модель самореалізації особистості, виокремив окремий вид самореалізації – власне діяльнісну самореалізацію, під котрою він зазначає самовираження не тільки в професійній діяльності, а також в любительському спорті, художній творчості, навчанні тощо [7, с. 38].

Цікавою є думка дослідниці психологічної теорії професіоналізму А.К. Маркової. Яка поєднує професійну самореалізацію з таким поняттям як “професіоналізм” і класифікує професійну самореалізацію саме до середнього рівня досягнення професіоналізму. Власне в середині цього рівня професіоналізму дана дослідниця виокремлює етап самої адаптації людини саме до професії, етап самоактуалізації конкретної людини в професії (тобто чітке усвідомлення людиною своїх особистих можливостей, власне початок саморозвитку за допомогою засобів професії, максимальна самореалізація своїх власних можливостей у професійній діяльності), також етап вільного володіння

професією, який власне проявляється у формі майстерності, чіткої гармонізації людини професією [9, с. 130].

Всесвітньо відомий психолог Е.Ф. Зеєр розглядає наявність взаємозв'язку саме між професійною самореалізацією та власне професійною самосвідомістю. У ході дослідження психологічних змін особистості під час формування професійної самосвідомості, вчений встановив, що саме в навчально-професійній діяльності здійснюється перебудова особистості саме від професійного самовизначення до власне професійної самореалізації [8, с. 31-32]. Цю думку підтримує також Л.М. Мітіна, яка в процесі професійного розвитку особистості виділяє три стадії психологічної перебудови особистості, зокрема самовизначення, самовираження та самореалізація [10, с. 114].

Дослідники питання самореалізації та людинознавства Р.О. Зобов, Б.Ф. Ломов і В.М. Келасьєв приділяють увагу тому, що феномен самореалізації має і об'єктивні, і суб'єктивні чинники які:

1) залежні від людини (це ціннісні орієнтації, особиста гнучкість мислення, готовність до саморозвитку, воля та інші);

2) незалежні від людини (це рівень життя, соціальна ситуація, вплив на особистість різних засобів масової інформації, сучасний стан екології, особисте матеріальне забезпечення, та інші ) [9, с. 98].

На думку іншого науковця і дослідника питань самореалізації, І.В. Катаєва, визначальною умовою самореалізації особистості постає наявність у людини цивілізованої самосвідомості і рефлексії з обов'язковою актуалізацією здатності до особистого пізнання себе та довколишнього світу, своїх дійсних та потенційних здібностей та можливостей, власних інтересів та цінностей, а також перспектив як особистісного так і професійного зростання [8, с. 9]. Ситуаційний аспект професійної самореалізації власне представлений також і теоретичними положеннями інтеракціонізму К. Левіна, В. Мішела. Зокрема, ситуація при цьому визначається саме сенсом, якого суб'єкт надає конкретним подіям зовнішнього середовища.

Поглиблюючи суб'єктно-діяльнісний підхід щодо вивчення особистості, Є.О. Клімов радить аналізувати розвиток особистості через призму професійної реалізації. Саме вона передбачає поступове опанування професійних рівнів досягнення найвищого рівня професіоналізму [26, с. 114]. Під професіоналізмом тут мається на увазі оволодіння компетентністю в якомусь конкретному виді трудової діяльності, також високим рівнем майстерності в цій конкретній професії. Також широку популярність саме в педагогіці і психології одержало визначення професії Є.О. Клімова: а саме, “Професія – це необхідна для суспільства й стала в ньому обмежена (через як наслідок розподілу праці) сфера здійснення особистістю трудових функцій, що дає їй змогу одержати за виконану нею працю певні засоби існування і розвитку” [12, с. 92].

У проведених дослідженнях М.С. Пряжнікова величезна увага приділяється проблемам самоповаги і самореалізації особистості, професійного самовизначення, безпосереднього психологічного консультування, профорієнтації, задоволеності професійною працею, професійного розвитку [11, с. 234]. Виходячи з концепції ринкових відносин особистості саме Е. Фромма, науковець М.С. Пряжніков акцентує увагу на жвавому запровадженні в соціально-професійну сферу терміну “ринкової особистості”, перевагою якої є відношення суб'єкта до самого себе власне як до “ходового товару”. Відповідно у дослідженнях самого образу “ринкової особистості” вченим визначаються розбіжні настанови на шляхах самої її самореалізації, подвійні передумови власне її професійного успіху. Таким чином, з одного боку, з дитинства здійснюється тотальне навчання важності норм і принципів пильовитого навчання, моралі, обопільної пошани, а з другого – дуже часто “молода людина швидко розкриває, що для успіху майже завжди бувають вигідними прямо протилежні якості” [12, с. 102]. Внаслідок такого сформованого особистісного дисонансу особистість, яка самореалізується, наштовхується на серйозні внутрішні протиріччя, що, врешті, як стверджує автор, зводиться до мінімуму.

Напрацювання О.О. Богатирьової також зосереджені на питанні професійної самореалізації людей, котрі спрямовані на побудову кар'єри.

Отримані результати дослідження дають можливість зробити висновок про те, що соціальні уявлення та еталони постають ключовим фактором при виборі саме сфери професійної самореалізації, саме тоді як особистісні цінності та якості характеризують манеру професійної діяльності, а також і спілкування і, як наслідок, визначають кар'єрне зростання людини [15, с. 256].

Наше бачення конструкта професійної самореалізації досить близьке до його моделювання власне в акмеологічній науці. Так, О.О. Бодальов відзначає, що головне завдання саме формування людини як особистості, як суб'єкта полягає власне в активній, ініціативній і саме обов'язково творчій, через свої власні вчинки і дії, саме реалізації себе як громадянина своєї країни, в новаторській та продуктивній праці в обраній своїй професійній сфері, також у відповідальному ставленні до себе, а ще в постійному удосконаленні своєї діяльності [12, с. 45].

На нашу думку, саме професійна самореалізація особистості виступає як ідеальний феномен – це власне усвідомлений процес особистого самоздійснення суб'єкта в певній обраній сфері, що має сильний соціально значущий потенціал, а також розкриває потенції особистості та власне забезпечує процес досягнення акме.

Конструкт “професійна самореалізація” перегукується з такими поняттями, як “ідентифікація”, “самоздійснення”, “кар'єра” “професійне самовизначення”, “професійний розвиток”, “професійне становлення” та інші, що характеризують процес вступу, оволодіння професією і охоплюють цілий професійний шлях людини. Переважно під самоздійсненням розуміють пік людської життєдіяльності, як процес власне самореалізації та самоактуалізації особистості, спрямований на її саморозкриття, самовдосконалення, самовиконання, проникнення до екзистенційних глибин самої сутності людини [12, с. 27].

Доволі наближеним до поняття професійної самореалізації є власне феномен професійного самовизначення. Саме психологічний зміст професійного самовизначення переважно розуміють як процес та власне результат вибору

професії, чи вступу до навчального закладу, чи самого влаштування на роботу (Б.Г. Ананьєв, В.О. Бодров, Ф. Герцберг, К.М. Гуревич, Ю.М. Забродін, О.М. Кухарчук, Д. Макгрегор, Г.П. Ніков, В. С. Мерлін, В.Д. Шадриков, П.А. Шавір та ін.).

Звичайно ми цілком погоджуємось з А.Л. Журавльовим, А.К. Марковою та А.Б. Купрейченко, які власне розглядають самовизначення як один з складових компонентів самореалізації [18, с. 242].

Дуже близьким за змістом власне до поняття “професійна самореалізація” таке поняття як “професійний розвиток”, яке передбачає закономірну зміну особистості чи індивіда в процесі професійної діяльності. Тому це процес, який охарактеризується як кількісними, так і якісними, і ще структурними перетвореннями, які саме забезпечують нормальне функціонування власне людини саме як суб’єкта праці. Водночас ідентифікація особистості з професією власне передбачає саме таке злиття життя професіонала, фахівця з його діяльністю, за якого всі типові риси набуті ним починають проявлятися у всіх інших сферах життєдіяльності і встановлюють його ставлення до реальності [16].

Таким чином, конструкт “професійна самореалізація” і розуміють, і аналізують та досліджують з опорою на таких феноменів, як розвиток, саме процес і результат та самоздійснення у професійній діяльності чи як реалізацію сутнісних сил особистості. Його вивчають та описують використовуючи такі критерії як задоволення і продуктивність; виокремлюють його етапи, власне рівні та стадії; та зазначають вплив соціуму та багатоманітних внутрішніх факторів тощо.

Професійна самореалізація – це процес досягнення відчуття задоволення, виконуючи роботу, яка відповідає власним здібностям, інтересам, цінностям та особистим цілям. Цей феномен включає в себе здатність розвиватися в професійній сфері, досягати успіху і відчувати задоволення від власної діяльності.

Теоретичний аналіз професійної самореалізації охоплює кілька ключових підходів:

Теорія самореалізації Абрахама Маслоу:

За цією теорією, самореалізація є вищим рівнем людських потреб, коли особа досягає свого потенціалу, розвиває свої здібності та цінності через власну активність. Вона може бути досягнута лише після задоволення більш базових потреб, таких як фізіологічні, безпеки, належності та визнання.

Теорія самореалізації Карла Роджерса:

Ця теорія стверджує, що професійна самореалізація виникає, коли людина має можливість вибирати свою діяльність та професійний шлях, що відповідає її внутрішнім цінностям та інтересам. Відчуття підтримки, поваги та розвитку є важливими для досягнення цього стану.

Теорія самоідентифікації та самоекспресії:

Цей підхід акцентує на самосвідомості, усвідомленні власних здібностей та цінностей. Він підкреслює важливість розвитку особистості через використання власних талантів та потенціалу у професійній сфері.

Теорія оптимального досвіду:

За теорією Міхай Чіксентміхайї, оптимальний досвід відбувається, коли особа повністю поглиблюється в діяльності, відчуваючи злагожденість між здібностями та викликом завдання, що приносить задоволення та відчуття досягнення.

Феномен професійної самореалізації є складним та індивідуальним для кожної особи. Він включає в себе взаємодію між внутрішніми психологічними процесами та зовнішнім оточенням, таким як робоче середовище, культура організації та можливості для особистого та професійного розвитку.

## **1.2. Психологічні особливості самореалізації жінки в професійній сфері**

У психологічній літературі існує розмаїття підходів до розуміння поняття самореалізації особистості. Зокрема, його можна розглядати як процес реалізації потенційних можливостей людини шляхом задоволення потреб, саме починаючи з фізіологічних потреб та закінчуючи потребами самоактуалізації (згідно з А. Маслоу); як безперервний активний процес становлення, коли індивід відповідальність за якість власного життя бере на себе (згідно з Г. Олпортом); як трансцендентне самоосягнення себе власне як синтезуючого духовного центру (згідно з Р. Ассаджолі); як цілеспрямований, своєрідний для кожного періоду життя, процес самоздійснення особистості (згідно з Ш. Бюлером); як становлення єдиного та неповторного і цілісного індивіда (згідно з К. Юнгом); як процес активного творення індивідом самого себе (згідно з К. Абульхановою-Славською, А. Брушлинським, В. Сафіном та іншими).

У контексті проблем самореалізації особистості важливим є її професійний аспект. Навчання та реалізація особистості в професійній діяльності не зводиться тільки до здобування знань, вмінь, навичок і норм поведінки, а пов'язана з більш глибокими, смисловими виборами особистості. Тому здатність особистості визначити для себе значущі професійні цілі, побачити в професії природне продовження власного життєвого шляху, та за «сіткою» рольових вимог віднайти свої змістовні й ціннісні структури – все це як умова самоактуалізації особистості набуває великого значення для представників будь-якої професії [9].

Вивчення самореалізації особистості в професії є дуже важливим і актуальним з гендерної точки зору. Це дозволяє нам розглядати особливості професійного розвитку жінок. Бо коли жінка не отримує достатньо уваги щодо свого професійного росту, вона втрачає значну частину свого потенціалу, який залишається невикористаним і непотрібним суспільству. Аналіз наукових джерел показує, що нам потрібно більше теоретичного узагальнення емпіричних досліджень з цієї проблеми. Тому метою нашої роботи є теоретичне



узагальнення наукових джерел, щоб з'ясувати специфіку професійної самореалізації жінок, визначити основні перешкоди, які власне заважають цьому процесу, і встановити фактори, які сприяють його успішності.

Як зазначає О. Стасенко, представниці «слабкої» статі часто стикаються з труднощами в процесі працевлаштування та професійної самореалізації, оскільки досі існують стереотипи про неможливість працевлаштування для жінок. Поєднуючи успіхи і досягнення саме в професійній діяльності зі щасливим шлюбом і зрілістю сім'ї, спостерігається подвійний стандарт у підході щодо виховання підростаючого покоління, розподілу обов'язків вдома і на виробництві [19].

