

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія Поручника

Кафедра педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА
ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 Психологія
спеціалізація Практична психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему **«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА
ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ»**

здобувачки Наталії Сергіївни МІШТИ

(підпис)

Наукова керівниця: кандидат психологічних наук, доцент кафедри
педагогіки та психології Ольга Володимирівна ЛОВКА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед екзаменаційною комісією
з атестації здобувачів вищої освіти (ЕК)**

Завідувачка кафедри: д. пед. н., проф. Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ 2025

ЗМІСТ

<i>ВСТУП</i>	3
<i>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ</i>	9
1.1. Поняття, структура та психологічні особливості шлюбних стосунків...	9
1.2. Професійна самореалізація жінки: сутність, етапи та критерії	28
1.3. Психологічні підходи до взаємозв'язку сімейної та професійної сфер життя жінки	35
Висновки до розділу 1	39
<i>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ</i>	41
2.1. Методика емпіричного дослідження.....	41
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	56
Висновки до розділу 2	82
<i>РОЗДІЛ 3. ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ ШЛЮБНИХ ВІДНОСИН І ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК</i>	86
3.1. Стратегії та техніки збереження балансу між сімейними та професійними обов'язками	86
3.2. Роль соціальної підтримки та партнерських відносин у професійному розвитку жінок.....	94
3.3. Розвивально-психоедукаційна програма для сучасних жінок “Гармонія в дії: баланс сім'ї, кар'єри та особистого розвитку”.....	100
Висновки до розділу 3	107
<i>ВИСНОВКИ</i>	110
<i>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</i>	113
<i>ДОДАТКИ</i>	120

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена постійними змінами в сучасному світі. Гендерні ролі поступово трансформуються, суспільство стає більш гнучким у питаннях професійного розвитку жінок, однак багато проблем, пов'язаних із балансом між шлюбом і професійною реалізацією, залишаються невирішеними. Тому вивчення такого взаємозв'язку є актуальним для дослідження в мінливих умовах сучасного життя та важливим як для окремих жінок, так і для суспільства загалом. Оскільки в сучасному суспільстві все більше жінок прагнуть успішно самореалізуватись та досягти професійних висот, не жертвуючи при цьому особистим життям, важливо зрозуміти, які особливості шлюбних та сімейних стосунків визначають професійну самореалізацію жінки, і яким чином досягти гармонійного поєднання цих двох важливих сфер життя.

Професійна самореалізація стає невід'ємною частиною життєвого шляху багатьох жінок, проте необхідність поєднувати професійні прагнення з виконанням традиційних сімейних ролей часто призводить до внутрішньоособистісних та міжособистісних конфліктів, що потребують психологічного осмислення та практичних рішень. Зміна уявлень про гендерні ролі в сучасному суспільстві спричинила низку проблем, зокрема і щодо ролі жінки. Під впливом феміністичного руху XX століття її соціальна позиція змістилася в бік традиційно чоловічих статусів. Сучасне суспільство вимагає маскулінності та андрогінії, через що жіночі якості можуть відходити на другий план, а домінуючими стають риси, характерні для чоловіків. Це сприяло більш активній участі жінки у соціальному житті та зміщенню її фокусу з приватної сфери на суспільну. Як наслідок, змінилися особистісні цінності та уявлення про чинники життєвого комфорту. Проте такі трансформації часто супроводжуються психологічним дисонансом, оскільки від жінки вимагається освоєння нових соціальних ролей і відмова

від традиційної ідентичності. Додатковим ускладненням є постійний зовнішній тиск, що впливає на її адаптацію до змін.

Сучасні жінки, які поєднують сімейні та професійні обов'язки, часто відчують перевантаження, що може призводити до рольового конфлікту та психологічного дискомфорту [5, с. 10].

Однак жінки дедалі активніше прагнуть до професійної самореалізації - займають керівні посади, будують власний бізнес, розвиваються у науковій та творчій сферах. Водночас, шлюбні стосунки та сім'я залишаються важливими складовими їхнього життя. Питання гармонійного поєднання кар'єри та особистого життя досі викликає чимало дискусій. Як свідчить практика, шлюбні стосунки можуть як сприяти професійному розвитку жінки, так і виступати бар'єром, що обмежує її професійний ріст, створює певні обмеження, пов'язані з розподілом сімейних обов'язків, суспільними очікуваннями та особистими цінностями партнерів.

З одного боку, підтримка партнера, розподіл сімейних обов'язків і мотивація з боку близьких можуть створювати сприятливі умови для професійного розвитку жінки. З іншого боку, традиційні соціальні ролі, відповідальність за домашні справи та виховання дітей нерідко покладаються саме на жінку, що може гальмувати її професійний розвиток. Це особливо актуально в умовах патріархального суспільства, де жінка часто змушена обирати між сім'єю та професійним розвитком, а не поєднувати їх на рівноправних засадах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу визначити, що психологічні дослідження шлюбу відзначаються широким спектром методологічних підходів, термінологічною різноманітністю та всебічним охопленням подружніх взаємин, що іноді призводить до певної концептуальної невизначеності.

Серед українських дослідників, які зробили вагомий внесок у вивчення партнерських відносин у шлюбі, варто відзначити Р.Федоренко (2024), О. Цільмак (2020), Т. Говорун (2013).

Дослідження проблематики самореалізації та самоактуалізації як психологічного феномену проводили Т. Вівчарик (2000), Є. Головаха, С. Максименко (2010), В. Осьодло (2010).

Питання взаємозв'язку шлюбних стосунків і професійної самореалізації жінок розглядається в контексті соціальної психології, гендерних досліджень та управлінських наук. Теоретичну основу дослідження становлять праці українських науковців, які розробляли проблематику самореалізації та самоактуалізації особистості (О.М. Кокун (2018), Ю. Швалб (2015), психології сімейних відносин (Т. Говорун (2013), гендерних аспектів професійної діяльності (О. Бондарчук (2023), Л. Карамушка (2023), О. Кісь (2019), Н. Лавриненко (2016).

Українська психологиня Т. Говорун (2013) здійснила значний внесок у вивчення гендерної психології та психології сім'ї. Її дослідження висвітлюють проблеми гендерної соціалізації, формування гендерної ідентичності та вплив цих факторів на шлюбні стосунки та професійну самореалізацію жінок.

Науковиця Х. Б. Цьомик (2021) відзначає зв'язок у парі через призму емоційної значущості. Саме цінність партнера допомагає зберігати близькість у парі, стимулює вирішувати конфліктні ситуації та долати труднощі разом. Вміння керувати своїми емоціями є важливим чинником для побудови міцного шлюбу [12, с. 103-105].

Жіночі проблеми мають як теоретичне, так і практичне значення. Виявлення комплексу особливостей, конфліктних ситуацій та трансформацій, з якими стикаються сучасні жінки, а також пошук ефективних способів подолання цих викликів і протиріч є критично важливими для усунення фактичної нерівності між статями та подолання гендерних стереотипів і очікувань [8, с. 132].

Попри значний науковий доробок, питання взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки, а також стратегій подолання конфліктів між сімейними та професійними обов'язками, механізмів

соціальної підтримки в цьому процесі, індивідуальних особливостей, що впливають на успішну самореалізацію жінок без шкоди для сімейних стосунків, залишається недостатньо вивченими, особливо в контексті сучасних соціокультурних змін в українському суспільстві. Недостатньо дослідженими залишаються питання психологічних стратегій узгодження сімейних та професійних ролей, особливостей сприйняття жінками власної професійної самореалізації у контексті шлюбних стосунків, а також особливостей, що сприяють або перешкоджають гармонійному поєднанню цих важливих сфер життя. Дослідженню цих аспектів і присвячена дана кваліфікаційна робота.

Мета дослідження: визначити особливості взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки, виявити особливості шлюбних стосунків, що сприяють або перешкоджають гармонійному поєднанню цих сфер життя, та запропонувати можливі варіанти і шляхи їх збалансування.

Основні завдання дослідження:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових джерел з питань психологічних особливостей шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки;
- 2) розробити анкету для емпіричного вивчення особливостей шлюбних стосунків жінки;
- 3) здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки;
- 4) обґрунтувати можливі варіанти та шляхи збалансування двох сфер життя: шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки.

Об'єкт дослідження - шлюбні стосунки та професійна самореалізація жінки.

Предмет дослідження - взаємозв'язок шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки.

Гіпотеза дослідження - існує взаємозв'язок між особливостями шлюбних стосунків та професійною самореалізацією жінки.

Основні методи дослідження:

загальнотеоретичні – аналіз та синтез матеріалів з наукової проблеми дослідження; узагальнення, систематизація, порівняння, узгодження теоретичних підходів та емпіричних результатів;

емпіричні – 1) авторська анкета Ловкої-Мішти «Суб'єктивне бачення дружиною взаємостосунків у своїй сім'ї»; 2) опитувальник професійного самоздійснення (О.М.Кокун); 3) шкала співзалежності (Б. та Дж. Уайнхолд, адаптація А.С. Кочарян); 4) методика “Маскуліність-фемініність” (Сандра Бем);

математико-статистичні – відсотковий аналіз, визначення середніх значень, порівняльний аналіз за критерієм Student`s та ANOVA Welch`s, кореляційний аналіз Спірмена за допомогою програмного продукту Jamovi 2.6.2.0.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні розуміння психологічних особливостей шлюбних стосунків та у доведенні наявності їхнього взаємозв'язку з професійною самореалізацією жінки.

Практична значущість дослідження та отриманих результатів полягає в розробці розвивально-психоедукаційної програми для жінок щодо ефективного поєднання професійної самореалізації та сімейного життя. Робота спрямована на глибше розуміння взаємозв'язку між шлюбом і професійним розвитком жінки, що дозволить сприяти гармонізації цих сфер життя, результати роботи також можуть мати прямий вихід в практику шлюбно-сімейного психологічного консультування.

Інформаційна база дослідження відображає узагальнений перелік джерел інформації (праці вітчизняних та зарубіжних науковців і практиків, статистичні дані та звіти офіційних сайтів тощо).

Емпірична база дослідження складає вибірку 67 жінок, у віковій категорії від 18 до 59+ років. Переважали жінки віком 37-47 років, що

відповідає періоду активного сімейного та професійного життя, в той же час вибірка характеризується високим освітнім рівнем: понад 88% респонденток мають одну або більше вищих освіт; більшість жінок працюють повний робочий день або є підприємцями, причому більше половини з них працюють за фахом. Значна частина вибірки перебуває у тривалих шлюбних стосунках (32,8%) і більшість респондентів мають дітей, найчастіше двох (44,8%). Переважна більшість жінок на момент опитування перебувала в Україні.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів (у першому розглядаються теоретичні аспекти проблеми, у другому представлені результати емпіричного дослідження та аналіз взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки, а в третьому - практичні рекомендації), висновків, списку використаних джерел та додатків. Кваліфікаційна магістерська робота містить 112 сторінок, 13 таблиць та 7 рисунків. Список використаних джерел включає 65 найменувань (з яких 14 іноземною мовою).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

1.1. Поняття, структура та психологічні особливості шлюбних стосунків

Шлюбні стосунки є однією з фундаментальних форм соціальної взаємодії, що характеризуються емоційною близькістю, спільними зобов'язаннями та взаємною підтримкою між партнерами.