Дослідження В. Гупаловської висвітлює те саме питання, стверджуючи, що суттєвим фактором для того, щоб жінка могла повноцінно самореалізуватись, є необхідність балансу між роботою та зобов'язаннями щодо виховання дітей та сім'ї. Обмеження жінки в приватному світі призводить до втрати власної гідності, низької самооцінки, сумнівів у собі, залежності від чоловіка (матеріальної, етичної, психологічної), відмови від особистих справ і планів заради дітей, а також миру та спокою у сім'ї.

Протиріччя між прагненнями особистісного розвитку та існуючими стереотипами розподілу ролей призводить до внутрішньоособистісних конфліктів, сімейних конфліктів, депресії, депресивних нахилів, проблем формування жіночої гендерної ідентичності, що завдає шкоди психічному здоров'ю та гальмує процес особистісного розвитку [15].

Якщо жінка вважає, що вона не може добре вирішувати сімейні та кар'єрні справи, вона матиме комплекс власне негативних суб'єктивних переживань, зокрема: 1) почуття провини перед власною сім'єю через те, що їй доводиться відводити роботі багато часу; 2) переживання, що виконання професійних ролей заважає виконанню власне сімейних обов'язків та навпаки; 3) відсутність підтримки та визнання своєї професійної діяльності як з боку чоловіка так і інших значущих осіб; 4) постійне переживання браку часу тощо. [13; 14].

Часто жінки вдаються до різноманітних хибних стратегій, щоб усунути негативний досвід рольового конфлікту. Тому, щоб позбутися почуття провини перед рідними, жінка намагалася зробити так, щоб через її професійну діяльність сім'я не «страждала». Для цього жінка бере на себе масу обов'язків, при цьому не просить допомоги у близьких людей, навпаки, оберігає їх від будь-яких домашніх турбот. Це може виснажувати жінок і призводити до частих психічних зривів [3; 7].

Жінки вміють несвідомо відчувати, що їх не повинно задовольняти нічого, крім виконання своїх «жіночих ролей»: матері та берегині вогнища. Коли жінка вважає, що зазнала невдачі в цій сфері, її самооцінка знижується, невдоволення життям часто поширюється на близьких людей, і в результаті вона відчуває ще більше почуття провини [12].

Т. Вівчарик зробила теоретичне узагальнення наукової проблематики жіночої самореалізації, виявивши традиційні стереотипи щодо ролі жінки в суспільстві, які характеризуються дискримінаційним ставленням до жінки як носії активної соціальної ролі та є обмежуючими факторами для жінки. - достатній розвиток особистості. Водночас фемінність як внутрішня детермінанта жіночого розвитку також конфліктує з нетрадиційними ролями (діяльністю) жінки на шляху до самоактуалізації. Отже, шлях до самореалізації жінки полягає в її опорі стереотипній свідомості та здатності поєднувати свою жіночність із прагненням до власного особистісного розвитку, що й є сутністю проблеми жіночої самореалізації [2].

Існують і інші психологічні бар'єри щодо самореалізації жінки, які пов'язані з віковим розвитком, індивідуальними особливостями, умовами життя, конкретними обставинами гендерної соціалізації, особливостями жіночого мислення та сприйняття, вибором професії, ступенем домагань тощо.

Л. Ожигова відзначила особливу форму жіночої самореалізації, тобто позиціонування жінки у сфері міжособистісних стосунків. Іншими словами, однією з характеристик жіночої самореалізації є її гендерна обумовленість, так як в традиційній культурній моделі гендерної поведінки сфера міжособистісних

стосунків є сферою великих жіночих зусиль. Авторка наголошує на специфічних стратегіях професіоналізації жінок: відмова від професіоналізму на користь виконання гендерних ролей; підпорядкування професійних устремлінь гендерним ролям; зосередження на поєднанні професійної та гендерної ролей; вибір розвитку кар'єри за підтримки сім'ї.

Стратегії професіоналізації і гендерні ролі завжди створюють напругу і обмеження для жінок. Жінки постійно стикаються з проблемами самореалізації, оскільки їх професійні цілі чи відсутні, або вважаються “проблемними”. Це призводить до незадоволеності і відчуття нереалізованості.

Л. Ожигова зазначає наявність психологічних проблем серед працюючих жінок, зокрема орієнтацію на зовнішню позитивну оцінку, що може призвести до несаможиттєвості та залежності особистості. Також відзначається наявність тривоги, яка пов'язана з необхідністю здійснити вибір між сім'єю та кар'єрою, відчуття непотрібності, нереалізованості саме у випадку недостатньої оцінки навколишніми людьми особистісного «внеску» жінки. Додатково, зниження продуктивності може також бути пов'язане з орієнтацією тільки на «міжособистісний» спосіб самоактуалізації, а також напругою та виснаженням емоційних та фізичних ресурсів жінки саме в процесі пережитого нею рольового дисонансу. Гіпервідповідальність та схильність брати саме на себе виконання багато чужих обов'язків можуть призвести до появи образи на оточуючих. Крім того, може відзначатися підвищений контроль у прояві в поведінці інструментальних та емоційних якостей особистості, відсутність особистісної та змістовної наповненості гендерних уявлень, що може зумовлювати ригідні та соціально-типові власне форми поведінки жінки [17].

Дослідження виявили, що загальна задоволеність життям, включаючи саме самооцінку і відчуття особистої компенсації, є вищою у працюючих жінок. Втрати, пов'язані з роками, виключно присвяченими сімейним турботам, позбавляють жінок відчуття самостійності й компетентності, і, як правило, призводять до втрати власної ідентичності [8].

Знаєш, жінки завжди мріють про те, щоб реалізуватися в особистому житті. Але найбільше вони це пов'язують з професійними досягненнями та соціальними цінностями. Це допомагає їм почуватися емоційно комфортно. Професійна самореалізація – це дуже важливо для жінок, вона допомагає їм стати сильнішими та розвиватися як особистості. Але це не означає, що сімейне життя менш важливе. Віра Гупаловська говорить про те, що самопочуття жінки і професійна самореалізація взаємопов'язані. Якщо жінка успішно реалізується в професійній сфері, це позитивно впливає на її психологічне здоров'я, на її почуття задоволеності та загальне задоволення життям. Це створює хорошу основу для щасливого сімейного життя та подальшого розвитку як професіонала і особистості. Дослідження показують, що сім'я та професійна самореалізація – це дві важливі сфери життя жінки, які взаємопов'язані. Сучасні жінки відчують велику потребу реалізуватися не тільки в сім'ї, але й у суспільстві. Їх успіхи в особистому розвитку залежать від того, наскільки вони можуть поєднувати ці дві сфери та досягати автономії і самореалізації.

Так от, є така проблема, як виявлення психологічних особливостей жінок, які успішно самореалізуються у своїй професійній діяльності. О. Стасенко говорить, що немає особливих труднощів у самореалізації працюючих жінок, які задоволені своєю роботою. Але жінки, які тимчасово безробітні, відчують значні труднощі у самореалізації через психологічні особливості, такі як недостатня сміливість, емоційна нестійкість, низька самооцінка, недостатній рівень креативності та пізнавальних потреб [11].

Аналіз експериментального дослідження, проведеного Н. Хакімовою, виявив, що більшість безробітних жінок зробили неправильний (нерозсудливий, несамостійний, несумісний з їх типом особистості) професійний вибір, що в подальшому призвело до проблем у їх професійному розвитку. Серед особистісних характеристик безробітних жінок виявлені практичність, здатність до абстрагування, занепокоєність і песимізм, тривожність. Надзвичайно цікавим є той момент, що осмисленість життя саме безробітних жінок не пов'язана з їхнім внутрішнім контролем у виробничих відносинах. Інші сфери життя, такі як

здоров'я, сімейні та міжособистісні взаємовідносини, є важливими для них. Безробітні жінки характеризуються зовнішнім локусом контролю, що може бути зв'язано з тривогою, поганим настроєм і низькою самооцінкою. Зовнішні контролери менш активно шукають інформацію і через те зазвичай менше освідомленні про соціальні ситуації, ніж внутрішні контролери. Вони виявляють менше відповідальності за невдачі, частіше ставлячи практичність на перше місце. Такий стан відображається на рівні власне суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями.

Безробітні жінки не розуміють залежність між своїми діями та важливими подіями у своєму житті, і не вважають себе здатними впливати на них або контролювати їх розвиток. Власне вони вважають, що більшість всіх подій є результатом випадковості або дій інших людей. Також безробітні жінки в більшості сприймають себе як слабкі особистості, які не мають свободи вибору, і вони посилюють своє переконання, що людина не може контролювати своє життя, приймати рішення та реалізовувати їх. Вони в основному живуть зараз або вчорашнім днем, не маючи чітких цілей та планів на майбутнє. При цьому вони не відчують задоволення від свого становища. Більшість з них потребує допомоги у мобілізації фізичних та психологічних сил, активізації своєї життєвої позиції. Виявлена тенденція однозначно свідчить про необхідність розширення допомоги безробітним жінкам у адекватному сприйнятті ситуації, підвищенні впевненості у можливості працевлаштування та стимулюванні самостійного пошуку роботи [21].

Вищезазначене свідчить про те, що жінка має власну повністю автономну роль, самостійний сенс існування, та відповідно, і способи її реалізації є специфічними й індивідуальними.

У результаті дослідження механізмів самореалізації жінки, Т. Вівчарик прийшла до висновку, що для досягнення поєднання втілення власних здібностей, творення самої себе та усунення різноманітних форм відчуження, жінка повинна враховувати специфічні властивості своєї особистості. Сутність сучасної жінки характеризується власне взаємозв'язком психічної, фізіологічної

та соціальної сфер, власне кожна з них має свою самостійну різноманітну цінність у її житті. Лише повноцінна реалізація кожного з цих аспектів самої жіночої ідентичності, таким чином, щоб вони власне не конфліктували, а доповняли один одного, дозволить жінці повністю самоідентифікуватись і, саме відповідно, самореалізуватись.

Виявлення трьох цих механізмів процесу самореалізації, а саме самоідентифікація, індивідуація та опредметнення, дозволило власне Т. Вівчарик підготувати структурно-функціональну модель щодо самореалізації жінки. На першому рівні, самоідентифікації, важливими аспектами є вміння поєднувати, класифікувати і визначати пріоритети різних видів діяльності, а також спосіб діяльності, який не суперечить жіночій сутності. Також на цьому рівні важливо будувати власну ієрархію потреб і цінностей, які впливають зі самості, і реалізовувати життєву концепцію, відповідно до цієї ієрархії. На другому рівні, індивідуації, досягається повна інтеграція особистості. На третьому рівні, опредметнення, самореалізація виявляється у зовнішньому світі власне через професійну діяльність, яка саме сприяє розвитку здібностей і творенню самої себе.

Щоб жінка могла самореалізуватись, їй потрібно мати такі важливі якості: 1) внутрішню силу, яка визначається цінностями та контролем над собою; 2) самостійність (незалежність, спонтанність, здатність зберігати енергію); 3) зосередженість на головному (не відхилятися від обраного шляху, не витратити ресурси на менш важливі цілі), яка підтримується ієрархією цілей та цінностей, спрямованих на особисте та професійне життя одночасно, і виражається у відповідному способі життя; 4) розкрити творчий потенціал, який відповідає жіночій сутності; 5) не обмежуватись традиційними жіночими ролями, постійно розвиватись, що забезпечує: а) пізнання самої себе як передумову для розуміння інших, адекватне ставлення до себе (пізнавальне, емоційне, поведінкове); б) високий рівень самоконтролю; в) розвинуті комунікативні навички жінок; г) висока мотивація досягнень [4].

Структурними складовими самореалізації жінки є ціннісно-смысловий компонент і просторово-часовий компонент. Критеріями ціннісно-смыслового компоненту власне виступає ціннісна насиченість діяльності, наявність осмысленості життя та спрямованість особистості. Критеріями просторово-часового компоненту є суб'єктна активність і результативність діяльності. Тоді як ціннісно-мотиваційна сфера жінки зазнає змін протягом її життя, що й зумовлює зміни обраного коли-небудь стилю самореалізації.

Одним з факторів, що сприяють успішній самореалізації жінок, виступає особистісна рефлексія, яка саме розглядається як інтегральний процес, що дозволяє жінкам досягти успіху у своїй професійній діяльності. Структурними складовими особистісної рефлексії, які допомагають жінкам працювати на високому творчому рівні, є когнітивний аспект (суб'єктна активність, формування образу себе, гармонійне поєднання реального ідеалу успішної жінки), оцінний аспект (позитивне сприйняття себе, задоволеність собою і змістом свого життя) і конативний аспект (формування навичок рефлексії, планування діяльності) [18].