Упродовж розвитку цивілізації відбувалась еволюція форм суспільного регулювання міжстатевих відносин. Деякі з цих форм були притаманні окремим племінним угрупованням, інші набули ширшого розповсюдження, проте кожна відповідала конкретному етапу соціально-економічного розвитку людської спільноти. Для початкового періоду первісного суспільства характерною була неврегульованість статевих стосунків через відсутність обмежень, які пізніше встановилися як звичаєві норми. Процес контролю над статевими інстинктами розпочався із запровадження первісною громадою сексуальних табу – заборон, що слугували рамками для природних потягів. Визначальним етапом у регламентації взаємин між жінками та чоловіками стала заборона інцесту – статевих контактів між поколіннями. Ця санкція може розглядатися як історичний розподіл між досімейним станом суспільства, коли статеве життя регулювалося винятково біологічними чинниками, та шлюбом як соціально врегульованою системою міжстатевих стосунків [5, с. 10].

Існування різних визначень шлюбу та сім'ї пояснюється багатоманітністю наукових підходів і змінами цих явищ упродовж історії. Сучасні психологи визначають шлюб як систему соціальних норм, що регулюють відносини між подружжям, а сім'ю - як малу соціальну групу,

пов'язану шлюбними або кровними зв'язками, головною функцією якої є фізичне та духовне відтворення людини.

Історично шлюбно-сімейні відносини еволюціонували від проміскуїтету (випадкових зв'язків) до групового шлюбу, полігамії та моногамії. Цей процес нагадує піраміду потреб Маслоу: від задоволення базових фізіологічних потреб до потреби у безпеці, приналежності та самореалізації. Зміна форм шлюбу супроводжувалася трансформацією соціальних ролей чоловіка і жінки.

Первісні спільноти вибудовували стосунки на основі природного відбору та виживання, а з появою групового шлюбу з'явилися перші шлюбні права й обов'язки. У матріархальних суспільствах жінка виконувала багато функцій, але з розвитком приватної власності чоловік став домінувати, що закріпилося у патріархальному суспільстві.

У різних культурах стародавнього світу шлюб був економічною угодою: у середньовіччі чоловік набував право повного контролю над дружиною, а шлюб розглядався як спосіб збереження майна. Християнська традиція підпорядковувала жінку чоловікові, а сімейні стосунки нагадували відносини між батьком і дитиною. Водночас у слов'янських сім'ях жінка мала більше свободи, а шлюб базувався на розподілі обов'язків між подружжям. Еволюція шлюбу триває, відображаючи суспільні зміни та нові потреби людини. Завдяки зростанню потреби в самопізнанні поряд із традиційним шлюбом поширюються й альтернативні форми сімейних відносин, які не підкоряються соціальним стереотипам. Люди отримують більше свободи у виборі партнерства, формуючи стосунки відповідно до власних цінностей та уподобань.

До альтернативних моделей належать: свідома самотність – відмова від шлюбу, але з наявністю емоційних зв'язків без спільного побуту; цивільний шлюб – спільне проживання без офіційної реєстрації; свідомо бездітний шлюб – свідомий вибір не мати дітей; відкритий шлюб – взаємно узгоджена можливість позашлюбних зв'язків; позашлюбні стосунки – тривалі

зв'язки між одруженими й неодруженими партнерами, що можуть включати спільне ведення господарства та народження дітей; свінгерство – обмін партнерами між подружніми парами; гомосексуальні союзи – стосунки між людьми однієї статі; груповий шлюб – об'єднання кількох дорослих із дітьми у спільну сім'ю; регулярно-роздільний шлюб – партнери живуть окремо, уникаючи побутової рутини; послідовна полігамія – повторні шлюби та сім'ї з нерідними батьками.

В останні десятиліття шлюб все більше ґрунтується на особистих стосунках, а не кровній спорідненості, послаблюється суспільний контроль, зникають релігійні та національні обмеження. Відносини стають егалітарними, цінуються індивідуальність, особистий вибір і відповідальність партнерів.

Еволюція шлюбу відображає зміну базових потреб людини: від фізіологічних до потреби в самопізнанні та самоактуалізації. У майбутньому можна очікувати ще більшої уваги до особистісного розвитку та гармонійного партнерства.

Новий формат шлюбу, заснований на дружбі, довірі та співпраці, передбачатиме гнучкі домовленості, де розрив не буде сприйматися як невдача, а радше як природний етап розвитку стосунків [11].

В українській мові шлюбний союз визначається словом «шлюб», яке походить від старослов'янського «слюб», що означає «інтимний договір» («кохатися» означає домовитися). Коріння української родини сягає періоду раннього палеоліту (близько 200 тис. років до нашої ери) на теренах сучасної України. Аграрний спосіб життя давніх українців формував особливості сімейного устрою: осіле проживання, стабільний прибуток від землеробства, яким переважно займалася жінка. Це зумовило центральне становище матері в родині та довготривале збереження матріархальних елементів. Здавна українські жінки вирізнялися самоповагою та виконували роль охоронниць родинної моральності.

Для ілюстрації, в українській сім'ї стосунки ґрунтувалися на принципах подружньої рівноправності: по-перше, родинні взаємини характеризувалися певним демократизмом; по-друге, існувала практика, коли дівчина сама ініціювала сватання до юнака, приносячи хліб до його оселі й мовчки очікуючи відповіді від батьків обранця; по-третє, визнавалася рівність майнових прав, що не було типовим для інших народів, де чоловік виступав єдиним власником. Траплялися випадки, коли жінка ставала навіть формальною главою сім'ї. Вважається, що самотійність української жінки розвинулася через часту відсутність чоловіка вдома (через участь у визвольних війнах, козацтві, чумацтві тощо) [5, с.12].

Шлюб можна охарактеризувати як добровільне, паритетне об'єднання чоловіка та жінки з метою формування сім'ї, що одночасно функціонує як суспільна інституція, яка регламентує міжстатеві відносини. У шлюбі партнери виступають як індивідуальності та як представники громадянського суспільства, а соціальна природа шлюбу виявляється насамперед у публічному характері його укладання, суспільному контролі за вибором шлюбних партнерів та механізмах успадкування сімейного майна. Це вільний союз рівноправних партнерів - жінки та чоловіка, оформлений відповідно до встановлених законом процедур та умов, що створює родину й зумовлює виникнення взаємних особистих і майнових прав та зобов'язань між подружжям [1, с. 8].

Існує концепція про родину як невід'ємний компонент суспільства: з одного боку, родинне середовище абсорбує суспільні проблеми, а з іншого - впливає на суспільні взаємини та характер усіх процесів соціального буття. Кожен член сім'ї зберігає певну самотійність, одночасно інтегруючись у різноманітні соціальні групи, взаємодіючи з державними установами, сусідськими спільнотами та іншими об'єднаннями, представляючи інтереси своєї родини або власні погляди, сформовані в сімейному середовищі.

У соціально-психологічному контексті сім'я розглядається як базова ланка соціальної структури, що виконує функцію регулювання

міжособистісних відносин. Наявні в суспільстві соціальні норми та культурні патерни встановлюють певні еталонні уявлення про належну поведінку чоловіка і дружини, батька і матері щодо дітей, дочки і сина щодо своїх батьків [2, с. 21].

Численні дослідники подружніх взаємин наголошують на важливості початкової фази розвитку сім'ї, оскільки саме в цей період відбувається подружня адаптація, формуються родинні норми й цінності, засвоюються рольові моделі поведінки.

Т. В. Войтенко (2012) розглядає шлюб як універсальний спосіб створення сім'ї, що постійно зростає. Він поєднує економічні та статеві аспекти, відповідаючи природі людини й суспільства, і є складним утворенням, яке охороняється державою [13].

Р. П. Федоренко (2015) зазначає, що сім'я завжди була консервативною групою, яка приймала виважені рішення, зберігаючи традиції та сприяючи взаємній повазі й піклуванню між подружжям [14].

І. Ушакова (2017) виділяє в психології сімейних відносин два періоди: дошлюбний (від народження до шлюбу) і період стосунків до офіційного укладання шлюбу, що включає побачення та залицяння.

На думку О. А. Столярчук (2015) шлюбом слід вважати укладений та зареєстрований союз 2 людей для створення та підтримання родинних відносин.

На сьогодні виокремлюють декілька різновидів шлюбу, згідно з О. А. Столярчук, що класифікуються на основі домінуючої мотивації партнерів [2].

Найпоширенішими є шлюби, укладені на основі чесного або нечесного контракту, примусу, соціальних норм, бажання покинути батьківську сім'ю, та шлюби, засновані на коханні [2, с. 27].

Детальний опис цих типів наведено в табл.1.1 нижче:

Таблиця 1.1 - Типи шлюбу за мотивацією (за О. А. Столярчук)

Тип шлюбно-сімейних відносин	Характеристика
Чесний контракт	Обидва партнери чітко усвідомлюють свої очікування від шлюбу, включно з матеріальними вигодами, які часто фіксуються у шлюбному контракті. Емоційна прихильність присутня і може розвиватися з часом. Подружжя має високий ступінь особистої свободи та мінімальні особисті зобов'язання.
Нечесний контракт	Один з партнерів прагне отримати односторонні вигоди, завдаючи шкоди іншому. Можлива одностороння закоханість, де один партнер терпить обман та експлуатацію.
Примушення	Відносини виникають через психологічний тиск одного партнера на іншого, часто внаслідок складних життєвих обставин або почуття жалю. Глибокі взаємні почуття відсутні, і після укладення шлюбу "жертва" примусу стає залежною від партнера.
Ритуальне виконання соціальних норм	Партнери одружуються, щоб відповідати суспільним очікуванням, без кохання чи розрахунку, з метою дотримання соціальних стереотипів. Такі шлюби часто є нетривалими та можуть розпадатися без серйозних наслідків.
Залишення батьківської родини	Мотивацією для одруження є бажання молодих людей звільнитися від батьківської опіки. Динаміка відносин може бути різною, але часто виникають складнощі через нездатність до компромісів.
Освячені коханням	Вважаються найсприятливішими для шлюбу. Обмеження, які беруть на себе партнери, є добровільними. Відносини ґрунтуються на довірі, повазі до індивідуальності кожного та тісній згуртованості.

Шлюбні стосунки розглядали й такі українські психологи як: О. Бондарчук, Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді та О.Б. Кізь, З.Г. Кісарчук, Л.Б. Костровець, М.С. Корольчук, В.П. Кравець, С.П. Лембрик, О.Е. Орбан-Лембрик, Ю.М. Олійник, В. Постовий, Т. Пушко, К.В. Седих, В.А. Семиченко та В.С. Заслуженюк, В.Є. Ткаченко, З. Ткачук, П. Щербаня.

Зарубіжні науковці у галузі психології досліджували різноманітні аспекти родинних взаємин, такі як: Н. Аккерман, Р. Айзенк, А. Г. Маслоу, Е., М. Боуен, К. Г. Юнг, К. Роджерс, С. Пейдж, Н. Пезешкіан, М. Ніколс, В. Сатір, Р. Скіннер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні.

Серед іноземних науковців дослідженню окремих підстав створення сім'ї, зокрема інституту шлюбу, аналізу справ, що виникають із сімейних правовідносин, присвятили свої праці Т. Барцо, К. Боле Волкі, Н. Детлофф, В. Гепхар, С. Медер, Е. Ніжеловські, Т. Пап, Р. Франк.

Проблему шлюбу, психологічної готовності до шлюбу та шлюбно-сімейних установок досліджували Е. Гілденс, Ф.А. Брокгауз [3, с. 2]. Сучасні дослідження задоволеності шлюбом на різних етапах сімейного життя представлені у працях таких українських учених: О. Волошок, А. Корнюх, Л. Котлова, Л. Лисенко, Г. Онищенко, В. Пілецький, Н. Хлопоніна та інші. Вивченню альтернативних форм сімейно-шлюбних стосунків присвятили увагу такі українські науковці, як І.О. Курило, Н.В. Лавриненко, Г.І. Онищенко, І.М. Прибиткова, Л.І. Слюсар, Л.В. Чуйко, Ю.М. Якубова [10].

Сучасна наука приділяє значну увагу дослідженню сімейних відносин у різних галузях, зокрема в психології, педагогіці та соціології. Це зумовлено тим, що традиційний інститут сім'ї перебуває в стані кризи, що впливає на зміст і значення шлюбно-сімейних стосунків [4]. Швидкі зміни в сучасному суспільстві відображаються на процесах, що відбуваються в українських сім'ях.

Зростаюча індивідуалізація та орієнтація на кар'єрний розвиток сприяють трансформації сімейних відносин, установок і цінностей, які також пов'язані з рівнем задоволеності шлюбом.

У психології шлюб трактується як соціально та культурно зумовлений союз між двома особами, що передбачає емоційну близькість, взаємну підтримку та спільну відповідальність.

Такий союз спрямований на задоволення особистісних потреб, забезпечення психологічного комфорту та створення умов для особистісного зростання партнерів. У психології виділяють декілька основних напрямів дослідження шлюбу та сім'ї, включаючи еволюціонізм, функціоналізм, емпіризм та сцієнтизм.

Ці підходи пропонують різні погляди на природу та динаміку сімейних відносин [14, с. 10]. Детальніше інформацію про ці підходи наведено в табл. 1.2:

Таблиця 1.2 - Наукові підходи до психології шлюбу та шлюбно-сімейних відносин

Підхід	Характеристика
Еволюційний підхід	Розглядає розвиток шлюбу від колективних форм до індивідуальних, з акцентом на материнське право та високе становище жінок на ранніх етапах. Економічні відносини відігравали значну роль у формуванні шлюбу.
Еволюціонізм	Шлюб розглядається як інститут, що сприяє виживанню та розмноженню, забезпечуючи оптимальні умови для виховання потомства та передачі генетичного матеріалу. Сучасні тенденції, такі як занепад культури та поява альтернативних сімейних структур, оцінюються з точки зору можливих негативних наслідків.
Функціоналізм	Підкреслює роль шлюбу як соціальної інституції, що виконує важливі функції для суспільства, включаючи соціалізацію дітей, регулювання сексуальної поведінки, а також надання економічної та емоційної підтримки. Вагітність та народження дітей вважаються визначальними для шлюбних відносин. Особлива увага приділяється проблемі відповідальності в межах сім'ї та суспільства.
Етологізм	Вивчає поведінку в шлюбі через призму інстинктів та природних імпульсів. Шлюб розглядається як результат еволюційних стратегій виживання та розмноження. Форма шлюбу (моногамія чи полігамія) залежить від умов навколишнього середовища.
Емпіризм	Сім'я та шлюб розглядаються як малі соціальні групи з власною історією формування, функціонування та розпаду. Відносини в сім'ї ґрунтуються на емоційній близькості між її членами, а також на їхніх індивідуальних потребах та бажаннях.
Сцієнтизм	Аналізує сімейні відносини через призму взаємодії між індивідом та суспільством, наголошуючи на важливості міжособистісних зв'язків, взаємодії між "Я" та "Іншим", а також значенні глибоких емоційних зв'язків. Сім'я розглядається як об'єднання, в якому особистості взаємодіють одна з одною.

Сучасне розуміння шлюбу формувалося під впливом релігійних, етнічних та культурних традицій. Європейська концепція шлюбу з'явилася близько 300 років тому, хоча моногамія існує вже кілька тисячоліть. У минулому існували різні форми сімейних структур, включаючи колективні сім'ї без чіткого визначення батьківства, сегментарні сім'ї зі складними відносинами між членами, та індивідуальні сім'ї з моногамними або полігамними зв'язками.

Психологічний підхід до шлюбу зосереджується на міжособистісних стосунках, комунікації, емоційній підтримці та спільному вирішенні конфліктів. Важливими аспектами є також сумісність партнерів, їхні цінності, очікування та готовність до співпраці.

Дослідження в галузі психології шлюбу спрямовані на вивчення чинників, що впливають на задоволеність шлюбом, стійкість відносин та психологічне благополуччя партнерів. Зокрема, аналізуються такі фактори, як ефективна комунікація, емоційна підтримка, спільні цінності та цілі, а також здатність до адаптації та вирішення конфліктів.

Таким чином, у психологічному контексті шлюб розглядається не лише як юридичний або соціальний інститут, але й як динамічна система взаємодії двох особистостей, яка впливає на їхнє емоційне та психологічне благополуччя.

Психологічні особливості шлюбних відносин включають такі аспекти, як довіра, комунікація, спільне вирішення проблемних ситуацій та конфліктів, емоційна підтримка. Дослідження показують, що якість шлюбних стосунків впливає на загальне благополуччя індивідів, їхню самооцінку та здатність до самореалізації. Гармонійне родинне середовище виступає ключовою передумовою для повноцінної життєвої реалізації особистості, з яким безпосередньо пов'язані феномени професійного успіху та особистісної самоактуалізації. Здорові сімейні стосунки створюють емоційний фундамент та психологічний ресурс для досягнення вершин у різних сферах життєдіяльності, забезпечуючи необхідну підтримку та відчуття безпеки. Саме в контексті збалансованих родинних взаємин формуються оптимальні умови для розкриття внутрішнього потенціалу людини та реалізації її життєвих прагнень, що сприяє досягненню вищих рівнів особистісного зростання та самоздійснення [9, с 422].

Якщо говорити щодо структури, то слід зазначити, що шлюбні стосунки – це складна система міжособистісної взаємодії, яка включає різні аспекти емоційної, когнітивної та поведінкової взаємодії між партнерами.

У психології структура шлюбних відносин розглядається через кілька основних компонентів:

1. Емоційний компонент - включає почуття прихильності, любові, довіри та емоційної підтримки між партнерами. Визначає рівень задоволеності відносинами, а також психологічний комфорт у сім'ї. Важливим аспектом є здатність партнерів до емпатії та розуміння емоцій одне одного.

2. Комуникативний компонент - охоплює способи спілкування між подружжям, вербальні та невербальні форми взаємодії. Важливе місце займає відкритість у вираженні думок, почуттів і потреб. Якість комунікації впливає на рівень довіри та ефективність вирішення конфліктів.

3. Рольовий компонент - визначає розподіл сімейних ролей між подружжям: традиційний або партнерський підхід, та включає професійні, батьківські, господарські та соціальні обов'язки, адже збалансованість ролей є важливим чинником гармонії у шлюбі.

4. Ціннісний компонент - охоплює спільні життєві цінності, переконання та погляди партнерів. Сумісність у питаннях світогляду, релігії, виховання дітей та фінансових пріоритетів зміцнює відносини та впливає на довготривалість та стабільність шлюбу.

5. Інтимно-еротичний компонент - включає фізичну близькість, сексуальну гармонію та рівень задоволеності сексуальним життям, тому важливий для емоційної прив'язаності партнерів та підтримки пристрасті у стосунках, а дисгармонія в цій сфері може стати причиною конфліктів і невдоволеності у шлюбі.

6. Конфліктологічний компонент - відображає здатність подружжя до конструктивного вирішення суперечок. Важливими аспектами є толерантність, компромісність, навички ведення переговорів, в той час як спосіб подолання конфліктів визначає якість взаємин у довготривалій перспективі.

Структура шлюбних стосунків у психології є багаторівневою системою, в якій взаємопов'язані емоційні, комунікативні, рольові, ціннісні, інтимні та конфліктологічні аспекти. Гармонія у шлюбі досягається завдяки балансу цих компонентів, їхній сумісності та здатності партнерів до гнучкої адаптації у стосунках.

Гармонійні шлюбні відносини є результатом взаємодії багатьох аспектів, які визначають рівень задоволеності подружжя та стійкість сімейного союзу. Вони включають як особистісні характеристики партнерів, так і соціально-культурні умови, в яких формується і розвивається сім'я. Поняття гармонійних сімейних стосунків залишається неточним, хоча є досить часто вживаним. Гармонія (від грец. *harmonia* – зв'язок, відповідність) означає узгодженість частин у єдине ціле. У соціальних системах, зокрема сімейних, гармонізація передбачає впорядкування й організаційні дії [49].

З наукової точки зору сімейне благополуччя визначається як стан рівноваги, де кожен член сім'ї задоволений своїм статусом, підтримує спілкування та має місце в соціальній структурі. Воно також включає задоволення потреб усіх членів сім'ї та їхню здатність адаптуватися до суспільних змін. Важливим є позитивний емоційний фон у взаємодії подружжя, рольова адекватність членів сім'ї та фактори, що сприяють гармонійним стосункам і адаптації подружжя до спільного життя. Різні вчені (Е.Г. Ейдемільер, В. Юстицкис) виділяють ключові чинники щасливого сімейного життя: гармонійне спілкування, спільні цінності, мотиви одруження, особистісні особливості та готовність партнерів до шлюбу. Важливими є також соціальна зрілість, задоволеність шлюбом, психологічна сумісність, здатність долати кризи, потреба в самореалізації, особистісний розвиток, матеріальні умови, здоров'я, а також вплив родичів і друзів.

До показників, по яким оцінюють психологічне здоров'я сім'ї, відносять:

1. Схожість сімейних цінностей, що відображає збігання, орієнтаційну єдність поглядів, відносин членів родини до загальнолюдських норм, правил,

принципів формування, розвитку й функціонування сім'ї як малої соціальної групи.

2. Функціонально-рольова узгодженість – це динамічний показник психологічного здоров'я родини, який відображає рівень розвитку таких соціально-психологічних механізмів внутрішньосімейної взаємодії, як взаєморозуміння, взаємодопомога, взаємодовіра, взаємотерпіння між членами родини, тісний взаємозв'язок і взаємовплив один на одного надають сімейній системі стабільності та стійкості.

3. Соціально-рольова адекватність обумовлюється рольовою структурою сім'ї, яка в процесі її життєдіяльності стає більш жорсткою, порівняно з більшістю малих груп, та відображає рівень реалізації особистих, сімейних очікувань.

4. Емоційна задоволеність показує характер емоційного прийняття один одного й повагу в родині. Саме найвища ступінь емоційної близькості – «упереджене ставлення» один до одного – становить особливу якість здорової сім'ї.

5. Адаптивність у сімейних стосунках характеризується здатністю насамперед дорослих членів сім'ї пристосовуватися до соціально-психологічної атмосфери родини після трудового дня. Сім'я може успішно розв'язувати одне з головних своїх психологічних завдань – емоційну розрядку – лише в тому випадку, коли кожен член родини прагнутиме зберегти в ній традиційний характер міжособистісного спілкування близьких людей, комфортність емоційного стану взаємин.

6. Спрямованість на сімейне довголіття являє собою постійний потяг до нових сімейних цілей, розумне їх планування й підтримка активності всіх членів сім'ї в їх досягненні, адже невід'ємний атрибут будь-якої здорової родини – найближчі перспективні сімейні цілі. У формуванні, виборі способів їх досягнення та передбачуваних результатах відображено потреби, наміри, інтереси, бажання й установки, як правило, кожного члена сім'ї.

Задоволеність їх реалізацією – найважливіша умова підтримки активності родини у визначенні нових рубежів життєдіяльності.