Взаємозв'язок між професійною самореалізацією жінок та їх кар'єрним зростанням є невіддільною складовою їх професійної діяльності, як зазначає Є. Жорнікова. Успішна професійна кар'єра має важливе значення як для жінок, так і для чоловіків. Проте, жінки вбачають в кар'єрному просуванні перспективу самореалізації та самовираження, тоді як чоловіки прагнуть досягти свободи та влади. Для жінок, найбільш вагомими мотивами до кар'єри є відчуття задоволеності саме від професійної діяльності, а також фінансова незалежність (матеріальне благополуччя). Тоді як у чоловіків, вирішальними мотивами до кар'єри є прагнення довести свою спроможність у житті, саме матеріальне благополуччя та прагнення до влади, що впливає з їхнього прагнення до домінування та незалежності.

Крім того, саме для жінок-керівників, які знаходяться на високому рівні управління, реалізація професійно-особистісного потенціалу є засобом професійного самоствердження, задоволення потреби в самостійності,

незалежності та впевненості при будіванні своєї професійної кар'єри, а отже, і свого життєвого шляху.

Також було встановлено, що у жінок, які досягли більшого успіху у своїй професії, переважають елементи маскулітності в структурі їхньої андрогінності. Це переважання маскулітних якостей сприяє підвищенню ефективності їхньої діяльності. Наявність же фемінних якостей у жінок їх робить більш ефективними у спілкуванні, більше соціально активними, проникливими, відповідальними та доброзичливими і здатними до компромісів.

Так, жінки на вищих посадах виявляють більшу екстраверсію, свідомість, доброзичливість і нейротизм, ніж чоловіки на тому ж рівні. Це пов'язано власне з тим, що вони більше взаємодіють з іншими людьми і більш активні соціально. Свідомість і доброзичливість є позитивними ознаками успішної професійної діяльності жінок, оскільки вони вказують на відповідальність, обов'язковість, працьовитість, акуратність і наполегливість. Крім того, кар'єрний успіх жінки залежить від її креативності і мотивації досягнення, а також від комунікативних здібностей і ділової активності [10].

Аналізуючи все це, можна зробити такі висновки: самореалізація жінки – це складне психологічне явище, яке включає цілеспрямований процес та власне результат до позитивних змін у її цінностях і смисловій сфері. Вона залежить від того, як жінка ставиться до себе, до своєї родини, до інших людей, до своєї професійної діяльності і до світу загалом.

Самореалізація жінки саме в професійній сфері має свої особливості, які пов'язані з її соціальною роллю, соціальним призначенням і правом на творчість. Характер самореалізації жінки в професійній сфері визначається особливостями її соціалізації на різних етапах життя і способом, яким вона сприймає себе і свою індивідуальність.

За думкою багатьох авторів, жінки використовують своє унікальне вміння реалізуватися в професії по-іншому, ніж чоловіки, і досягають успіху в професійній кар'єрі, не дивлячись на те, що деякі людські риси завжди рахувалися “жіночими” і, здається, не відповідали вимогам, що ставляться до



керівника. Це досягається завдяки поєднанню ділових властивостей особистості жінки з її жіночими якостями. З одного боку, таке поєднання може заважати професійному зростанню жінки, а з іншого боку, воно може стати благодатним ґрунтом для досягнення найвищих вершин у її професійній діяльності.

### **1.3. Вплив сімейних стосунків на професійну самореалізацію жінок**

Якщо дивитися на це з наукової точки зору, то вчені розглядають сімейне благополуччя як стан рівноваги в сім'ї. Це означає, що кожен член сім'ї задоволений своїм сімейним статусом, спілкується з всіма іншими членами сім'ї і має своє місце в соціальній структурі (Т.В. Андреева); Також важливо, щоб всі потреби у кожного члена сім'ї були задоволені і щоб сім'я могла адаптуватися до змінюваних умов суспільства (В.С. Торохтій); Крім того, емоційний настрій подружжя під час взаємодії має бути позитивним та на високому рівні (І.А. Хітріна); сімейне благополуччя розглядається як специфічна форма елементарного соціального зв'язку, тобто задоволення потреб усіх членів сім'ї та їх рольової адекватності (А.А. Тараданов); як певна сукупність факторів, які утворюють позитивні шлюбно-сімейні взаємовідносини та формують рівень адаптації подружжя до життя (М.Д. Власова) [2; 3; 12; 13; 14].

Всі ці фактори сприяють позитивним взаєминам в шлюбі і сім'ї, а також адаптації подружжя. Загалом, сімейне благополуччя означає повне задоволення сімейним життям і досягнення своїх життєвих цілей, не втрачаючи себе як особистість.

Залежно від того, як сім'я живе, можна сказати, що вона може бути щасливою, благополучною (коли всі члени сім'ї поважають і дбають один про одного, вони відчувають відповідальність і мають емоційну близькість) або нещасливою, неблагополучною, наприклад, конфліктною (коли взаємодія між усіма членами сім'ї характеризується нестабільністю, невитриманістю і егоїстичністю). Є також кризові сім'ї, де батьки можуть мати психічні проблеми,

сім'ї, які не можуть виконувати свої основні функції, і асоціальні сім'ї, де сімейні проблеми є хронічними і виступають наслідками аморального способу життя подружжя [12].

Серед тих речей, що вчені (Т.В. Андрєєва, С.В. Іллінський, Л.В. Карцева, В.С. Торохтій, Е.Г. Ейдемїллер та ін.) вважають важливими для щасливого сімейного життя, є такі: як гармонійно відбувається спілкування в сім'ї, чи поділяють члени сім'ї однакові цінності, які мотиви ведуть до одруження, які особливості мають обидва партнера, чи готові вони до подружніх стосунків, наскільки вони соціально зрілі, чи задоволені вони своїм шлюбом, чи психологічно сумісні вони як партнери, чи тривале їхнє подружнє життя, як вони впораються з кризовими ситуаціями, наскільки вони потребують самовираження та самореалізації, як вони розвиваються як особистості, а також які матеріальні умови, житло, робота та здоров'я є в усіх членів сім'ї, і як впливають родичі та друзі на сімейне життя [12; 15; 16; 23; 25].

Усі аспекти не будуть детально розглядатися, оскільки це не відповідає меті нашої роботи. Замість цього, ми зосередимося на професійній діяльності жінок. На думку С.А. Дружілова, професійна діяльність може бути описана як складний процес, який вимагає від людини нормативно встановленого тривалого періоду теоретичного і практичного навчання. Що стосується професійного благополуччя, науковець описує його власне як інтегральний показник позитивної життєдіяльності людини в професійній сфері. Цей показник включає когнітивний, поведінковий, емоційний і діяльний компоненти, які відображають відношення людини до своєї професії, до себе як професіонала, конкретного професійного середовища та організаційного контексту в ній [8].

У побудові жіночого благополуччя, з міркувань Т.В. Семенової, є дві ролі: ділова жінка, яка спочатку реалізовує свої амбіції, досягає професійного успіху і фінансової стабільності, а потім створює сім'ю; та жінка-мати, яка досягає високих професійних досягнень після вступу до шлюбу. Але традиційні бачення жіночого щастя не збігаються з сучасними баченнями про благополуччя,

оскільки останнє пов'язане з професійним самовираженням і знаходженням балансу між вимогами суспільства і розвитком власної особистості [21].

Так от, є такі протиріччя між роботою і сім'єю, які впливають на жінок. По-перше, робота стає все більш вимогливою, що призводить до меншого часу, який можна провести з родиною. По-друге, жінки хочуть реалізуватися професійно, але водночас мати сім'ю. І, нарешті, є ще матеріальні потреби, які треба задовольняти, але це також вимагає витрат на сім'ю. З цих причин багато жінок відмовляються від побудови кар'єри на користь сім'ї, стають матерями і покладають свої професійні амбіції на другий план. Або ж вони намагаються поєднати роботу і сім'ю, але це призводить до перевантаження і стресу [5].

### **Висновок до розділу I**

Вивчивши різноманітну наукову літературу щодо теоретичного змісту самоактуалізації у професійній діяльності, можна дійти наступних висновків.

У нашій країні впроваджуються законодавчі, правові та економічні зміни, спрямовані на вирішення проблеми нерівності жінок на ринку праці. Чому це так. Збільшуються економічні свободи та права жінок, створюються умови для їх самореалізації як у професійній, так і в інших соціальних сферах. Бути повністю самореалізованим є найбільш оптимальним способом досягнення самореалізації. Професійна самореалізація жінок є актуальною проблемою сучасного українського суспільства.

Самореалізація – це процес розвитку особистості, спрямований на досягнення внутрішнього потенціалу, самореалізацію і особистісний розвиток. Це поняття було вперше використане психологом Абрахамом Маслоу, який включив його до своєї ієрархії потреб як вищий рівень – потреба в самореалізації.

Самореалізація включає в себе пошук своїх сильних сторін, цінностей, інтересів і можливостей для розвитку. Це процес, за допомогою якого людина

прагне досягти своєї максимальної потенційної можливості, досягнути особистої гармонії та задоволення від життя.

Для досягнення самореалізації можуть бути корисними такі методи, як саморефлексія, особистісний розвиток через навчання, експериментування, розвиток креативності та власних талантів, розвиток міжособистісних відносин і спілкування з оточуючими.

Це поняття зазвичай пов'язане з психологією і філософією, і воно активно досліджується у контексті розвитку особистості та досягнення щастя і задоволення від життя.

Сімейні стосунки можуть мати значний вплив на професійну самореалізацію жінок. Якщо сімейна атмосфера сприяє підтримці, розумінню та підтримці у здійсненні кар'єрних та особистих цілей, це може позитивно вплинути на професійний розвиток жінок.

## **РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН НА ПРОФЕСІЙНУ САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЖІНОК**

### **2.1. Етапи експериментального дослідження та характеристика вибірки учасників експерименту**

Відповідно до висунутої в нашому дослідженні гіпотези щодо існування взаємозалежності між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінок та для досягнення поставленої мети нашого дослідження нами була підібрана вибірка досліджуваних. В проведеному дослідженні взяли участь 48 жінок віком від 18 до 50 років від студенток до представниць різних професій. Дослідження проводилось з використанням Google Форми та платформи ZOOM.

Мета нашого дослідження теоретично означити психологічний зміст феномену професійної самореалізації жінки та емпірично дослідити професійну самореалізацію сучасної жінки залежно від шлюбно-сімейних відносин. Для доведення чи спростування нашої гіпотези нами було проведено власне емпіричне дослідження, яке складалося з чотирьох етапів на кожному з яких розв'язувались певні завдання.

Після проведення ґрунтовного теоретико-методологічного аналізу понять самореалізації, професійної самореалізації, професійної та сімейної самореалізації жінок ми здійснили підбір методик для розв'язання відповідних завдань кожного етапу. Методики які ми використовували для проведення нашого експериментального дослідження є адаптованими та апробованими саме для визначення самореалізації (самоактуалізації) особистості та до впливу шлюбно-сімейних відносин, гендерних стереотипів на професійну реалізацію жінок.

**На першому етапі** нашого емпіричного дослідження проводилось визначення рівня самореалізації (самоактуалізації) особистості жінок, зокрема і до професійної самореалізації. А також виділялись окремі шкали які складають загальний рівень

самореалізації. Дослідження проводилось за допомогою методики “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (питальник САМОАО) автором якої є А.В. Лазукін, а адаптувала до нашого суспільства Н.Ф. Каліна) (див. додаток А).

**Другий етап** нашого емпіричного дослідження дає можливість отримати об’єктивні дані щодо ступеня задоволеності-незадоволеності шлюбом у досліджуваних жінок з метою виявлення їх шлюбно-сімейних відносин. Для визначення даного критерію ми використовували тест-опитувальник задоволеності шлюбом наступних авторів В. Столін, Г. Бутенко, Т. Романова (див. додаток Б).

**На третьому етапі** з метою визначення різного роду гендерних стереотипів які безпосередньо впливають на самореалізацію жінок, зокрема і на професійну самореалізацію жінок ми використали авторську анкету «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок» (див. додаток В).

**Четвертий етап** нашого дослідження полягав у розробці та представленні практичних рекомендацій щодо підвищення рівня загальної самореалізації сучасних жінок, зокрема і до професійної самореалізації.

## **2.2. Опис основних методик дослідження**

Для вивчення феномену самоактуалізації та його особливостей був обраний опитувальник “Визначення рівня самоактуалізації особистості” (питальник САМОАО) автором якої є А.В. Лазукін, а адаптувала до нашого суспільства Н.Ф. Каліна). Метою цієї методики є визначення рівня самоактуалізації особистості та дослідження поведінкового компоненту самосвідомості. Використання цієї методики дозволяє дослідити самоактуалізацію як складне явище з безліччю проявів та характеристик.

Даний опитувальник складається зі ста запитань кожне з яких має два варіанти відповіді. Досліджуваному необхідно обрати одну з відповідей по кожному запитанню. Далі відповіді звіряються з ключем і загальна кількість

відповідей які співпадають з даним ключем свідчить про рівень самоактуалізації досліджуваного у відсотках.

Методика “САМОАО” має низку переваг, серед яких варто відзначити, наприклад, використання шкал, які полегшують детальні дослідження самоактуалізації та її структури. Крім того, це дозволяє досягти високої дослідницької цінності результатів і значно розширює діапазон їх інтерпретації. Для оцінки ступеня прояву різних компонентів самоактуалізації використовуються 11 шкал.