7. Ідентичність та стабільність родини. Один із засновників сімейної терапії Н. Аккерман увів два поняття – «ідентичність» і «стабільність сім'ї». Сімейну ідентичність він виначав як зміст цінностей, прагнень, експектацій, тривог та проблем адаптації, розділених членами сім'ї або взаємодоповнюючих ними в процесі виконання сімейних ролей. Стабільність родини, яку точніше було б визначити як «збереження в зміні», припускає збереження ідентичності в часі, контроль над конфліктами та здатність родини до зміни й подальшого розвитку [22, с. 25-26].

З позиції аналітичної психології К.Г. Юнга «гармонійний шлюб» передбачає свідомі взаємостосунки, тобто на його думку неможливі психологічні взаємини між двома людьми, які знаходяться у стані несвідомого, бо пара була б абсолютно не пов'язана один з одним. Таким чином, «шлюб» психоаналітиком розуміється як духовна, психологічна взаємодія подружжя, тяжіння (атракція) яке перетворює їх у єдине ціле, що створює рівновагу в парі та досконалість як у подружньому житті, так і в кар'єрному зростанні [59].

Гармонійний шлюб на думку А. Є. Лічко виявляється теплою емоційною прихильністю, відсутністю конкуренції та протистояння, ефективним виконанням рольових обов'язків та демократичним управлінням без узурпації влади.

Науковці Ледерер і Джексон визначають успішний шлюб як такий, що ґрунтується на толерантності, взаємоповазі, чесності, спільних інтересах і цінностях, а також бажанні бути разом [15, с.27].

Деякі дослідники ототожнюють гармонійні стосунки із сумісністю партнерів за характером, поглядами й цінностями. Науковці акцентують увагу на соціальній зрілості подружжя, їхній готовності до суспільного життя, матеріального забезпечення, відповідальності та самоконтролю. Однак такий підхід зводить гармонію шлюбу лише до виконання соціальних

обов'язків, не враховуючи психологічного аспекту. Важливими складовими гармонійного шлюбу вважаються прив'язаність партнерів, соціальна зрілість і сумісність (узгодженість поведінки, психофізіологічна сумісність, подібність цінностей). Найточніше гармонію відображає концепція оптимального функціонування сім'ї, де успішне виконання її завдань забезпечує гнучкість, баланс і особистісний розвиток кожного члена [15, с.28-29].

Основними складовими гармонійних та функціональних стосунків зазначають автономність членів сім'ї, структуру сімейних ролей, емоційну наповненість життя сім'ї та узгодженість образу сім'ї партнерів. За Мак-Мастерською моделлю і моделлю Д. Олсона негативними є як надмірна згуртованість, так і роз'єднаність або відчуження.

Американський дослідник Р. Біверс наголошує на необхідності автономності та розкриває це поняття через наявність чітких особистісних меж, які разом з тим не позбавляють подружжя почуття довіри одне до одного.

М. Боуен у своїй теорії сімейних систем увів поняття диференціації, тобто ступеня самотійності емоційного та інтелектуального функціонування особистості (низький рівень диференціації партнерів призводить до симбіотичних, співзалежних стосунків). Можна визначити такі критерії автономності: задоволеність потреби партнерів у особистісному просторі; емоційна включеність партнерів у простір один одного; кількість вільного часу, який партнери проводять разом.

Дослідники Б. та Дж. Уайнхолд розглядають поняття «залежні стосунки» як певний стилістичний конструкт, який описує набір особливостей міжособистісної взаємодії та адаптаційних процесів в парі. Такі стосунки можуть набувати певного переліку різних форм, які можуть в різному ступені негативно впливати як на пару в цілому, так і на кожного з партнерів окремо. Динаміка і процес зміцнення залежних відносин є одним з факторів, що визначають рівень суб'єктивної задоволеності стосунками в

парі, а також її орієнтацію на певний спосіб комунікації та власне побудову міжособистісних стосунків.

Існують наступні критерії залежної особистості: делегування в активній або пасивній формі на інших власних важливих життєвих рішень; підпорядкування власних потреб потребам інших людей, знов ж таки, різного ступеню, від постановки взаємозв'язку до прямої залежності, при цьому спостерігається певний рівень, аж до надмірного в поблажливості до бажань інших; нездатність висувати навіть обґрунтовані вимоги до осіб, від яких індивід залежить; почуття дискомфорту, безпорадності, тривоги, страху (потрібне підкреслити) на самоті через надмірний екзистенційний страх власної неспроможності; страх бути покинутим особою, з якою є тісний зв'язок, саме ця адаптація не відбулася в ранньому дитинстві, як стверджують представники еволюційного підходу через відсутність надійного піклувальника і залишитися на самоті; потреба в постійному зовнішньому фокусі уваги, проявляється через обмежену здатність приймати буденні рішення без постійних порад і підбадьорення з боку інших людей; уявлення про себе як про безпорадну і некомпетентну людину.

Згідно з цими критеріями, Баррі та Джей Уайнхолд розробили опитувальник для визначення міри схильності до міжособистісної залежності. Зрозуміло, що така схильність присутня у кожного, виходячи із соціальної детермінанти роду людського, але питання, як завжди, кількості.

Структура сімейних ролей визначає розподіл обов'язків і функцій у сім'ї, а дослідники вважають, що ролі мають бути гнучкими: закріпленими, але здатними змінюватися за потреби, особливо на початковому етапі шлюбу, при цьому гармонійні сім'ї характеризуються рівномірним розподілом ролей і відсутністю домінування одного партнера, а основними критеріями є гнучкість, чіткість та рівномірність розподілу влади [47].

Емоційна наповненість сімейного життя проявляється у здатності до широкого спектра почуттів і адекватних емоційних реакцій, де важливими

критеріями є емпатія, переважання позитивних емоцій та емоційна відкритість.

Узгодженість образу сім'ї означає відповідність очікувань партнерів щодо сімейного життя, а задоволеність шлюбом залежить від реалізації цього уявлення на практиці, при цьому важливими є спільні цінності, відсутність суперечностей і спільне бачення сімейної перспективи.

Переважає більшість фахівців розглядають задоволеність шлюбом як суб'єктивну оцінку власного шлюбу подружжя. Одна з найпоширеніших концепцій, яка вимірює щастя та стабільність у шлюбних стосунках – це саме задоволеність шлюбом. Хокінс описав задоволеність шлюбом як емоційний стан радості та щастя, яке відчуває подружжя, беручи до уваги всі аспекти свого шлюбу [60].

Задоволеність шлюбом свідчить про високий рівень гармонійності стосунків і готовність подружжя до самогармонізації. Гармонізація сім'ї передбачає організаційні дії для підтримання балансу та внутрішнього порядку, вона може здійснюватися зовнішнім фахівцем (психологом, соціальним працівником) або самими партнерами, що називається самогармонізацією, й на цей процес впливають установки, поведінкові патерни та навички подружжя, а також фізичне та психічне здоров'я. Дослідження пов'язують афективні й тривожні розлади, депресію та зловживання психоактивними речовинами з низькою якістю подружніх стосунків, депресія знижує енергійність і життєве задоволення, що може спричиняти конфлікти [61].

Сексуальне життя також відіграє значну роль у подружніх відносинах. Незадовільна інтимна близькість може викликати фрустрацію, негативно вплинути на психічне здоров'я й погіршити сімейні стосунки [53]. Рівень сексуального задоволення безпосередньо корелює із задоволеністю шлюбом [62]. На думку С. В. Діденко вступ у шлюб призводить до змін у сексуальній поведінці, роблячи секс більш регулярним аспектом відносин. З часом, коли новизна і закоханість починають згасати, секс вже не приносить такої

інтенсивності емоцій, як на початку відносин. Юнацькі емоції змінюються реаліями повсякденного життя. У перші роки спільного життя спостерігається зниження сексуальної активності, а народження дітей ще більше обмежує можливості для інтимності, додаючи нові зобов'язання та збільшуючи втому [44]. Для заміжніх дорослих секс втрачає свою таємничість і забороненість, характерні для юнацького віку. Хоча інтерес до сексу залишається, він стає одним із багатьох аспектів життя, що врівноважуються іншими обов'язками та інтересами, що є важливим для особистісного розвитку. Ті, хто не може пристосуватися до цих змін, можуть відчувати сексуальне незадоволення, що може спонукати їх до пошуку інтимності поза шлюбом або розглядати розлучення [21, с. 120].

Важливо відмітити, що відчуття задоволеності або незадоволеності шлюбом впливає на сприйняття та ставлення до багатьох аспектів сімейного життя. Негативне ставлення до власного шлюбу може змінити сприйняття позитивних моментів у спільному житті на емоційно негативні, і навпаки. Гармонійні сімейні відносини будуються на основі взаємної задоволеності партнерів та їх здатності відповідати один одному у різних формах взаємодії в межах сім'ї [50].

Загалом основні особливості, що визначають гармонійність шлюбних відносин, можна розділити на психологічні, соціальні, економічні та культурні.

Психологічні особливості:

1. Сумісність партнерів — як зазначалося, поняття гармонійності стосунків часто пов'язують саме із сумісністю партнерів, такий ефект спілкування людей, який характеризується максимально можливою задоволеністю стосунків, почуттям єдності, цілісності пари (це має своє вираження у відчуттях схожості, подібності пари). Якщо партнери несумісні в якійсь одній сфері, то це компенсується за рахунок сумісності в інших сферах. Сумісність передбачає схожість у поглядах, цінностях, інтересах і темпераменті сприяє легшому порозумінню та уникненню

конфліктів, додатково виділяють фізіологічну, персональну, духовну та сімейно-побутову сумісність.

2. Емоційна зрілість – здатність партнерів до самоконтролю, співпереживання та конструктивного вирішення конфліктів зміцнює відносини.

3. Взаєморозуміння партнерів на рівні комунікації – відкритість у спілкуванні, готовність до компромісів і повага до думки партнера є ключовими елементами щасливого шлюбу, адже комунікативні процеси в сім'ї мають вагомий вплив на успішність подолання різного роду труднощів життєвого циклу сім'ї, особливо на ранніх його етапах.

4. Саморозкриття членів сім'ї в спілкуванні один з одним (довірливе спілкування) та вірність – фундаментальні складові стабільності шлюбу, які впливають на почуття безпеки та емоційної близькості.

Соціальні:

1. Підтримка з боку родини та друзів – соціальне оточення може сприяти гармонії у шлюбі або, навпаки, створювати додаткові труднощі. Батьківський досвід подружніх стосунків також має суттєве значення - вважається позитивним, якщо обоє партнерів виросли в повних функціональних сім'ях, тобто отримали повною мірою модель поведінки з протилежною статтю і набір сімейних ролей. Негативним є досвід, коли батьківська сім'я була неповною (рання смерть одного з батьків, розлучення, самотність матері) або коли стосунки в сім'ї були дисфункційними.

2. Суспільні очікування та традиції – культурні норми та уявлення про сім'ю впливають на те, як партнери сприймають свої ролі у відносинах.

3. Розподіл сімейних обов'язків – рівномірний розподіл домашньої роботи та відповідальності за виховання дітей сприяє гармонії.

Економічні:

1. Фінансова стабільність та ефективний розподіл фінансових ресурсів – достатній рівень доходу та фінансова грамотність допомагають

уникнути матеріальних конфліктів. Дослідження свідчать про те, що задоволеність шлюбом пов'язана з економічним станом та прибутком. Коли в шлюбі характерний низький прибуток та постійно доводиться піклуватися про фінанси, задоволеність шлюбом знижується, коли ж у шлюбі є стабільний, вищий прибуток тоді відчувається більша задоволеність шлюбом. Узгодженість у питаннях витрат і заощаджень також зміцнює довіру між партнерами.