1. *Шкала орієнтації в часі* – вона вказує, наскільки людина живе сьогоденністю, не відкладає власне життя на потім та не намагається шукати порятунку в минулому.

2. *Шкала цінностей*. Ця шкала інформує про переважання таких цінностей які зазначав А. Маслоу: істина, відсутність роздвоєності, цілісність, досконалість, життєвість, справедливість, унікальність, досягнення, самодостатність, порядок тощо, що підтверджує прагнення до гармонійного життя і здорових взаєностосунків з людьми, а також відсутність бажання маніпулювати ними у власних інтересах зокрема.

3. *Погляд на природу людини*. Дана шкала окреслює віру в людей, в могутність людських резервів. Високий показник по цій шкалі може інтерпретуватися як непорушне підґрунтя для щирих та гармонійних міжособистісних стосунків, як природна довіра та симпатія до людей, власна чесність, доброзичливість, неупередженість.

4. *Висока потреба в пізнанні*. Дана шкала окреслює спроможність до швидкого пізнання – безкорисливе прагнення до нового, зацікавленість до об’єктів, не пов’язаних безпосередньо з задоволенням різноманітних потреб.

5. *Прагнення до творчості чи креативність* – неодмінна ознака самоактуалізації, тобто це творче ставлення до життя.

6. *Автономність чи самостійність*, на думку більшості психологів-гуманістів, є головною ознакою психічного здоров’я особистості, її повноти та цілісності. Це поняття характеризується такими рисами, як самопідтримка та

життєвість у Ф. Перлза, внутрішня спрямованість у Д. Рисмена, чи зрілість у К. Роджерса. Особистість, яка самоактуалізована є автономною, незалежною і вільною.

7. *Спонтанність* – це властивість, яка впливає з впевненості в собі, довіри до оточуючого світу, властива для людей, які є власне самоактуалізованими.

8. *Саморозуміння* – високий бал по цій шкалі свідчить про те, наскільки людина усвідомлює власні бажання та потреби. Через відсутність психологічних захистів людина не може адекватно оцінити себе і не схильна підмінити свої особисті уподобання зовнішніми соціальними нормами.

9. *Аутосимпатія* – є природною основою психічного здоров'я та, власне, цілісності особистості. Вона виступає добре усвідомленою “Я-концепцією”, яка постає джерелом стабільної адекватної самооцінки особистості.

10. *Шкала контактності* – дана шкала вимірює товариськість особистості та її здатність до побудови тривалих і доброзичливих взаємовідносин з довколишніми.

11. *Шкала гнучкості в спілкуванні* – дана шкала співвідноситься з наявністю чи відсутністю власних соціальних стереотипів, та здатності до адекватного самовираження власне в спілкуванні.

Самоактуалізація коливається від 56 до 80 балів; бали нижче 45 свідчать про низький рівень самоактуалізації, тоді як бали від 46 до 55 є психологічною та статистичною нормою.

Як засіб експрес-діагностики рівня задоволеності-незадоволеності шлюбом і ступеня порозуміння-непорозуміння між подружжям запропоновано тест-опитувальник задоволеності шлюбом наступних авторів В. Столін, Г. Бутенко, Т. Романова. Як в індивідуальних консультаціях, так і в групових опитуваннях, анкету можна використовувати для визначення задоволеності шлюбом у різних соціальних групах. Представлена шкала з 24 тверджень, які класифікуються за різними сферами, такими як самосприйняття, помисли, переконання, установки тощо. Кожне твердження має три варіанти відповідей: правильно, складно відповісти або неправильно.



Два бали зараховуються, якщо обрані досліджуваним варіанти відповідей (а, б, в) збігаються з наведеними в ключі, один бал – за середній варіант (б) і нуль балів – якщо варіанти відповідей не збігаються з наведеними в ключі. Потім підраховується загальний бал за всі відповіді. Оцінки варіюються від 0 до 48 балів. Відповідно високий бал вказує про задоволеність шлюбом. Уся вісь загальних балів тесту поділена на сім категорій:

Однозначно неблагополучні (0-16 балів), неблагополучні (17-22 бали), досить неблагополучні (23-26 балів), перехідні (27-28 балів), досить благополучні (29-32 бали), благополучні (33-38 балів), однозначно благополучні (39-48 балів).

З метою визначення різного роду гендерних стереотипів які безпосередньо впливають на самореалізацію жінок, зокрема і на професійну самореалізацію жінок ми використали авторську анкету «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок».

Дослідження проводилося за допомогою анкетування. Авторська анкета складалася з 24 запитань, які дозволяли виявити гендерні стереотипи, що існують в учасників та перспективи для самореалізації жінок. Стереотипи жіночності, які нав'язують людям певні уявлення про соматичні (фізичні), психічні та поведінкові якості, притаманні жінкам; стереотипи щодо соціальних, сімейних та професійних ролей, пов'язаних зі статтю; стереотипи щодо змісту професійної діяльності жінок. Ролі самореалізації жінок у соціальній, професійній та сімейній сферах.

Перед початком дослідження ми провели експертну оцінку анкети “Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок” і після кількох доопрацювань розпочали опитування сучасних жінок.

Опитування щодо самореалізації сучасних жінок проводилося онлайн через військовий стан та специфіку життя в таких умовах, але все одно це не завадило одержати швидкі та достовірні результати. Опитування проводилося протягом двох місяців (жовтень-листопад). Усі діагностичні методики дослідження були розміщені на різних соціальних медіа-платформах – Instagram,

Facebook та Telegram – де прикріплялись покликання на тестування феномену самоактуалізації та його особливостей, задоволеності шлюбом та анкетування «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок». Сама анкета була розміщена на Google Формх.

### 2.3. Аналіз отриманих результатів

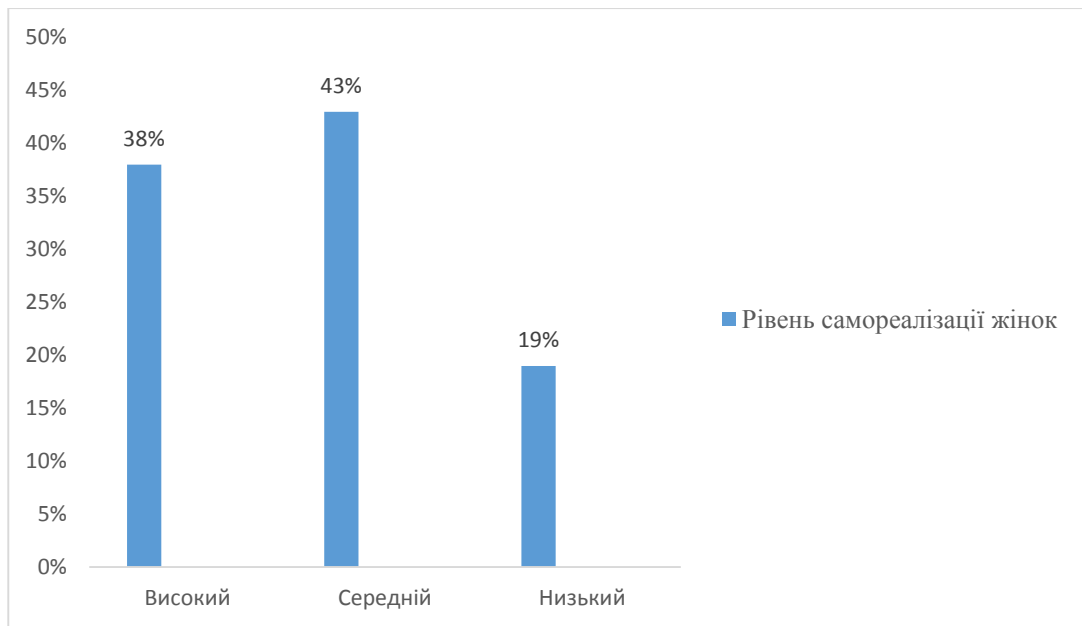
Емпіричне дослідження особливостей самореалізації жінок у професійній діяльності виявило такі результати. Так, згідно опитувальника “Діагностика самоактуалізації особистості САМОАО”, який дозволяє визначити рівень та особливості особистісної самореалізації респондентів, було виявлено (див. табл. 2.1)

Таблиця 2.1.

#### Рівні самореалізації жінок

| Рівні самореалізації | Кількість жінок | %  |
|----------------------|-----------------|----|
| Високий              | 18              | 38 |
| Середній             | 21              | 43 |
| Низький              | 9               | 19 |

Як відображено в таблиці 2.1 більшість опитаних жінок мають середній рівень самореалізації, що складає 43% (21 жінка) та високий рівень самореалізації, що складає 38% (18 жінок). З іншого боку 19% респонденток мають низький рівень самореалізації. Для кращої наочності результати за даною методикою представленні на рисунку 2.1.



*Рис. 2.1. Рівень самореалізації жінок*

Як бачимо з рисунку 2.1 високий та середній рівень мають 81% досліджуваних, що складає 39 жінок від загальної кількості опитаних, а низький 19%, що складає 9 жінок. Таким чином, згідно з ключем та даними інтерпретації за цією методикою 39 жінок є самореалізованими (81%) та 9 жінок мають труднощі з самореалізацією, що складає 19%.

Дальше для визначення рівня задоволеності-незадоволеності шлюбом і ступеня порозуміння-непорозуміння між подружжям ми опрацювали бали за методикою тест-опитувальник задоволеності шлюбом наступних авторів Г. Бутенко, Т. Романова, В. Столін та отримали наступні результати які відображені в таблиці 2.2.

Психологічні дослідження сім'ї та подружжя в основному зосереджені на вивченні задоволеності шлюбом. Більшість експертів визначають задоволеність шлюбом в особистості як внутрішню власну суб'єктивну оцінку, тобто ставлення подружжя до шлюбу.

Питання задоволеності шлюбом насамперед пов'язане з тим, наскільки добре люди почуваються в житті. Поняття “задоволеність шлюбом” є дуже широким і включає в себе показники задоволення всіх людських потреб. Тому

можна припустити, що людина щаслива, коли її базові потреби задоволені, і що благополуччя впливає на задоволеність шлюбом і навпаки.

Таблиця 2.2.

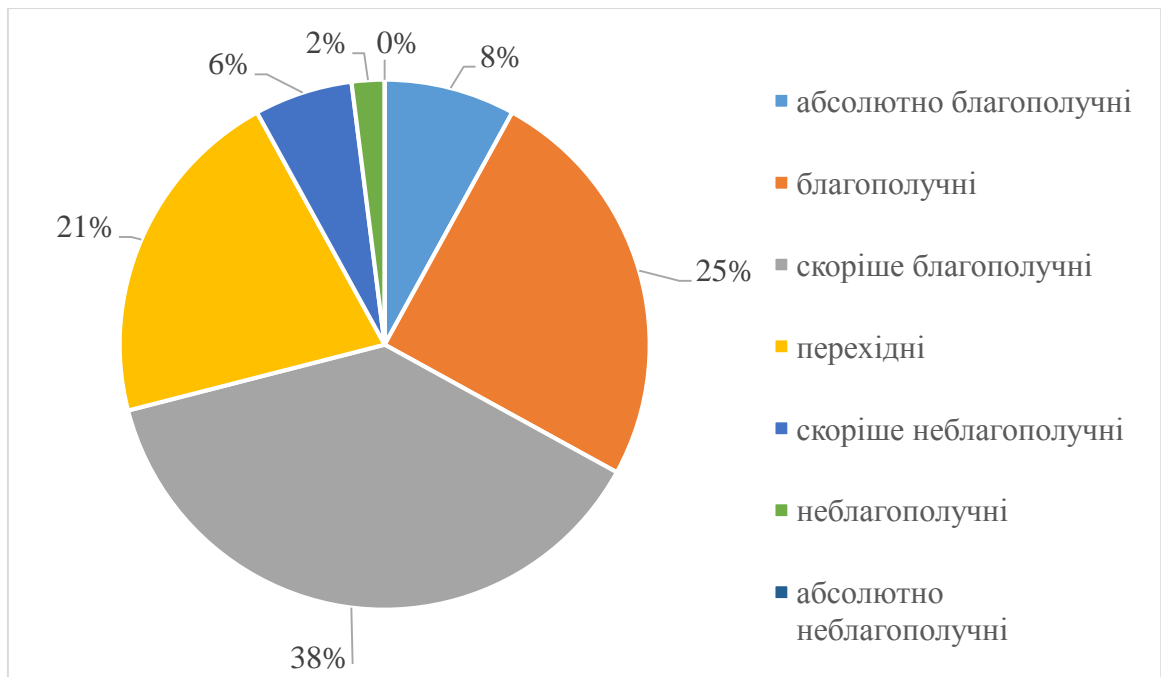
**Критерії задоволеності-незадоволеності шлюбом**

| <b>Критерії задоволеності-незадоволеності</b> | <b>Кількість жінок</b> | <b>%</b> |
|---|------------------------|----------|
| абсолютно благополучні                        | 4                      | 8        |
| благополучні                                  | 12                     | 25       |
| скоріше благополучні                          | 18                     | 38       |
| перехідні                                     | 10                     | 21       |
| скоріше неблагополучні                        | 3                      | 6        |
| неблагополучні                                | 1                      | 2        |
| абсолютно неблагополучні                      | 0                      | 0        |

Як відображено у таблиці найбільше жінок отримали результат за критерієм скоріше благополучні 18, що складає 38% від всіх опитаних, далі критерій благополучні 12 жінок (25%) та 10 жінок отримали результат за критерієм перехідні, що складає 21%. За критерієм абсолютно неблагополучні не було виявлено респондентів, одна жінка отримала результат за критерієм неблагополучні, що складає 2%, троє жінок отримали результат за критерієм скоріше неблагополучні, що складає 6% та четверо жінок отримали результат за критерієм абсолютно благополучні, що складає 8%.