2. Кар'єрні амбіції – гармонійність шлюбу залежить від того, наскільки партнери підтримують професійний розвиток один одного та знаходять баланс між роботою і сімейним життям. Професійна діяльність обох партнерів впливає на задоволеність шлюбом: їх успіхи на роботі та задоволеність трудовою діяльністю стають складовими самореалізації особистості та матеріального благополуччя сім'ї [16].

Культурні та світоглядні:

1. Релігійні та моральні цінності – спільні духовні переконання можуть зміцнювати шлюб, тоді як значні розбіжності можуть призводити до конфліктів.

2. Рівень освіти – за деякими дослідженнями вважається предикатором ступеня задоволеності шлюбом. Освічені партнери частіше демонструють високий рівень емоційного інтелекту та здатність до конструктивного вирішення проблем. Чим більше подружні пари є освіченими, тим вищий рівень задоволеності шлюбом вони мають, оскільки ліпше розуміють життєві реалії, вирішують проблеми, що зменшує вірогідності непорозумінь один між одним. Тоді як менш освічені пари мають нижчий рівень задоволеності подружніми стосунками.

3. Ефективне авторитетне батьківство та дитячо-батьківські відносини, що забезпечують захист та безпеку дитини (повага та прийняття прав дитини). Подібні погляди на роль батьківства сприяють гармонійним відносинам у подружжі.

Таким чином, гармонійність шлюбних відносин залежить від багатьох взаємопов'язаних особливостей. Важливо, щоб партнери докладали зусиль для взаєморозуміння, підтримки та розвитку емоційної близькості, що є основою стабільного та щасливого шлюбу.

1.2. Професійна самореалізація жінки: сутність, етапи та критерії

Проблема професійної та особистісної самореалізації є надзвичайно актуальною в сучасній психології. Глобалізація та соціальні зміни вплинули на уявлення про цінності, особливо щодо ролей жінок, які поєднують професійну та сімейну діяльність. Проте баланс між цими сферами не завжди досягається, що може спричиняти рольові конфлікти.

Професійна самореалізація – це концептуальний термін, який потребує уточнення в соціальній психології, оскільки його багатозначність і суперечливість ускладнюють створення однозначного визначення.

Власне сам термін «самореалізація» вперше з'являється у «Словнику з філософії та психології», виданому в 1902 р. в Лондоні, і трактується як «здійснення можливостей розвитку “Я”». У сучасних дослідженнях термін самореалізація здебільшого ототожнюється з можливістю та здатністю реалізувати власний потенціал. Г. Костюк ще в 1940 році вивчав ідею саморозвитку та підкреслював важливість усвідомленої цілеспрямованості в цьому процесі.

Феномену самореалізації особистості, в основі якого лежать проблеми росту, розвитку, самовдосконалення людини, торкаються усі психологічні концепції. Поняття “самореалізація” (self-realization) часто вживають як синонім терміну “самоактуалізація” (self-actualization), “реалізація своїх можливостей” (self-fulfillment). Вони описують дуже близькі явища: повну реалізацію справжніх можливостей (К.Хорні); внутрішню активну тенденцію до саморозвитку на зразок істинного самовираження (Ф. Перлз); “індивідуація” (К. Юнг), “інтеграція” (З.Фройд), “компенсація” (А. Адлер),

“функціональна, автономія”, “зрілість” (Г. Олпорт), що позначають стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу.

Теоретичний аналіз професійної самореалізації охоплює кілька основних підходів:

- Теорія самореалізації А. Маслоу розглядає її як найвищий рівень людських потреб, досягнення якого можливе після задоволення базових потреб (фізіологічних, безпеки, належності, визнання). Самореалізація передбачає розвиток здібностей і реалізацію власного потенціалу через активну діяльність.
- Теорія самореалізації Карла Роджерса підкреслює важливість вибору професійного шляху відповідно до внутрішніх цінностей та інтересів. Відчуття підтримки, поваги та можливість розвитку є ключовими факторами досягнення цього стану.
- Теорія самоідентифікації та самоекспресії акцентує увагу на усвідомленні власних здібностей і цінностей, а також на їх реалізації у професійній діяльності. Особистісний розвиток відбувається через використання індивідуального потенціалу.
- Теорія оптимального досвіду (Міхай Чіксентміхайї) пояснює, що самореалізація досягається, коли людина повністю занурюється у діяльність, відчуючи баланс між своїми здібностями та складністю завдань, що приносить задоволення і відчуття успіху.

В напрацюваннях закордонних і вітчизняних психологів не існує єдиного визначення поняття «самореалізація». Поряд із цим терміном використовують близькі до нього терміни: «самоздійснення», «самоактуалізація», «саморозвиток», «самоствердження», «самодетермінація» тощо. Можна відмітити, що всі ці терміни є синонімами, а різні назви відображають проблему відсутності єдиного визначення того, що є суттєвою характеристикою особистісного розвитку.

А. Адлер, Е. Еріксон, К. Хорні, З. Фройд розглядали самореалізацію в контексті подолання певних суперечностей і внутрішніх конфліктів у власній

особистості, які виникають через її внутрішні особливості, що конфліктують із зовнішнім, соціальним середовищем.

А. Бандура, Ж. Піаже, Б. Скіннер, Дж. Уотсон акцентували увагу на функціонуванні в певній соціальній ситуації, що сприяє розширенню репертуару поведінки шляхом наочності, у тому числі й через спостереження за поведінкою інших на основі розгортання певних когнітивних «структур» або «схем», які початково існують в особливому згорнутому стані в людині [24]

Феномен самоактуалізації особистості в українській психолого-педагогічній літературі не має однозначного тлумачення. Його розглядають і як усвідомлену цілеспрямовану діяльність (Г. О. Балл, О. Є. Самойлов, Г. К. Селевко та ін.), і як використання особистістю власних здібностей та можливостей (В. Й. Бочелюк, В. І. Колесникова, І. О. Мартинюк, А. В. Фурман та ін.), і як цільову функцію особистісного розвитку (І. Д. Бех, О. Є. Гуменюк, Т. Ф. Калініченко, Л. В. Сохань). При цьому наголошується, що особистість реально здатна свідомо регулювати перебіг життя та обирати власний шлях самореалізації, лише досягнувши певного рівня розвитку [28, с. 152].

Багато напрацювань у напрямі дослідження самореалізації здійснив відомий український дослідник С. Максименко. Під самореалізацією особистості він розуміє розвиток готовності до саморозвитку як прояв задатків і можливостей, що передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. С. Максименко та В. Осьодло вважають, що самореалізація суб'єкта включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють його самовираженню, реалізації його потенцій, формування суб'єктом власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення способів їх досягнення, у тому числі й перетворення себе [25].

Цікава думка Л. Сердюка та М. Шамича (2016), які наголошують, що прагнення до самореалізації є генералізованим мотивом, який являє собою синергію всіх актуальних потреб людини, що спонукають її до саморозвитку власного потенціалу; його можна також розглядати як автономний психологічний механізм, який енергетично забезпечується синергією напружених дефіцитарних потреб, що підкріплюються й підсилюються особистісними та соціальними потребами, осмислюються людиною, у результаті чого знаходять інтенцію самодетермінації [26, с. 155].

В.А. Левін і С.Д. Дерябо виділяли два фактори самореалізації: часову перспективу та заміщення. Перша передбачає поступовий вихід за професійні рамки, а друга – адаптацію до існуючих умов без їхнього кардинального змінення. Важливим є також переведення фокусу із зовнішніх обмежень на внутрішній розвиток [23].

У контексті проблем самореалізації особистості важливим є її професійний аспект. Професійна самореалізація є індивідуальним процесом, що формується під впливом внутрішніх психологічних факторів та зовнішніх умов, зокрема робочого середовища, корпоративної культури та можливостей для особистісного і професійного зростання.

Мотив професійної самореалізації прямо або опосередковано згадується у високо оцінених теоріях трудової мотивації, таких авторів як Ф. Герцберг, Д. Макгрегор, С.Л. Рубінштейн та інших.

Конструкт професійного самоздійснення О.М. Кокуна (2018), видатного українського психолога, ґрунтується на розумінні професійного самоздійснення як системного і динамічного процесу реалізації особистісного потенціалу у професійній діяльності [31, с. 8].

Ключові компоненти конструкта професійного самоздійснення за О.М. Кокуном наведені у табл. 1.3:

Таблиця 1.3 – Компоненти професійного самоздійснення (за О.М. Кокуном)

Фактор	Опис
Суб'єктність особистості	Провідна роль особистості у власному професійному розвитку. Людина розглядається як активний суб'єкт, здатний до саморефлексії, постановки цілей і вибору професійної траєкторії.
Ціннісно-мотиваційна сфера	Основа для самоздійснення. Самореалізація відбувається тоді, коли професійна діяльність узгоджується з особистими цінностями, життєвими смислами та мотивацією індивіда.
Самоактуалізація	Прагнення людини максимально реалізувати свої можливості, здібності й таланти у професійній діяльності.
Професійна ідентичність	Чітке усвідомлення себе як фахівця, прийняття професійної ролі, внутрішня згода з вибраною діяльністю.
Психологічна готовність до професійної діяльності	Інтегральна характеристика, що включає мотиваційні, когнітивні, емоційні та вольові компоненти, необхідні для ефективного професійного функціонування.
Розвиток і саморозвиток	Професійне самоздійснення неможливе без безперервного особистісного і професійного зростання.

Таким чином, професійне самоздійснення за Кокуном — це не лише досягнення кар'єрних результатів, а глибокий внутрішній процес реалізації себе через улюблену та значущу діяльність.

Вивчення самореалізації особистості в професії є дуже важливим і актуальним з гендерної точки зору, це дозволяє нам розглядати особливості професійного розвитку жінок, адже в сучасному суспільстві набирають сили дві глобальних тенденції — зростання суб'єктності особистості та прагнення до збалансованості прав і обов'язків у гендерних стосунках. Тема

професійної самоактуалізації жінок перебуває на перетині цих двох тенденцій.

Самореалізація жінки є багатограним психологічним явищем, що включає цілеспрямований процес та його результат – позитивні зміни у системі цінностей і смислів особистості. Цей процес формується завдяки позитивній динаміці ставлення жінки до себе, родини, оточуючих, професійної діяльності та світу загалом. У професійній сфері самореалізація жінки має свої особливості, пов'язані з її соціальною роллю, місцем у суспільстві та правом на творчість.

Професійна самореалізація жінки — це процес розкриття її потенціалу, здібностей та амбіцій у професійній сфері, що супроводжується досягненням кар'єрних цілей, особистісним розвитком і задоволеністю власною діяльністю. Вона поєднує прагнення до самовираження, соціальної значущості та матеріальної стабільності. Важливими умовами для успішної самореалізації є підтримка сім'ї, можливість балансу між роботою та особистим життям, а також внутрішня мотивація до розвитку.

В умовах сучасної трансформації суспільства відбувається подальша зміна гендерних стереотипів та гендерних ролей. Усе більше жінок відмовляються від традиційно приписаних їм гендерних ролей і опановують нові соціальні сфери й відповідні соціальні ролі. Складність ситуації для жінки полягає тут у необхідності поєднання різних статево-рольових моделей поведінки. Наш час вимагає від кожної жінки активності, вміння актуалізувати здібності та реалізувати себе як особистість у різних сферах діяльності та спілкування [27, с.52].