Різні дослідження виявили, що основними психологічними факторами, які визначають задоволеність шлюбом, є близькість, вільне спілкування, відсутність фрустрованих потреб, можливість самореалізації в сім'ї, усвідомлення єдності цілей, взаємна довіра та симпатія, безбар'єрність відносин.

Для наочності більш детально отримані результати ми відобразили на рисунку 2.2.



*Рис. 2.2. Результати за методикою задоволеності шлюбом*

Результати відображені на рисунку можна звести до трьох рівнів благополучні, перехідні та неблагополучні. Відповідно 71% опитаних жінок задоволені своїм шлюбом, 21% опитаних жінок знаходяться в категорії перехідні, тобто можуть перейти як в категорію благополучних так і в категорію неблагополучних. А також 8% опитаних жінок знаходяться в категорії неблагополучних.

Наступним етапом нашого дослідження було опрацювання отриманих результатів за анкетною «Вплив гендерних стереотипів на професійну самореалізацію жінок».

Загалом наше дослідження виявило наступне:

Більшість опитаних жінок у віці до 30 років (82%) заявили, що поняття “успішна жінка” включає тих, хто реалізує себе професійно, а 18% жінок заявили, що воно об’єднує всі сфери життя (сімейну та професійну).

Жінки у віці від 30 до 50 років думають трохи інакше. Більшість (78%) вважають, що успішна жінка – це власне жінка, яка поєднує всі сфери життя, а 22% вважають, що успішна жінка – це жінка, саме яка професійно реалізує себе.

84% респондентів жінок погодилися з тим, що власне жінки можуть поєднувати материнство і кар'єру, якщо буде надана додаткова допомога.

38% жінок зазначили, що чоловіки повинні повністю фінансово підтримувати свої сім'ї, тоді як 62% жінок заявили, що фінансова відповідальність сім'ї повинна бути рівномірно розподілена між чоловіками та жінками.

Що стосується розподілу обов'язків на суто “жіночі” та “чоловічі”, то 67% жінок не розподіляють обов'язки таким чином, а 33% ділять обов'язки за ознакою статі.

Більшість жінок (73%) вказують, що обидва партнери повинні виховувати дітей, (15%) вважають, що партнери повинні порівну розділяти відповідальність між собою, а 12% вважають, що жінки повинні нести відповідальність за виховання дітей.

Більшість респондентів (84%) вважають, що стать не впливає на пошук роботи, а 16% вважають, що чоловікам набагато легше знайти добре оплачувану роботу.

Більшість опитаних (68%) не знають, що середня зарплата українських жінок нижча, ніж у чоловіків.

Опитані жінки (82%) вважають, що приготування їжі повинно виконуватися обома партнерами, а 18% вважають, що тільки жінки повинні виконувати цю роботу.

24% жінок хочуть працювати під керівництвом жінок. Однак 76% жінок вирішили працювати під керівництвом чоловіків.

Більшість респондентів (72%) не погодилися з тим, що власне основна роль жінок полягала в тому, щоб піклуватися про свій будинок, готувати для своєї сім'ї і виховувати дітей.

80% опитаних жінок стверджують, що як жінки, так і чоловіки можуть піти в декретну відпустку, і все залежить від ситуації. Але 20% жінок вважають, що тільки жінки повинні йти в декретну відпустку.

62% жінок нейтрально ставляться до одностатевих шлюбів, а 38% опитаних негативно ставляться до цього типу шлюбу.

68% опитаних жінок вважають, що немає повністю “жіночої” і “чоловічої” професії, а 32% не підтримують це твердження.

28% жінок позитивно ставляться до бездітного становища, 42% негативно, а 30% нейтрально ставляться до цього явища.

72% жінок вважають, що соціальне партнерство – ідеальна система сімейних відносин, а 28% жінок підтримують патріархат.

Більшість жінок (83%) відмовляються залишатися вдома і займатися домашнім господарством, коли у них є така можливість, а 54% жінок при виборі роботи звертають увагу в основному на можливість кар’єрного зростання і високу заробітну плату (45%).

58% опитаних погодилися з тим, що самореалізація в професійній сфері є умовою досягнення жінками щастя.

58% жінок вказали, що найважливішою перспективою для них на майбутнє є робота та кар’єра, а 42% жінок стверджували, що поєднання роботи та турбота про сім’ю.

Зробивши ґрунтовний аналіз отриманих результатів анкетування та співставивши їх з результатами проведених методик по кожній опитуваній жінці ми сформуваємо загальну таблицю відповідності самореалізації жінок та їх задоволеності шлюбом див. табл. 2.3.

Таблиця 2.3

| <b>Рівні самореалізації</b> | <b>Кількість жінок</b> | <b>%</b> | <b>Критерії задоволеності-незадоволеності</b> | <b>Кількість жінок</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------|------------------------|----------|---|------------------------|----------|
| Високий                     | 18                     | 38       | Благополучні                                  | 34                     | 71       |
| Середній                    | 21                     | 43       | Перехідні                                     | 10                     | 21       |
| Низький                     | 9                      | 19       | Неблагополучні                                | 4                      | 8        |

Як бачимо з таблиці з 34 жінок задоволених шлюбом лише 18 жінок мають високий рівень самореалізації, що складає 53%. Також маємо 21 жінку з середнім

рівнем самореалізації і 10 жінок в перехідному критерії задоволеності шлюбом які також можуть доєднатися до групи як благополучних так і неблагополучних. Всі 4 жінки з критерієм неблагополучні мають низький рівень самореалізації. Таким чином, можемо зауважувати, що наша гіпотеза підтвердилась і дійсно існує взаємозалежність між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінок.

Ми вважаємо, що необхідно підготувати та надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня професійної самореалізації жінок спираючись на шлюбно-сімейні відносини як основний чинник самореалізації жінок.

## **Висновок до розділу II**

Для досягнення мети нашого дослідження і перевірки гіпотези про існування взаємозалежності між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінок ми сформувавши вибірку всіх досліджуваних.

Після проведення ґрунтовного теоретико-методологічного аналізу понять самореалізації, професійної самореалізації, професійної та сімейної самореалізації жінок ми здійснили підбір методик для розв'язання відповідних завдань кожного етапу. Методики які ми використовували для проведення нашого експериментального дослідження є адаптованими та апробованими саме для визначення самореалізації (самоактуалізації) особистості та до впливу шлюбно-сімейних відносин, гендерних стереотипів на професійну реалізацію жінок.

По суті, самореалізація – це процес, який включає визнання себе в житті та власне в повсякденній діяльності, відкриття свого особистого шляху та підтвердження своїх цінностей і мети існування в будь-який час. Самореалізація є поштовхом розвивати свої здібності, використовувати потенціал, вирішувати особисті проблеми та конфлікти, не вдаючись до рятівного захисту.



## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СУЧАСНИМ ЖІНКАМ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ШЛЮБОМ**

### **3.1. Загальні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації у сучасних жінок**

Заблокуйте всі можливі шляхи до відступу.

Якщо ваша мета дійсно серйозна, і ви хочете її досягти, важливо перекрити всі шляхи до відступу, щоб у вас не було іншого вибору, крім як рухатися далі. Звільніться з ненависної роботи, припиніть нещасливі стосунки, переїжджайте в новий будинок або країну, припиніть спілкування з отруйними людьми, відмовтеся від куріння, алкоголю тощо.

Цей крок означає створення умов для себе, які дозволяють людині радикально змінити свій спосіб життя і рухатися до мети. Власне коли людина це усвідомлює, це значно підвищить її мотивацію щодо подальших дій. Тому, поки ми живемо в умовах, які нам не підходять, наша підсвідомість розуміє, що ми можемо відступити в будь-який слушний момент. І коли виникають перші труднощі, людина відразу ж відступає, тому що все, що її оточує, пригнічує на шляху до досягнення більшого. Того для досягнення успіху власне в самореалізації важливо навіть не лишати для себе можливості здатися.

Заповніть свій простір різноманітними мотиваційними символами.

Це можуть бути картинки, плакати з мотиваційними написами, що висять над ліжком, над робочим місцем на холодильнику, мотиваційні заставки на комп'ютері або телефоні. Після прослуховування пісень, відео та інтерв'ю ви відчуете наповненість. Чим частіше людина нагадує про свою заповітну мету і черпає в ній натхнення, тим ближче до її досягнення.

Спілкуйтеся з позитивними та успішними людьми.

Необхідно пізнавати позитивних людей і проводити з ними більше часу. Якщо людина поділяє ваші цілі, розуміє ваші цілі, надихає і підштовхує вас до їх

досягнення, це та людина, з якою ви будете рухатися вперед. Намагайтеся не ділитися своїми думками, цілями і бажаннями, будьте скептичні і обмежуйте своє спілкування з отруйними людьми, які отруюють ваше життя.

Спілкування з тими, хто вже чогось досяг, може бути корисним у плані надання вказівок і підтримки для досягнення бажаних результатів. Вони можуть вселити впевненість і спонукати до позитиву. Ви повинні бачити своє майбутнє, дивлячись на людей, з якими найчастіше спілкуєтесь. Навіть якщо це не здається привабливим, варто подумати про зміну кола спілкування, навіть якщо це може бути складно. Запозичення життєвих поглядів, звичок і думок відбувається швидко, тому вкрай важливо приділяти більше часу комунікації з іншими, щоб отримати цінну інформацію для свого майбутнього. І навпаки, уникайте спілкування, яке призводить до марної витрати енергії та жодної користі.

Намагайтеся надихати себе щодня.

Найпростіший спосіб підвищити мотивацію до самореалізації-це слухати і читати книги, які надихають і наповнюють вас кожен день. Якою б не була мета, важливо читати книги тих, хто її досяг. Навіть 15-20 хвилин протягом 1 дня можуть стати серйозною вправою для мотивації та натхнення. Книги, написані успішними людьми, можуть підтримувати позитивне ставлення, передавати позитивний настрій та зміцнювати внутрішній імпульс для просування вперед.

Змініть негатив на позитив.

Якщо людина не знає або не вміє мотивувати себе, швидше за все, життя її сповнене негативу. Необхідно проаналізувати всі джерела, що впливають на настрій. Це книги, соціальні мережі, новини, токсичні люди, її зовнішність, неприбрана квартира тощо. Вам доведеться витратити менше часу на перегляд соціальних мереж, новини і спілкування з негативними персонажами, тому що звідти ви не будете заряджатися новими досягненнями. Коли ви читаете книгу або дивитесь фільм, ви можете використовувати автобіографії, комедії та розповіді успішних людей, драми, жахи тощо. Важливо розвивати позитив та впевненість у собі, а також намагатися уникати таких емоцій, як страх, лід, тривога та розчарування.

Навчіться любити себе.

Коли ви проходите повз дзеркало в новій сукні або сорочці, Зробіть собі комплімент і виділіть деякі дрібні деталі, на які інші можуть звернути увагу. Здобувши впевненість у собі, людина набагато швидше знайде своє місце в суспільстві. Необхідно представляти себе в такому образі, в якому ви хочете бачити себе кожен день, і детально бачити, як буде виглядати це нове “ти”. Який одяг і зачіски вона носить, як себе веде, чим займається, які духи використовує, де живе, хто її оточує і кожен день починайте робити маленькі кроки до свого нового “я”. Такі дії дають потужний мотиваційний ефект і бажання рухатися до своєї мети.

Вивчіть мистецтво візуалізації

Візуалізацію найкраще робити, коли ви спокійні, розслаблені та готові зануритися в цю атмосферу. Вам просто потрібно присвятити цьому заняттю в день по 15-20 хвилин під розслаблюючу музику. Вам потрібно уявити, що ви досягли своєї мети, і зобразити це зображення на папері, на стіні або на великому полотні в яскравих тонах. Представляючи себе, ви повинні дивитися на себе ззовні, а не з позиції власного тіла. Це важливо для підсвідомості, щоб визначити це як щось, що має бути досягнуто, і щоб зрозуміти кроки, які необхідно зробити для досягнення мети, а не як те, що вже було досягнуто раніше.