Процес самореалізації проходить кілька ключових етапів:

1. Самопізнання та вибір професії – формується уявлення про власні здібності, інтереси та професійні перспективи. На цьому етапі важливу роль відіграють освіта, кар'єрні орієнтації та соціальні очікування.
2. Професійне становлення – здобуття освіти, отримання першого досвіду роботи, адаптація до професійного середовища.

3. Кар'єрний розвиток – розширення компетенцій, підвищення кваліфікації, досягнення професійних цілей, можливий перехід на керівні посади.

4. Самоактуалізація та стабільність – досягнення гармонії між професійними та особистими цілями, задоволеність результатами власної діяльності.

5. Переосмислення та трансформація – можливість зміни професійної траєкторії, освоєння нових сфер або діяльності, що поєднує особисті цінності та професійний досвід.

Оцінити рівень професійної самореалізації можна за такими критеріями:

Об'єктивні критерії:

- Рівень освіти та професійної кваліфікації.
- Кар'єрне зростання та займані посади.
- Матеріальна стабільність і соціальне визнання.
- Баланс між роботою та особистим життям.

Суб'єктивні критерії:

- Відчуття професійного успіху та задоволеність роботою.
- Відповідність діяльності особистим інтересам і цінностям.
- Рівень впевненості у власних силах і можливостях.
- Відсутність або мінімізація рольового конфлікту між

кар'єрою та сімейним життям.

Таким чином, професійна самореалізація жінки є багатовимірним процесом, що залежить від особистісних прагнень, зовнішніх обставин та суспільних умов. Вона передбачає постійний розвиток, адаптацію до змін і пошук гармонії між професійною та особистою сферами життя.

1.3. Психологічні підходи до взаємозв'язку сімейної та професійної сфер життя жінки

Проблема взаємозв'язку шлюбно-сімейних відносин і професійної самореалізації жінок набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві. Гендерна рівність і зміна традиційних сімейних ролей впливають на кар'єрні можливості жінок та виклики, з якими вони стикаються. Сучасні родини дедалі частіше поєднують професійну та сімейну самореалізацію, а також демонструють тенденцію до перерозподілу ролей між подружжям.

Дослідження цього питання дозволяє зрозуміти, як сімейні стосунки впливають на самореалізацію жінок, шляхом вивчення рівня задоволеності шлюбом та професійної самореалізації жінок залежно від віку, сфери діяльності, тривалості шлюбу тощо.

Сім'я в сучасному світі виконує низку функцій: економічну, комунікативну, виховну, психотерапевтичну тощо. Порушення будь-якої з них може спричинити дисбаланс у шлюбі та інших сферах життя. Задоволеність сімейними відносинами визначається індивідуальними уявленнями про ідеальну модель сім'ї. Важливо розрізняти стабільність і якість шлюбу: стабільний союз не завжди означає щасливий, а нестабільний може мати високий рівень задоволеності. Основними критеріями якості шлюбу є позитивний мікроклімат, задоволення від спілкування та взаємопідтримка.

За останніми статистичними даними в Україні кількість працюючих чоловіків і жінок приблизно рівна. Основні мотиви жінок до професійної діяльності – економічні та соціальні, що включають фінансову незалежність, спілкування та інтелектуальний розвиток. Половина жінок у суспільстві прагне професійної самореалізації, яка є важливим елементом особистісного розвитку.

Дослідження показують, що жіноче благополуччя можна поділити на два напрями: кар'єра перед створенням сім'ї та професійна самореалізація

безпосередньо в межах шлюбу. Кар'єрні жінки пов'язують щастя із професійними досягненнями, проте поєднання кар'єри та сім'ї часто спричиняє стрес і рольові конфлікти. Дослідники відзначають, що в родинях працюючих жінок нерідко виникає психологічний дискомфорт, що впливає на загальну атмосферу в сім'ї. Водночас підтримка з боку родини позитивно позначається на професійному розвитку жінки. Тому гармонійне поєднання сім'ї та кар'єри можливе за умови взаєморозуміння, рівномірного розподілу обов'язків та позитивного психологічного клімату в сім'ї.

Результати дослідження деяких американських психологів показують, що жінкам подобається працювати з таких причин: робота дає відчуття значущих намірів і стабільності, спільність з колегами, працівниками, приносить дохід, який є основою власної безпеки жінки, особливо зважаючи на великий відсоток розлучень серед сімейних пар; створює можливість виконувати обов'язки дорослої та зрілої людини, допомагати іншим людям.

Психологи Н. Бец та Л. Фітцджеральд вважають, що ставлення до жіночої кар'єри є результатом двох широко поширених переконань. Перше з них – ідея материнських обов'язків (головна життєва цінність жінок – їх домашні справи і виховання дітей). В історичній ретроспективі, якщо жінки й виконували роботу за межами дому, то вони займали стримані посади і не мали можливості для кар'єрного зростання, або така можливість була досить рідкісною. Було прийнято вважати, що жінка просто працює, а не робить кар'єру. Їх розглядали як таких, які не мають суттєвого значення і впливу в колективі, оскільки вони мало працювали та виконували незначущу роботу.

Друге поширене переконання стосується психології трудової діяльності жінок і полягає в тому, що теорії, що описують кар'єру чоловіків, автоматично використовуються для аналізу кар'єри жінок. Зазвичай вони не беруть до уваги, що у більшості жінок є маленькі діти, тому вони можуть не працювати повний робочий день, оскільки вони беруть участь у їх вихованні та догляді. Вони також можуть працювати неповний робочий день, поєднуючи роботу та навчання. Оскільки в більшості закладів зазвичай люди

працюють повний робочий день і без перерв, для багатьох жінок зростання професійної кар'єри стає важким [30].

В умовах ринкової економіки у зв'язку з професійною зайнятістю чоловічої частини населення основний тягар у вихованні дітей та опіці над ними найчастіше припадає на жінок-матерів. І традиційним є погляд на жінку перш за все як на особу, що забезпечує фізичне відтворення представників людського роду, догляд на початку життя, надалі опіку та виховання, а також як на берегиню сімейного вогнища, яка створює психологічний клімат у сім'ї, дарує підтримку і любов. Але у ринкових умовах при реально існуючій системі соціальних гарантій професійна активність жінок є більш ефективною для суспільства, ніж витіснення їх у сімейно-приватну сферу [30]. З іншого боку, перевантаження, брак часу та енергії для бажаної якості всіх обов'язків, яких зазнають жінки, що обрали режим самореалізації "сім'я та кар'єра одночасно", часто призводять до почуття провини перед чоловіком та дітьми, змушують жінок працювати не в повну силу на робочому місці, обирати "кабінетні", нединамічні та менш перспективні професії, які не потребують великих енергетичних витрат, або взагалі відмовляться від професійного зростання.

Досягнення життєвих планів для сім'ї не може бути мірилом розвитку особистості: часто досягнення жінки в сімейній сфері не підвищують самооцінку. Серед характеристик, які допомагають жінці реалізувати себе в сімейній сфері, виділяється акцент на міжособистісну взаємодію, альтруїзм, оптимізм, активність життєвої позиції та емоційність. Риси, що перешкоджають цій типовій самореалізації, - ідеалізація стосунків з іншими, низький рівень вимог, пасивність життєвої позиції та схильність до покірної поведінки [31].

Шлюбні відносини та професійна самореалізація – дві важливі і тісно взаємопов'язані сфери життя жінки. Успішність особистісного становлення залежить від уміння поєднувати різні види діяльності, здатності досягти автономії і самоактуалізації, при цьому професійна самореалізація сприяє

зверненню уваги жінки до цінностей сім'ї, збалансуванню двох найважливіших сфер [51].

Водночас, самореалізація жінки ускладнюється необхідністю поєднувати професійну діяльність із сімейними обов'язками, що посилюється гендерними стереотипами та “подвійними стандартами” у вихованні, розподілі ролей у сім'ї та на роботі, а обмеження жінки лише приватною сферою може знижувати її самооцінку, викликати невпевненість, матеріальну та емоційну залежність від чоловіка, змушувати відмовлятися від власних амбіцій заради сімейного миру. Розбіжності між прагненням до розвитку та традиційними уявленнями про жіночі ролі призводять до внутрішніх конфліктів, стресу, депресії та проблем із гендерною ідентичністю, що негативно впливає на психологічне здоров'я та особистісний розвиток.

Родина задовольняє потребу у прийнятті, належності та любові (за Маслоу) й дає можливість жінці реалізувати материнство та жіночність. Однак занурення лише в сімейну сферу може обмежувати розвиток через ідеалізацію стосунків, низьку мотивацію та пасивність. Професійна самореалізація допомагає задовольнити потреби у самоповазі та самоактуалізації, зменшує внутрішнє напруження та розширює особистісний простір, у тому числі для гармонійного сімейного життя.

Психологічні підходи до взаємозв'язку сімейної та професійної сфер життя досліджують, як ці дві сфери впливають одна на одну, формуючи загальний добробут людини.

Основні підходи включають:

1. Баланс роботи та сім'ї – концепція, яка передбачає гармонійний розподіл часу та ресурсів між сімейними та професійними обов'язками. Важливими є ефективний тайм-менеджмент, підтримка з боку сім'ї та роботодавця, а також психологічна стійкість.

2. Теорія конфлікту ролей – підхід, що пояснює, як суперечності між сімейними та професійними ролями можуть спричиняти стрес, зниження продуктивності та емоційне вигорання.

3. Теорія збагачення ролей – наголошує на тому, що досвід та навички, здобуті в одній сфері (сімейній чи професійній), можуть позитивно впливати на іншу, сприяючи особистісному зростанню.

4. Гендерний підхід – досліджує вплив соціальних очікувань та гендерних ролей на розподіл сімейних і професійних обов'язків, а також на рівень стресу та задоволеності життям.

5. Системний підхід – розглядає сім'ю та професію як взаємопов'язані системи, які перебувають у динамічному балансі, де зміни в одній сфері неминуче впливають на іншу.

Кожен із цих підходів допомагає зрозуміти, як знайти оптимальний баланс між роботою та сім'єю, запобігти конфліктам і сприяти загальному благополуччю.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки, визначено основні поняття, особливості, етапи й критерії професійного розвитку, а також психологічні підходи до поєднання сімейної та професійної сфер життя.

Шлюбні стосунки розглянуто як складну систему взаємодії між партнерами, що включає емоційний, комунікативний, рольовий та особистісний аспекти. Визначено, що шлюб відіграє важливу роль у формуванні психологічного благополуччя жінки, забезпечуючи підтримку, стабільність та емоційне наповнення. Водночас у межах шлюбних відносин можуть виникати конфлікти, пов'язані з розподілом обов'язків, очікуваннями та адаптацією до змін життєвих обставин.

Виявлено, що гармонія у шлюбі залежить від низки показників, серед яких – емоційна близькість, довіра, взаємоповага, здатність до конструктивного вирішення конфліктів, розподіл сімейних ролей та підтримка партнерів у реалізації їхніх життєвих цілей. Важливу роль відіграють також соціокультурні умови, ціннісні орієнтації подружжя та рівень психологічної зрілості партнерів.

Професійна самореалізація розглядається як процес досягнення жінкою власних кар'єрних та особистісних цілей через професійну діяльність. Вона включає такі етапи, як становлення, розвиток і самовираження (відчуття задоволеності, особистісний внесок у професію). Визначено, що критеріями професійної самореалізації є суб'єктивна задоволеність працею, відповідність діяльності особистісним цінностям, досягнення професійних цілей та баланс між роботою і сім'єю.

Аналіз наукових підходів показав, що професійна самореалізація жінки нерозривно пов'язана із самореалізацією особистісною. Вона сприяє розвитку автономії, підвищенню самооцінки та задоволеності життям, водночас її надмірна орієнтація на кар'єру може спричиняти дисбаланс у сімейних відносинах. Виявлено, що жінки, які знаходять гармонію між сім'єю та кар'єрою, мають вищий рівень психологічного благополуччя. Водночас існуючі гендерні стереотипи, традиційний розподіл ролей у сім'ї та високі очікування щодо жіночої відповідальності за сімейний добробут можуть створювати додаткові бар'єри для професійного розвитку.

Отже, у межах цього розділу обґрунтовано важливість взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки. Виявлено, що гармонійні шлюбні відносини можуть сприяти професійному розвитку, забезпечуючи емоційну підтримку та стабільність. Водночас конфлікти між сімейними та кар'єрними ролями, обмежені можливості самореалізації через традиційні гендерні установки можуть негативно впливати на психологічне благополуччя жінки, що підкреслює необхідність пошуку оптимального балансу між цими двома важливими сферами життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ШЛЮБНИХ СТОСУНКІВ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ

2.1. Методика емпіричного дослідження

На підставі проведеного теоретичного аналізу з проблеми вивчення взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки було спроектовано психологічне дослідження. Головною метою дослідження є вивчення взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки.

Об'єкт дослідження - шлюбні стосунки та професійна самореалізація жінки.

Предмет дослідження - взаємозв'язок шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки.

Гіпотеза дослідження - існує взаємозв'язок між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки.

Сформовані нами завдання задали напрямок роботи над емпіричним дослідженням, яке складалось з декількох етапів:

- підготовчий (розробка програми дослідження, добірка діагностичних методик)
- основний (формування вибірки респондентів та проведення емпіричного дослідження)
- завершальний (обробка та аналіз даних, формування висновків та рекомендацій).

Дизайн дослідження - розробка дослідницького дизайну включає використання кореляційного підходу, оскільки дослідження зосереджено на виявленні взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки. Кореляційний дизайн дозволяє перевірити гіпотезу про існування статистичних взаємозв'язків.

Збір та аналіз емпіричних даних - для проведення емпіричного дослідження можна обрати очний та дистанційний спосіб. З урахуванням

поточної ситуації в Україні було прийнято рішення про проведення онлайн-опитування. В процесі підготовки до дослідження було сформовано Google-форму. Вибір саме цього інструменту був обумовлений простотою використання, доступністю, автоматичною обробкою даних, гнучкістю та безпекою з високим рівнем забезпечення конфіденційності, безкоштовністю та інтеграцією з іншими сервісами Google.

На другому етапі дослідження було проведено безпосереднє опитування. В процесі дослідження респондентам пропонувалося дати відповіді на запитання, які відображені в Google-формі. Результати дослідження були експортовані в електронну таблицю Excel, здійснене кодування всіх даних в бали відповідно до ключей кожної з методик, далі дані опрацьовувалися за допомогою програмного забезпечення *Jamovi* 2.6.2.0. Перш ніж заповнити анкету, респондентам було запропоновано ознайомитись з інформаційною угодою і дати згоду на проходження опитування.

Відповідно до висунутої в нашому дослідженні гіпотези щодо існування взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки та для досягнення поставленої мети, нами була підібрана вибірка досліджуваних. Також був проведений частотний аналіз демографічних змінних (Frequencies) – це базовий статистичний метод, який використовується для підрахунку та представлення розподілу категоріальних або номінальних змінних у вибірці. У контексті нашого дослідження взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки, частотний аналіз допомагає зрозуміти структуру вибірки за різними демографічними показниками, оцінити, наскільки наша вибірка відповідає генеральній сукупності за ключовими параметрами, також отримані розподіли можуть стати основою для проведення порівняльного аналізу груп (наприклад, як відрізняється професійне самоздійснення у жінок з різним рівнем освіти). Частотний аналіз

допомагає виявити домінуючі характеристики вибірки (наприклад, переважання жінок з вищою освітою).

У проведеному дослідженні взяли участь 67 осіб жіночої статі ($n=67$) віком від 18 до 59+ років. Віковий розподіл респондентів: 3% (2 особи) 18-21 років; 3% (2 особи) 22-27 років; 4,5% (3 особи) 59+ років; 13,6% (9 осіб) 48-58 років; 19,7% (13 осіб) 28-36 років; 56,1% (38 осіб) 37-47 років (табл. 2.1). Аналіз вікового розподілу показує, що найбільшу частку серед опитаних становлять жінки віком 37-47 років. Це також може вказувати на те, що респонденти перебувають у періоді активного сімейного та професійного життя.

Таблиця 2.1 – Віковий розподіл вибірки дослідження

Вік	Частота	Відсоток
18-21	2	3,0%
22-27	2	3,0%
28-36	13	19,4%
37-47	38	56,7%
48-58	9	13,4%
59+	3	4,5%

Переважна більшість жінок мають вищу освіту - 61,2% (41 респондент). Водночас значною є також частка жінок, що мають дві та більше вищі освіти - 26,9% (18 респондентів). Середню освіту мають 7,5% (5 респондентів), незакінчену вищу освіту лише 4,5% (3 респондента).

Таблиця 2.2 - Розподіл респондентів за освітою

Освіта	Частота	Відсоток
Вища	41	61,2%
Дві або більше вищі освіти	18	26,9%
Незакінчена вища	3	4,5%
Середня	5	7,5%

Отримані дані свідчать про високий рівень освіти серед респондентів, оскільки більше 88% мають одну або більше вищих освіт

Форма зайнятості серед респондентів розподілилася наступним чином (Рис.2.1.):

- Повна: «Працюю повний робочий день» – 32 респонденти (47,8%).
- Неповна: «Працюю неповний робочий день/фрілансер» – 11 респондентів (16,4%).
- Підприємницька діяльність/власний бізнес – 17 респондентів (25,4%).
- Не працюю (домогосподарка/у декретній відпустці/тимчасово безробітна) – 6 респондентів (9,0%).
- На пенсії – 1 респондент (1,5%)

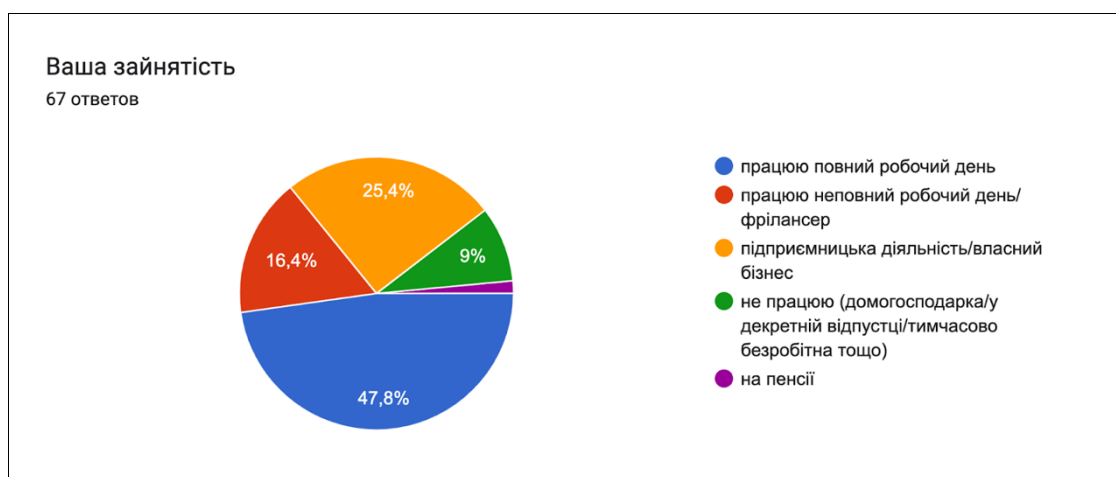


Рисунок 2.1 - Форма зайнятості респондентів

Найбільша частина респондентів згідно даних опитування працює повний робочий день, що може вказувати на стабільну професійну діяльність у вибірці.

Більше половини респондентів працюють за своєю освітою (56,7%), що свідчить про відносну відповідність освіти та зайнятості, хоча значний відсоток (43,3%) працює в інших сферах, що може свідчити про професійну

адаптивність або ж про певні обмеження у професійній реалізації відповідно до отриманої освіти.

Далі розглянемо розподіл респондентів за тривалістю шлюбу (Рис.2.2) : менше 1 року – 4 респондента (6%); 1-3 роки – 3 респондента (4,5%); 4-7 років – 3 респондента (4,5%); 8-12 років – 12 респондентів (17,9%); 13-20 років – 22 респонденти (32,8%); 21-30 років – 7 респондентів (10,4%); 31 і більше років – 4 респонденти (6%). В громадянському шлюбі перебувають 7 жінок (10,4%), розлучені - 5 жінок (7,5%).

Отже, дані вказують, що найбільша частка (32,8%) респондентів перебуває у шлюбі понад 13 років, що може впливати на їхні погляди щодо сімейних цінностей та стосунків.



Рисунок 2.2 - Сімейний статус респондентів та кількість років в зареєстрованому шлюбі

Розподіл респондентів за кількістю дітей (Рис. 2.3):

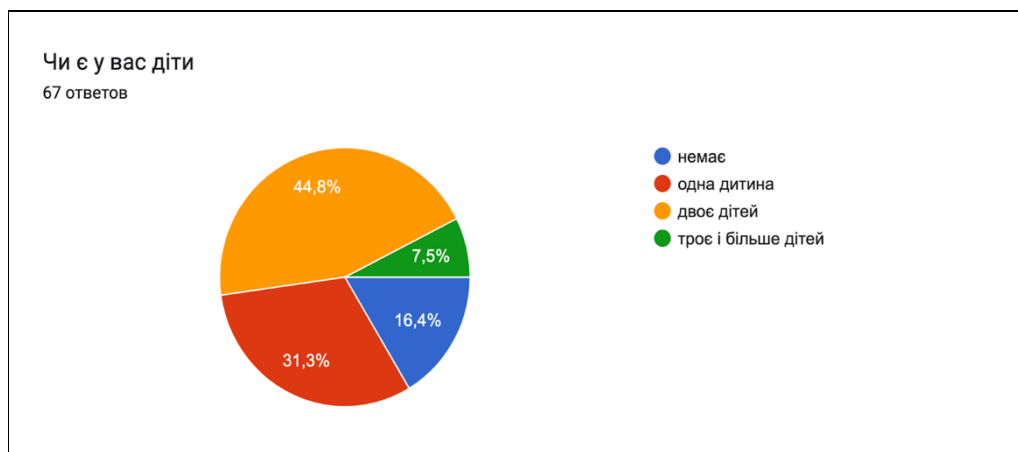


Рисунок 2.3 - Наявність та кількість дітей у респондентів дослідження

Не мають дітей – 11 респондентів (16,4%), одна дитина – 21 респондент (31,3%), двоє дітей – 30 респондентів (44,8%), троє і більше дітей – 5 респондентів (7,5%).

Переважає більшість респондентів мають двоє дітей - 30 осіб (44,8%), що відображає типовий розмір сім'ї для цього вибіркового дослідження.