Ця вправа-чудовий спосіб розпочати новий день, і її можна виконувати, не встаючи з ліжка під час фази пробудження. Музику потрібно час від часу міняти, так як емоції, які ви відчуваєте кожен раз, були різні і підштовхували вас до чогось нового.

Будь рішучим.

Якщо цілі визначені і поставлені, то діяти потрібно тут і зараз. Щоб не збитись з наміченого шляху, виключити можливість заблукати в потрібному напрямку, не турбуйтеся про детальне планування. Ви продумаєте деталі пізніше, але саме зараз вам потрібно зробити перші дії, з яких починається шлях до самореалізації вашого потенціалу. Ви не повинні весь час зважувати всі за і

проти, вам просто потрібно рухатися вперед. Потім всі деталі будуть розкриватися в фазі активних дій.

Важливо пам'ятати, що енергія дії мотивує, а мислення і зволікання вбивають її. Чим більше вмотивована людина, тим швидше вона йде до мети. Це приємна ситуація, коли ви щодня робите невеликі кроки до своєї мети і отримуєте задоволення від самого процесу, тому що ви зосереджуєтеся на позитивних аспектах успіху і не думаєте про труднощі. Позитивна енергія всередині завжди перетворюється на позитивні результати зовні.

Підвищення рівня самореалізації саме у сучасних жінок вимагає комплексного підходу, який враховує їхні індивідуальні потреби, контекст суспільства та підтримку оточення. Ось деякі загальні рекомендації щодо підвищення рівня самореалізації у жінок:

**Самосвідомість та самопізнання:** Важливо допомагати жінкам розвивати усвідомлення власних цінностей, переконань, сильних сторін і слабкостей. Це сприяє кращому розумінню самої себе та власних потреб.

**Самовираження:** Стимулюйте жінок виражати свої думки, емоції, бажання та потреби. Підтримка у вираженні власної особистості сприяє їхньому самовизначенню.

**Розвиток особистих талантів:** Заохочуйте вивчення нових навичок, розвиток хобі та здібностей. Це допомагає жінкам відкрити нові можливості для самореалізації.

**Створення підтримуючого середовища:** Важливо створити середовище, де жінки відчувають підтримку, повагу та можливість реалізовувати свої плани і ідеї.

**Розвиток лідерських якостей:** Поширюйте можливості для розвитку лідерських навичок. Сприяйте участі у тренінгах, курсах або спільнотах, де можна вдосконалити навички управління та комунікації.

**Самоувідомлення через освіту:** Підтримуйте навчання та освіту жінок. Доступ до навчальних можливостей сприяє розвитку та самореалізації.

Підтримка балансу: Допомогайте у встановленні балансу між роботою, особистим життям та саморозвитком. Сприяйте розумінню важливості здоров'я та відпочинку.

Ці рекомендації можуть допомогти жінкам підвищити рівень самореалізації, але важливо власне пам'ятати, що кожна особистість унікальна, і підхід до самореалізації може бути індивідуалізованим.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо підвищення задоволеності шлюбом у сучасних жінок**

В рамках дослідження були розроблені невеликі рекомендації, які допоможуть жінкам підвищити задоволеність шлюбом. Перш за все, потрібно розуміти, що є деякі проблеми. Літнім жінкам слід навчитися приділяти собі більше уваги і знаходити хобі поза сім'єю. Молодим жінкам слід трохи більше зосередитися на сімейних обов'язках і набратися терпіння.

Багатьом жінкам, які хочуть врятувати свій шлюб, потрібно самостійно пройти курси підвищення кваліфікації або спробувати поговорити з психологом. Важливо знайти себе і зрозуміти, чого ти хочеш. Самосвідомість – це перший крок до щастя. Також важливо мати відверту розмову власне з вашим партнером і підтримувати вашу довіру. На цій основі будуються будь-які відносини.

Сексуальне задоволення є одним із факторів, що підвищують задоволеність шлюбом. В цьому випадку варто звернутися до сексолога або вивчити спеціальну літературу. Відверта розмова з партнером допоможе вам швидше досягти бажаного і, можливо, дозволить уникнути безлічі питань. Можливо, партнер не знав раніше про цю проблему, також має власні проблеми або також хотів спробувати щось інше.

Задоволення шлюбом також залежить і від матеріальної складової. Ви можете спробувати знайти цікаву роботу або нове хобі, яке буде приносити дохід. Кожна жінка може знайти щось для себе.

Для будь-якої матері її дитина є важливим елементом шлюбу, деякі матері повинні послабити контроль над дитиною, в той час як інші, навпаки, не відчують почуття досконалості або виконаної роботи, що приносить радість їм самим і шлюбу. Для формування згуртованості організовують сімейні пікніки чи походи. Захоплюючи екскурсії чи вечори сімейного відпочинку з інноваційними заходами. Смачні традиції також корисно закріплюють насолоду особливо коли всі готують разом, виконуючи окремі завдання. Однак є й інші переваги. Завдяки цьому сім'я стає єдиною.

Якщо ви хочете уникнути потенційних пасток, варто подумати про те, щоб заповнити кілька анкет перед одруженням. Перш ніж одружуватися, важливо оцінити, чи спільні у пари життєві принципи, інтереси та сімейні переконання.

Статистика розлучень в Україні надзвичайно висока. Ви можете спробувати тест на визначення життєвих принципів. Шанси хороші, якщо він доведе, що подібний вибір для обох партнерів заснований на сімейних цінностях.

Саморозвиток не повинен перевищувати рівень розвитку сім'ї, тому що, коли особистість стає більш важливою, сім'я може стати перешкодою, або такий шлюб не триватиме довго.

Показник духовної задоволеності також має велике значення, оскільки показує ідеали і моральні цінності людини.

Їх власний престиж робить таких людей самовпевненими та занадто категоричними, коли їм навпаки потрібно взаємодіяти. Це призводить до конфліктів у сімейному житті.

Творчість також є важливою цінністю, оскільки вона допомагає перемагати в різних ситуаціях. Більш креативними та оригінальними зазвичай є жінки.

Соціальні зв'язки та матеріальна підтримка взаємопов'язані, оскільки вони приносять багато переваг. Гроші – одна з найпоширеніших причин сімейних сварок. Часто саме їх відсутність призводить до розлучення, проблем у відносинах або конфронтації.

Ви повинні поважати свого партнера і намагатися заслужити його повагу, а не повагу та схвалення інших. Коли справа доходить до шлюбу та сім'ї, це лише питання двох людей.

Уникати почуття провини – найкращий спосіб уникнути таких людей. Важливо дотримуватися невимушеного підходу. Перебування в оточенні веселих і цікавих людей гарантує, що ви залишатиметеся щасливими.

Довіра і рівність у шлюбі сьогодні є основою української сім'ї. Без них немає хороших відносин і щастя. За відсутності довіри і поваги партнери починають проявляти ревності, принижувати або надмірно контролювати один одного, не надаючи партнеру особистого простору. Це душить його і починає робити нещасним. Крім того, він починає тікати від контролера і всіляко намагається його відштовхнути. Такий шлюб з часом розпадеться.

Сімейні традиції є ключовими для тривалого шлюбу, оскільки вони зміцнюють його. Люди люблять традиції і швидко створюють нові традиції. Багато старих традицій пройшли, але кожна сім'я може створити свої нові традиції. Вони привносять у шлюб щось цікаве та інтимне і роблять його особливим. День першого поцілунку (в молодих сімей) або день метелика (в сімей з дітьми) роблять традицію унікальною. Окрім того, традиція незначних щоденних або щотижневих спільних сніданків, чи щонеділі сніданок у ліжку або сімейний обід, або щоп'ятниці похід у кіно змусить пару щотижня чекати на цей день. Або ж просто дисциплінує та сприяє взаєморозумінню і привнесе в шлюб спілкування. Адже часто парам не вистачає спілкування для взаєморозуміння.

Сімейні традиції – основа культури. Люди збираються разом всією сім'єю на весілля, прощальні вечірки, похорони, хрещення, Різдво або Великдень. Іноді в день народження одного з родичів (особливо літніх родичів). Ви можете знайти свій власний спосіб збирати свою сім'ю та запровадити нові традиції. Це зміцнить взаємовідносини і принесе більше взаємопідтримки і довіри.

Ще одна пропозиція – спільне хобі або поїздка на природу, щоб зробити спільний відпочинок більш цікавим. З м'ячем та різними завданнями, квестами використовуючи різні типи ігор, щоб створити спільне дозвілля, яке всім

сподобається та запам'ятається. Зазвичай сильні почуття щастя запам'ятовуються дуже надовго, а це значить, що активні розваги і спорт - їх головні творці. Вечір проведений за переглядом телевізора не приносить стільки відпочинку і радості, скільки похід в парк розваг навіть якщо доведеться стояти в довгих чергах.

Кожен шлюб вимагає терпіння від обидвох сторін, і варто врахувати наступні 9 моментів:

1. Створюючи нову сім'ю, варто нести в собі тільки нові почуття, встановлювати традиції, але не ті, що є в батьківському домі. Характер подружжя та нової сім'ї може відрізнятись від характеристик батьків і батьківської сім'ї.

2. Необхідно мати інтимність і близькість не тільки фізичну, але й духовну.

3. Необхідно спробувати стати батьками (на жаль, багато сучасних пар все частіше відкладають або відмовляються ставати батьками).

4. Розбіжності, сварки і труднощі не повинні руйнувати шлюб, вони повинні тільки зміцнювати його і демонструвати один одному внутрішню підтримку подружжя.

5. Необхідно створити умови, щоб подружжя не боялися ділитися один з одним своєю думкою. Ви повинні залишати все вдома і не розповідати всім своїм друзям, які можуть допомогти зруйнувати шлюб.

6. Залиште завше місце для повсякденної близькості та романтики.

7. Разом варто більше сміятися і жартувати.

8. Тепер у вас є партнер, тому вам потрібно піклуватися один про одного, тому варто піклуватися про свого партнера.

9. В шлюбі повинні бути уявлення та фантазії які будуть підживлювати шлюб.

Таким чином, довіра, спілкування, спільне цікаве проведення часу, підтримка, сексуальні дослідження та відкриття, захоплення можуть перетворити шлюб на щось краще.



Підвищення задоволеності шлюбом у сучасних жінок може вимагати уваги до різних аспектів життя та стосунків. Ось кілька методичних рекомендацій, які можуть сприяти підвищенню задоволеності шлюбом у жінок:

**Взаєморозуміння та спілкування:** Сприяйте відкритому та чуйному спілкуванню з партнером. Важливо чути і розуміти одне одного, ділитися емоціями та почуттями.

**Підтримка і взаємопідтримка:** Створюйте атмосферу підтримки та довіри. Важливо відчувати підтримку в складних ситуаціях та відчувати, що ваш партнер завжди поруч.

**Посильна увага до потреб партнера:** Дотримуйтеся уваги до потреб та бажань вашого партнера. Важливо проявляти зацікавленість та розуміння його/її потреб.

**Розвиток спільних інтересів:** Спільні хобі, інтереси або захоплення можуть зблизити вас як партнерів та зміцнити ваші взаємини.

**Компроміс та повага:** Навчіться домовлятися та шукати компроміси в різних ситуаціях. Повага до точок зору партнера може зміцнити взаєморозуміння.

**Підтримка балансу:** Забезпечте баланс між роботою, сім'єю та особистим часом. Важливо мати час як окремо, так і разом з партнером.

**Пошук професійної допомоги при потребі:** У разі серйозних труднощів або конфліктів, професійна психологічна чи сімейна терапія може бути корисною для вирішення проблем та підвищення якості стосунків.

Ці методичні рекомендації можуть служити вказівкою для створення сприятливого середовища та зміцнення стосунків у шлюбі. Проте, важливо розуміти, що кожен шлюб та сімейна ситуація унікальна, тому індивідуальний підхід і здорове взаєморозуміння є ключем до успішних стосунків.

### **Висновок до розділу III**

Підвищення рівня самореалізації саме сучасних жінок важливе для їхнього особистісного розвитку та досягнення внутрішнього задоволення. Ось декілька способів, які можуть сприяти цьому:

Розвиток навичок лідерства та самодостатності: Підтримка у навчанні навичкам управління, прийняття рішень та самостійності може збільшити впевненість у власних силах.

Стимулювання освіти та самовдосконалення: Забезпечення доступу до освітніх можливостей, курсів та тренінгів сприяє розвитку та реалізації внутрішніх потреб жінок у професійному й особистому розвитку.

Підтримка у створенні балансу між сім'єю та кар'єрою: Створення умов для збалансованого розподілу часу між сімейними обов'язками та кар'єрними можливостями сприяє самореалізації жінок.

Сприяння особистісному розвитку через хобі та захоплення: Підтримка у розвитку хобі, цікавостей та талантів допомагає жінкам знайти та реалізувати себе поза сім'єю та кар'єрою.

Підвищення усвідомленості власних цінностей та потреб: Сприяйте розумінню власних цінностей, мети та бажань для досягнення більшої гармонії й упевненості у власних рішеннях.

Підтримка у встановленні мета-орієнтованих цілей: Допомога визначити особисті й кар'єрні цілі та створення планів досягнення цих цілей сприяє самореалізації.

Важливо враховувати, що самореалізація – це індивідуальний процес, і підхід до підвищення рівня самореалізації може різнитися для кожної жінки. Отже, створення умов для саморозвитку та відкритість до індивідуальних потреб можуть бути ключем до успішного підвищення рівня самореалізації.

Підвищення задоволеності шлюбом у сучасних жінок може бути досягнуте за допомогою кількох стратегій та підходів:

Спілкування та взаєморозуміння: Важливо активно слухати одне одного, виражати свої почуття, власні думки і потреби, а також виявляти співчуття та розуміння до партнера.

Підтримка та взаємопідтримка: Створіть атмосферу підтримки і довіри в шлюбному союзі, підтримуйте одне одного в труднощах та radoщах життя.

Створення спільних моментів: Знаходьте час для проведення разом часу, відкриваючи нові захоплення або спільні інтереси, що сприяє покращенню спільного бажання проводити час разом.

Компроміс та повага: Навчіться узгоджувати різні точки зору та шукати компроміси у вирішенні конфліктів. Поважайте індивідуальність партнера.

Розвиток інтимного життя: Важливо сприяти розвитку інтимного боку взаємин, відкриваючися одне перед одним і створюючи позитивний емоційний зв'язок.

Підтримка балансу: Забезпечте баланс між сім'єю, роботою та особистим часом. Поділіть обов'язки та знаходьте способи для підтримки одне одного в досягненні мети.

Сімейна терапія: У разі потреби, не соромтеся звернутися до фахівця - сімейного терапевта, щоб отримати допомогу в розумінні проблем і пошуку конструктивних шляхів їх вирішення.

Залучення певних стратегій спілкування та розвиток спільних інтересів можуть допомогти підвищити задоволення від шлюбного життя. Також важливо пам'ятати, що кожен шлюб і сімейна ситуація унікальні, тому індивідуальний підхід є ключем до успішних стосунків.

## РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

### 4.1. Безпека життєдіяльності - важливий чинник сталого людського розвитку

Головним питанням теорії і практики безпеки життєдіяльності є питання підвищення рівня безпеки, що вимагає проведення ідентифікації (виявлення) та оцінювання наслідків негативного впливу небезпек на життєдіяльність.

**Небезпеки** – це явища, об'єкти, процеси, що за певних умов і в певний час здатні завдавати шкоди здоров'ю і життю людини або суспільству в цілому.

Потенційними джерелами небезпек є всі об'єкти, системи, предмети, які мають енергію, хімічні та біологічні активні компоненти або властивості, які не відповідають умовам життєдіяльності людини. За своєю природою небезпеки бувають: *потенційні* (приховані), *перманентні* (постійні, безперервні), *тотальні* (загальні, всеохоплюючі). Отже, у світі немає місця і часу, де і коли б людині не загрожували небезпеки. Раніше джерелами небезпек були явища природи, тваринний світ тощо. З часом з'явилися небезпеки, створені самою людиною (антропогенного походження).

Небезпека може завдати шкоду людині лише в тому разі, коли вона *проявляється* (наприклад, наїзд автомобіля на людину). Проявлення небезпеки спричиняє дію окремих факторів, що можуть завдати шкоди.

**Фактор** (лат. *factor* – діючий) – причина, рушійна сила, властивості будь-якого процесу, що визначають його характер чи окремі його риси.

За рівнем негативних наслідків розрізняють шкідливі, небезпечні, уражуючі фактори.

*Шкідливі* фактори можуть викликати захворювання чи зниження працездатності людини як у неприхованій, так і в прихованій формі.

*Небезпечні* фактори викликають за певних умов травми чи раптове погіршення здоров'я (головний біль, погіршення чи втрату зору, слуху, зміну психологічного і фізичного стану і т. ін.).

*Уражуючі* фактори здатні викликати не тільки травми, але й спричинити загибель людини.

Такий розподіл факторів досить умовний, залежно від обставин один і той же фактор може спричинити захворювання, травму чи загибель людини.

Негативні наслідки у разі проявлення небезпеки можливі за таких умов:

- небезпека реально існує;
- людина перебуває в зоні дії окремих факторів;
- людина не має достатньо ефективних засобів захисту або діє неадекватно ситуації.

Прояв небезпек відбувається з певних причин. *Причина* – це збіг обставин, унаслідок яких проявляється небезпека та виникають ті чи інші негативні наслідки: нервові потрясіння, травми, хвороби, що спричиняють інвалідність, а іноді й смерть людини. Таким чином утворюється ланцюг «*небезпека – причина – наслідки*». Розірвавши ланцюг (тобто ліквідувавши причину), можна уникнути проявлення небезпеки і, відповідно, наслідків.

Саме в цьому полягає забезпечення БЖД – недопущення проявлення небезпек з негативними наслідками.

Отже, **БЖД** – такі умови, норми життя та праці людей, параметри навколишнього середовища, за яких з відповідною ймовірністю виключається проявлення небезпек з негативними наслідками.

З метою визначення і спрямування заходів щодо попередження прояву небезпек і зниження розміру негативних наслідків складають таксономію та номенклатуру небезпек.

*Таксономія небезпек* – класифікація та систематизування небезпек за окремими ознаками, наприклад за походженням (природні, антропогенні), за сферою проявлення (техногенні, соціальні, екологічні, побутові, виробничі), за характером дії на людину (механічні, енергетичні, хімічні, біологічні,

психологічні, активні, пасивні), за наслідками дії на людину (захворювання, травми, загибель), за структурою факторів (прості, складні, похідні), за часом проявлення (імпульсивні, кумулятивні).

**Номенклатура небезпек** – перелік назв, термінів, систематизованих за окремими ознаками, наприклад в алфавітному порядку, за ймовірністю проявлення з негативними наслідками та ін. В окремих випадках складається номенклатура небезпек для конкретних об'єктів (підприємств, цехів, професій, місць праці і т. ін.).

Слід підкреслити велике значення людського фактора у виникненні небезпек та їх проявленні у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Цю взаємодію прийнято визначати формулою (системою) «людина –техніка – середовище» (ЛТС).

Втручаючись у природне середовище та застосовуючи технічні засоби, не завжди враховують негативні наслідки цього: забруднення середовища понад допустимі норми, порушення технологічного процесу, нераціональне використання енергоресурсів тощо.

Уже тепер природа не в змозі нейтралізувати результати антропогенного впливу, що призводить до втрати потрібних компонентів природного середовища або використання деяких з них із невідповідними параметрами, що призводить до зниження рівня безпеки ЖД. Чим вищий рівень безпеки ЖД у суспільстві, тим більше людського ресурсу включається до сфери діяльності, більше залучено засобів виробництва, вищий морально-психологічний стан у суспільстві, і, відповідно, більший національний прибуток, вищий рівень життя людей. Отже, заходи забезпечення БЖД у сучасних умовах становлять один із важливих напрямів діяльності окремої людини і суспільства в цілому в підтриманні сталого розвитку людства.

Людський фактор також виявляється у соціальній сфері. Джерелом окремих небезпек у суспільстві є певні групи людей: наркомани, носії небезпечних хвороб, алкоголіки та ін. Економічна, політична, військова та інші

види діяльності людей призводять чи можуть призвести до воєн, голоду, геноциду та інших негативних наслідків.

На частку діяльності людини припадає від 40 до 80 % причин виникнення небезпек (аварій, катастроф, епідемій тощо). Це ще раз підтверджує аксіому БЖД: будь-яка діяльність людини потенційно небезпечна.

#### **4.2. Соціально-економічне значення охорони праці**

Соціально значення охорони праці полягає у сприянні зростанню ефективності суспільного виробництва шляхом безперервного вдосконалення та покращення умов праці, підвищення його безпеки, зниження виробничого травматизму і захворюваності. Нормалізація умов праці, виключення або зведення до мінімуму рівня професійних захворювань і травматизму дозволяють знизити втрату працездатності й тим самим підвищити продуктивність праці, а також зменшити економічні втрати підприємства, викликані соціальними виплатами на компенсацію втраченого здоров'я працюючих[3; 8].

Таким чином, соціально значення охорони праці проявляється у впливі на зміну трьох основних показників, що характеризують рівень розвитку суспільного виробництва:

##### **1. Зростання продуктивності праці за рахунок:**

- скорочення внутрішньозмінних простоїв шляхом попередження передчасного стомлення, а також зниження числа або ліквідації мікротравм, обумовлених несприятливими умовами праці. Попередження передчасного стомлення за допомогою раціоналізації умов праці, введення оптимальних режимів праці та відпочинку й інших заходів на підприємствах сприяє збільшенню ефективного використання робочого часу. Цьому сприяє і ліквідація мікротравм, тому що кожна з них супроводжується втратою до 2-х годин робочого часу;

- скорочення цілодобових втрат робочого часу в результаті зниження рівня або ліквідації тимчасової непрацездатності через виробничий травматизм, професійну й загальну захворюваність. Цей показник має важливе значення для промислового виробництва, де кожна травма сьогодні, за даними статистики, супроводжується втратою працездатності в середньому більш ніж на 26 днів.

2. Збереження трудових ресурсів і підвищення професійної активності працюючих за рахунок:

- поліпшення стану здоров'я працюючих і збільшення середньої тривалості їхнього життя шляхом поліпшення умов праці, що також супроводжується збільшенням виробничого стажу працюючих при підтриманні їхньої високої трудової активності;

- підвищення професійного рівня внаслідок зростання кваліфікації і майстерності у зв'язку зі збільшенням виробничого стажу;

- можливості використання залишкової трудової активності, великого практичного досвіду й професійних знань пенсіонерів по старості й інвалідів на доступних для них видах робіт і забезпеченні відповідних їх фізичним можливостям умов праці.

3. Збільшення сукупного національного продукту за рахунок поліпшення зазначених вище показників [4; 135-136].

Економічне значення охорони праці визначається ефективністю заходів щодо поліпшення умов і підвищення безпеки праці і є економічним вираженням соціальної значущості охорони праці. У зв'язку з цим економічне значення охорони праці оцінюється зміною соціальних показників за рахунок впровадження заходів щодо поліпшення умов праці. Зокрема, результати охорони праці ведуть до збільшення продуктивності праці, фонду робочого часу, зменшення плинності кадрів, зниження непродуктивних витрат часу й праці, зменшення витрат на пільги та компенсації за несприятливі умови праці, скорочення видатків, пов'язаних з виробничим травматизмом та захворюваністю працівників тощо [1; 6].

1. Підвищення продуктивності праці має досягатися за рахунок:



-збільшення працездатності. Наприклад, на підприємствах одним з основних шкідливих виробничих факторів є надлишки теплоти. Цей фактор, що визначає мікрокліматичні умови праці у робочій зоні, істотно впливає на працездатність й продуктивність праці. При температурі повітря на робочих місцях 26 – 30 °С працездатність людини становить усього 20 - 50% її рівня при температурі 18°С. Для багатьох підприємств також характерні низькі рівні освітленості на робочих місцях через наявність в них однобічного бічного природного освітлення, захаращеності цехів великогабаритним устаткуванням й недостатнім доглядом за освітлювальними пристроями. При незадовільному освітленні (в 2 - 4 рази нижче норми) продуктивність праці знижується на 4 - 8 %, та завдається велика шкода органам зору;

- попередження стомлення. Усяке відхилення умов праці на робочих місцях від санітарно-гігієнічних нормативів змушує організм людини додатково витратити енергію для протидії несприятливому впливу шкідливих виробничих факторів. Так, наприклад, при інтенсивності шуму на робочому місці 90 дБА робітник у середньому витрачає на 20 % більше фізичних зусиль і нервово-психологічного навантаження для того, щоб зберегти рівень виробітку, який він забезпечує при інтенсивності шуму 70дБА, значна шкода завдається органам слуху;

- підвищення ефективності використання устаткування й фонду робочого часу за рахунок зниження внутрішньозмінних простоїв через погіршення самопочуття від умов праці й мікротравм. При комплексному впливі на робітника одночасно декількох шкідливих виробничих факторів. Ці простой можуть становити 20-40% цілодобових втрат, обумовлених виробничим травматизмом і захворюваністю;

- підвищення злагоженості в роботі при нормалізації психологічного клімату внаслідок поліпшення умов праці.

2. Зниження непродуктивних витрат часу й праці. Ці витрати складаються через несприятливі умови праці, обумовлені організацією робочих місць без урахування вимог ергономіки. Звичайно непродуктивні витрати часу праці, що

збільшують трудомісткість робіт, пов'язані з необхідністю виконання зайвих рухів, фізичних зусиль, нервово-психологічних навантажень, з прийняттям незручних поз внаслідок невдалого розташування органів керування устаткуванням, конструктивного оформлення робочих місць й одержання зайвої інформації.

3. Збільшення фонду робочого часу. Воно має бути отримане за рахунок скорочення цілодобових втрат через неявку на роботу в результаті виробничої травми або захворювання. Умови праці істотно впливають не тільки на професійну захворюваність, але й на виникнення та тривалість загальних захворювань. 25 - 30% загальних захворювань на виробництві пов'язано з несприятливими умовами праці. Результати досліджень свідчать, що перевищення припустимої температури повітря в робочій зоні виробничих приміщень на 1 °С супроводжується збільшенням втрат робочого часу через серцево-судинні захворювання в середньому на 4,1 дні в розрахунку на 100 робітників, а перевищення припустимого рівня шуму на робочому місці на 10-20 дБА збільшує тривалість тимчасової непрацездатності з тієї ж причини в середньому на 2-7 днів на 100 працюючих.

4. Економія витрат на пільги й компенсації за роботу в несприятливих умовах праці. Такі пільги й компенсації, як скорочений робочий день й додаткова відпустка, пов'язані зі значними трудовими втратами й супроводжуються виплатами великих грошових сум за фактично не відпрацьований час. Інші різновиди пільг і компенсацій (підвищені тарифні ставки, пільгові пенсії, лікувально-профілактичне харчування, безкоштовна видача молока) також супроводжуються витратою значних коштів. Створення умов праці, що відповідають вимогам охорони праці, дозволяє повністю або частково скасувати ці пільги й компенсації, що дає значну економію витрат.

5. Зниження витрат через плинність кадрів за умовами праці. Із загального числа осіб, які звільнилися за власним бажанням, близько 21% становлять особи, не задоволені умовами праці. На деяких підприємствах особливо висока плинність кадрів серед зайнятих важкою фізичною працею. Плинність робочої

сили завдає істотної шкоди підприємствам, тому що особи, які звільняються, деякий період часу працюють зі зниженою продуктивністю, а прийняті замість них нові робітники вимагають виробничого навчання. Процес звільнення і наймання також супроводжується витратами коштів. У цілому по народному господарству плінність кадрів завдає значні економічні втрати, тому що кожен, хто звільнився, займаючись працевлаштуванням на нове місце, при переході з одного підприємства на інше в середньому не працює близько одного місяця [6].

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Було здійснено теоретичний аналіз впливу шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок.

Термін “самореалізація” має різноманітне тлумачення не лише в психології, а й у педагогіці, соціології та філософії. Наукова спільнота накопичила значну кількість робіт, які стосуються цього важливого явища. Комплексне дослідження різних аспектів професійної самореалізації тільки сприятиме узагальненню отриманих досягнень у цій сфері.

Ідея професійної самореалізації не є спонтанною, вона формується в контексті загальної життєвої перспективи та підкріплюється певною організацією самої особистості та впливом навколишнім середовищем. Аналіз феномена професійної самореалізації у рамках соціальної психології може розкрити закономірності високої особистісної ефективності та конструктивної соціальної активності, а також визначити стимули і умови для особистісного самовдосконалення тощо.

Професійна самореалізація – це процес досягнення відчуття задоволення, виконуючи роботу, яка відповідає власним здібностям, інтересам, цінностям та особистим цілям. Цей феномен включає в себе здатність розвиватися в професійній сфері, досягати успіху і відчувати задоволення від власної діяльності.

Взаємозв'язок між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінки є складним та багатогранним. Шлюб та родинні відносини можуть впливати на професійний розвиток жінки наступними способами:

Підтримка та мотивація: Підтримка партнера та сім'ї може стати основою для розвитку в кар'єрі. Розуміння та підтримка в професійних зусиллях можуть надихати жінку на досягнення нових висот.

Розподіл обов'язків: Якщо в шлюбі та сім'ї існує рівноправний підхід до розподілу обов'язків, це може створювати можливості для розвитку кар'єри.

Чітка організація обов'язків може дозволити жінці зосередитися на своїх професійних цілях.

Баланс між працею та особистим життям: Якщо взаємини в сім'ї сприяють створенню здорового балансу між працею та особистим життям, це може позитивно впливати на ефективність та задоволення від професійної діяльності.

Стрес та конфлікти: Негативні аспекти в шлюбно-сімейних відносинах, такі як конфлікти, непорозуміння або стрес, можуть вплинути на психологічний стан жінки та її концентрацію на роботі, що може перешкоджати професійному розвитку.

Призначення соціальних ролей: Культурні та соціальні очікування стосовно ролі жінки у сім'ї можуть впливати на її можливості зосередитися на кар'єрних зусиллях та професійній самореалізації.

Не існує однозначної відповіді на те, як саме шлюбно-сімейні відносини впливають на професійну самореалізацію кожної жінки. Це залежить від багатьох факторів, таких як унікальність кожної родинної ситуації, підтримка оточення, внутрішні мотивації та особистих цілей.

Наша гіпотеза підтвердилась і дійсно існує взаємозалежність між шлюбно-сімейними відносинами та професійною самореалізацією жінок.

Сімейні стосунки можуть мати значний вплив на професійну самореалізацію жінок. Якщо сімейна атмосфера сприяє підтримці, розумінню та підтримці у здійсненні кар'єрних та особистих цілей, це може позитивно вплинути на професійний розвиток жінок.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності : Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2016. Том 21. Випуск 1 (39). С. 20-30.
2. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Моделі самоактуалізації в сучасній психології : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць / за ред. Ірини Савенкової. 2017. № 1 (17) С. 56-62.
3. Безверхий О.С., Грабіщук С.В. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації жінки у професійній діяльності : Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць за ред. Н.О. Євдокимової. 2016. № 1 (16). С. 46-52.
4. Беспарточна О., Замелюк М., Левицька В., Хомярчук А. Педагогіка партнерства в освітньому середовищі: теорія і технологія: навч.-метод. посіб. : Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2021. 150 с.
5. Боднар М.Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді Кременець : ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. 196 с.
6. Боярина В. Стосунки в парі. Як створити міцну і щасливу родину. Київ: Yakaboo Publishing, 2021. 320 с.
7. Василик А.В., Бойчук Н.С., Омельченко К.С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. Бізнес Інформ. 2020. №5. С. 268–274.
8. Васютинський В.О. Владно-підвладні аспекти статево-рольової і гендерної взаємодії : Практична психологія та соціальна робота. 2006. №6. С. 6-16.
9. Вейнінгер О. Стать і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. 480 с.
10. 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 Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2000. 17 с.

11. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні вияви гендерних стереотипів Український соціум. 2004. № 3. С. 28–33.

12. Гапон Н. Гендер. Ідентичність. Суб'єктивність: філософські дискусії другої половини ХХ сторіччя. Монографія. Львів: Видавн. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2009. 378 с.

13. Гапон Н.П. Гендерні аспекти ліотарівської наративної програми: сучасна жінка у розповідях. Вісник Львівського університету. Серія: Філософські науки. 2017. Вип. 19. с. 56-62.

14. Гапон Н.П. Мовлення та комунікація у руслі постструктуралістських досліджень гендеру. Вісник Львівського університету. Серія: Психологія. 2018. Вип. 2. с. 3-9.

15. Гапон Н.П., Грабовська С.Л., Гупаловська В.А. Фемінність, маскуліність як метафори психотерапевтичних дискурсів. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. с. 122-142.

16. Говорун Т.В., Кікінежді М. Гендерна психологія: навч. Посібник. Київ: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.

17. Горещька О., Середюк Н. Психологія сім'ї Бердянськ : Ткачук О.В., 2015. 216 с.

18. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення осо-бистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01 Львів, 2005. 191 с.

19. Діденко С.В. Психологія сексуальності та сексуальних стосунків. Київ : «Арістей», 2003. 312 с.

20. Дяченко В.А, Мунасіпова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019. С. 120-129.

21. Естес К. П. Жінки, що біжать з вовками. Жіночий архетип у міфах та легендах Київ : Yakaboo Publishing, 2019. С. 104-113.

22. Замелюк М. Арт-педагогіка як інноваційна освітня технологія. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна монографія. За заг. ред. Т.А. Ткачук, Н.О. Бочаріна. Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. 237 с.

23. Замелюк М.І., Козігора М.А., Оксенчук Т.В. Вплив сімейних відносин на особистість дитини. Наукові записки. Ред. кол.: В.Ф. Черкасов, В. В. Радул, Н.С. Савченко та ін. Випуск 178. Частина II. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2020. С. 256-258.

24. Замелюк М.І., Денис Н.О. Обдарована дитина: психолого-педагогічні основи виявлення та розвитку: навч.-метод. посіб. Луцьк : «City\_druk», 2018. 120 с.

25. Замелюк М.І., Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч.посіб. для студ. вищ. навч. закл. III - IV рівнів акредитації. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. 150 с.

26. Ігнатенко Ірина. Шлюбно-сімейні стосунки у традиційній культурі українців. Харків: КСД, 2017. 240 с.

27. Кауфман М., Кіммель М. Чоловіки про фемінізм. Київ : Книголав, 2019. С. 208-212.

28. Кон І. Чоловіки, які змінюються у мінливому світі [Електронний ресурс] Незалежний культурологічний часопис «І». Маскуліність та фемінність. 2003. Режим доступу : <http://www.ji.lviv.ua/n27texts/kon.htm> (дата звернення 10.10.2023).

29. Кравець В.П. Статева соціалізація дітей і підлітків: закономірності та гендерні особливості: монографія. Тернопіль: ТНПУ, 2008. 394 с.

30. Крисюк Г.Я. Психологічні особливості впливу батьківської сім'ї на адаптацію молодого подружжя. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: «ВДВ ЦІТ», 2006. Вип. 11. Ч.2. С. 215-222.

31. Лавриненко Н.В. Жінка: самореалізація в сім'ї і соціумі Київ: ВИПОЛ, 2000. 378 с.



32. Лютак О.З. Сімейний конфлікт як предмет соціально-психологічного аналізу. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: Плай, 2005. Вип. 10. Ч.1. С. 73-79.
33. Лютак О.З. Функціонально-рольова структура сучасної сім'ї. Збірник наукових праць. Івано-Франківськ: «ВДВ ЦІТ», 2007. Вип. 12. Ч.2. С. 98-106.
34. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
35. Марценюк М.О. Опорний конспект лекцій з курсу «Психологія сім'ї» для студентів напряму підготовки 6.030103 «Практична психологія». Мукачево: Вид-во МДУ, 2016. 94 с.
36. Мірошниченко О.М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві : Практична психологія та соціальна робота. 2004. №9 (66). С. 56-60.
37. Основи теорії гендеру: юридичні, політологічні, філософські, педагогічні, лінгвістичні та культурологічні засади: монографія. Київ : «Хай-Тек Прес», 2018. 348-350 с.
38. Поліщук В.М., Ільїна Н.М., Поліщук С.А. та ін. Психологія сім'ї. Навч. посібник. К.: Університетська книга, 2018. 282 с.
39. Потапчук Є., Карпова Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як моделей поведінки подружжя. Хмельницький: «Polylux design & print», 2021. 52 с.
40. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. Л. Магдисюк, М. Замелюк, О. Беспарточна, Н. Бобрич. Луцьк : «Вежа-Друк», 2022. 280 с.
41. Психологія сімейних взаємин. Навчальний посібник [за заг. редакцією М.С. Корольчука]. К.: Ніка-центр, 2012. 296 с.
42. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. Київ : Вид-во Нац.авіац.ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
43. Седих Кіра. Психологія сім'ї. Київ: Академія, 2015. 192 с.
44. Степанова Е.Р. Особливості побудови жіночої та чоловічої кар'єри: мотиви, перешкоди, перспективи кар'єрного просування. *Демографія, економіка*

*праці, соціальна економіка і політика*. 2017. Вип. 3. С. 128–131. URL: [http://market-infr.od.ua/journals/2017/3\\_2017\\_ukr/29.pdf](http://market-infr.od.ua/journals/2017/3_2017_ukr/29.pdf) (дата звернення: 28.09.2023).

45. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. Кременчук: ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.

46. Тарнавський Є.В. Психологія сексуальності. Харків: Фоліо, 2018. 151 с.

47. Татенко В. Соціальна психологія впливу: монографія. Київ: Міленіум, 2008. 216 с.

48. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. V. Ч. 6. Київ, 2003. С. 276–281.

49. Ткалич М.Г. Гендерна психологія: навчальний посібник. Київ : Академія, 2016. С. 5- 50; 90-130; 200-240.

50. Україна-Євросоюз у деталях. Гендерна рівність і права дітей. ТОВ «КММ». 2010. 151 с.

51. Федоришин Г.М. Психологія становлення особистості у батьківській сім'ї: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ: «Місто НВ», 2006. 168 с.

52. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.

53. Шестопал І. (2016). Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (34). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p> (дата звернення: 28.09.2023).

54. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. С. 18-38.

55. Юнг К.-Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2018. 608 с.