Характеристика вибірки за місцем перебування представлена на рисунку 2.4:

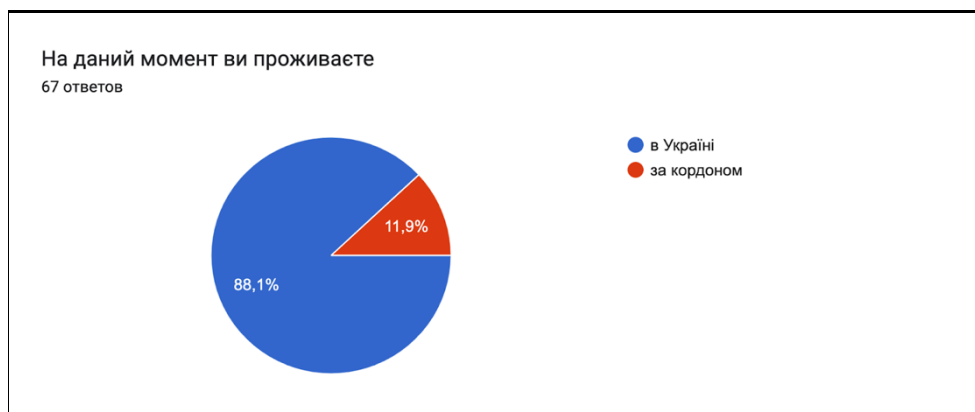


Рисунок 2.4 - Місце перебування респондентів дослідження

Переважна більшість опитаних перебуває в Україні - 59 жінок (88,1%) і лише 8 (11,9%) - за кордоном, що може свідчити про наявність певної частки емігрантів у нашій вибірці. Також даний показник з огляду на сучасні реалії відображає перебування опитаних жінок у відносно безпечному місці, або ж в умовах воєнного стану в Україні, і в той же час показник географічного розташування може відображати як міграційні процеси, так і різні соціокультурні умови професійної самореалізації жінок.

На основі вищевказаних даних можна узагальнити певні характеристики вибірки, що взяла участь у дослідженні взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки - вибірка є різноманітною за віковим складом, освітнім рівнем, професійним статусом та сімейним станом, що дозволяє проаналізувати різні аспекти взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією.

Віковий розподіл також є репрезентативним для вивчення поставленої проблеми, оскільки переважна більшість респондентів перебуває в періоді активного сімейного та професійного життя, коли питання балансу між професійною самореалізацією та сімейними обов'язками є особливо актуальним. Вибірка характеризується також високим освітнім рівнем, а велика частка жінок з вищою освітою у вибірці свідчить про потенційно високі професійні амбіції та прагнення до професійного розвитку, що є важливим фактором для дослідження професійної самореалізації жінки.

Розподіл за тривалістю шлюбу дозволяє вивчити, як змінюється взаємозв'язок між професійною самореалізацією та шлюбними стосунками на різних етапах сімейного життя, а наявність дітей є важливим фактором, що може впливати як на шлюбні стосунки, так і на можливість професійної самореалізації жінки, тому різноманітність вибірки за цим параметром є цінною для дослідження.

Підсумовуючи, можна зазначити, що представлена вибірка є репрезентативною для дослідження взаємозв'язку між шлюбними

стосунками та професійною самореалізацією жінки з огляду на різноманітність за віком з переважанням респондентів у періоді активного професійного та сімейного життя, враховуючи високий освітній рівень, що свідчить про потенціал професійної реалізації, та різноманітність форм зайнятості, що дозволяє порівнювати різні моделі професійної самореалізації. Різна тривалість шлюбу дає можливість вивчати динаміку взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації з часом, а наявність та кількість дітей є також важливим чинником, який впливає на баланс сімейного та професійного життя.

Структура вибірки дозволяє провести комплексний аналіз даних показників, що визначають взаємозв'язок між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки, та перевірити висунуту в дослідженні гіпотезу.

Відповідно до мети і завдань роботи для проведення емпіричної частини дослідження було розроблено авторську анкету для емпіричного вивчення особливостей шлюбних стосунків жінки, а також використано психодіагностичні методики, які дозволять комплексно оцінити різні аспекти цього питання:

1) Авторська анкета Ловкої-Мішти “Суб’єктивне бачення дружиною взаємостосунків у своїй сім’ї” (Додаток А), розроблена на основі декількох методик, спрямованих на дослідження стосунків у шлюбі, через брак наявності адаптованих україномовних методик для якісного вивчення сімейних відносин. Наша анкета розроблена безпосередньо для характеристики бачення жінкою власних взаємовідносин у сім’ї.

Анкета складається з 45 питань, розділених на 9 блоків по 5 запитань, які стосуються особливостей спілкування в сім’ї: експрес-діагностики задоволеності-незадоволеності шлюбом, наявних установок в сімейній парі, рольового розподілу та конкуренції між подружжям. На кожне питання є чотири варіанти відповідей, що оцінюються від 1 до 4 балів. Підрахунок

балів (кількість позитивних відповідей) по кожному блоку питань формує рівень прояву тієї чи іншої шкали.

Анкета включає наступні 9 шкал:

- Довіра спілкування
- Взаєморозуміння між подружжям
- Схожість у поглядах
- Задоволеність шлюбом
- Альтернатива між почуттям обов'язку та задоволенням
- Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них
- Автономність/залежність
- Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї
- Рольовий розподіл та конкуренція між подружжям

Нижче наведено детальний опис кожної з дев'яти шкал, які містяться в анкеті:

1. Довіра спілкування

Ця шкала вимірює рівень відкритості та чесності між партнерами у шлюбі. Високі показники вказують на те, що подружжя почувається комфортно, обговорюючи особисті питання, ділиться думками без страху осуду та має взаємну підтримку в комунікації, а низькі показники можуть свідчити про брак емоційної відкритості, уникнення складних тем або страх конфліктів у сімейній парі.

2. Взаєморозуміння між подружжям

Ця шкала оцінює здатність партнерів розуміти емоційний стан, бажання та потреби один одного, а високий рівень взаєморозуміння означає, що партнери легко сприймають один одного без потреби у додаткових поясненнях, готові до компромісів і взаємної підтримки. Низькі результати можуть свідчити про непорозуміння, часті конфлікти або емоційну віддаленість.

3. Схожість у поглядах

Ця шкала визначає ступінь збігу життєвих цінностей, переконань і підходів до ключових аспектів сімейного життя (виховання дітей, фінансова політика, соціальні ролі тощо). Високі показники означають, що партнери поділяють спільні цінності та мають узгоджену позицію щодо важливих рішень, а низький рівень може вказувати на розбіжності, що потенційно можуть викликати конфлікти.

4. Задоволеність шлюбом

Шкала оцінює загальний рівень задоволеності сімейним життям, включаючи емоційну близькість, підтримку, стабільність стосунків та особисте щастя у шлюбі. Високі результати свідчать про гармонійні стосунки, тоді як низькі можуть вказувати на наявність незадоволеності або кризових моментів у сімейному житті.

5. Альтернатива між почуттям обов'язку та задоволенням

Ця шкала досліджує, наскільки шлюбні стосунки для респондента є джерелом особистого щастя та задоволення чи, навпаки, сприйняття своїх дій більше з необхідності, аніж від задоволення. Високі значення на боці задоволення означають, що людина отримує радість від сімейного життя, а високі значення на боці обов'язку можуть вказувати на відчуття тиску, необхідність виконання зобов'язань без внутрішньої радості.

6. Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них

Шкала оцінює значення дітей у сімейному житті, а також очікування та установки щодо піклування про них. Високі значення можуть вказувати на те, що респондент вважає дітей ключовою складовою шлюбу, що також може бути проявом гіперопіки, тоді як нижчі показники можуть свідчити про більшу орієнтацію на автономію дітей у сім'ї.

7. Залежність/автономність

Ця шкала визначає рівень особистої самостійності у шлюбі. Високі показники автономності вказують на те, що респондент відчуває свободу у прийнятті рішень та збереженні власної особистості у стосунках. Високі

показники залежності можуть свідчити про сильну емоційну або фінансову прив'язаність до партнера.

8. Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї

Шкала оцінює погляди респондента на розподіл ролей у шлюбі: високі значення на патріархальному полюсі свідчать про підтримку традиційного розподілу ролей, де чоловік – головний годувальник, а жінка відповідає за сім'ю та виховання дітей. Високі значення на егалітарному полюсі вказують на переконання у рівноправності партнерів, спільному прийнятті рішень та більш рівному розподілі сімейних обов'язків.

9. Рольовий розподіл та конкуренція між подружжям

Ця шкала аналізує, як у парі розподіляються обов'язки та чи існує конкуренція між партнерами (наприклад, у кар'єрі, фінансах, соціальному статусі). Високі значення конкуренції можуть вказувати на суперництво або боротьбу за лідерство у стосунках, тоді як високий рівень збалансованого розподілу ролей свідчить про гармонійне партнерство.

Ці шкали допомагають комплексно оцінити особливості сімейних відносин та визначити сильні й проблемні аспекти у стосунках між подружжям.

2) Опитувальник професійного самоздійснення (О.М. Кокун) (Додаток Б) - спрямований на визначення рівня та особливостей професійного самоздійснення особистості. Він дозволяє оцінити як загальний рівень професійного самоздійснення, так і його окремі аспекти, а також дозволяє визначити рівень внутрішньо-професійного самоздійснення, а саме потребу у професійному вдосконаленні та проєктуванні власного професійного розвитку, а також рівень зовнішньо-професійного самоздійснення, що включає досягнення професійних цілей та визнання професійних досягнень. Професійне самоздійснення розуміється як одна із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що відбувається через два взаємопов'язаних способи: зовнішньо-професійний (досягнення значущих здобутків у різних

аспектах професійної діяльності) та внутрішньо професійний (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно-важливих якостей).

Виділяють такі ознаки професійного самоздійснення: внутрішньо професійні - наявність у фахівця вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні та проекту власного професійного розвитку, переважаюче задоволення власними професійними досягненнями, постійна постановка нових професійних цілей та формування власного «життєво-професійного простору»; зовнішньо професійні - досягнення фахівцем поставлених професійних цілей, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, широке використання його професійного досвіду та здобутків, розкриття особистісного потенціалу та здібностей у професії, вияв високого рівня творчості у професії. Опитувальник професійного самоздійснення було розроблено на основі відповідно до вищенаведених 10 ознак (по 5 на кожен форму самоздійснення).

Перша частина опитувальника призначена для з'ясування загального рівня професійного самоздійснення фахівця, а також для визначення ступеня вираженості окремих його складових та домінуючих компонентів професійного самоздійснення. У другій частині опитувальника досліджуваному пропонується у вільній формі описати, яким чином його робота (професійна діяльність) створює можливості для особистісної самореалізації.

Перша частина містить 30 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

Згідно з ключем підраховуються суми балів за 10-ма ознаками професійного самоздійснення, поєднаними за двома його формами, а також

визначається сумарний результат, який характеризує загальний рівень професійного самоздійснення фахівця.

3) *Шкала співзалежності* (Б. та Дж. Уайнхолд, адаптація А.С. Кочарян) (Додаток В) - методика діагностики міжособистісної залежності, яка дозволяє виявити рівень співзалежності в міжособистісних стосунках, що є важливим аспектом для розуміння характеру шлюбних відносин. У 2006 році О. С. Кочаряном розроблено та опубліковано психометричний паспорт методики для української вибірки.

Опитувальник Уайнхолдів складається з 20 тверджень, кожне з яких має чотири варіанти відповіді («ніколи» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «досить часто» – 3 бали, «майже завжди» – 4 бали).

Дослідники вважають, що «відсутність залежності» діагностується при сумі балів від 23 до 35, а високий рівень залежності визначається при 51 і більше балах.

Діапазон від 30 до 51 бали поділяється на наступні підрівні:

- 30-32 бали – наднизький рівень залежності;
- 33-39 балів – низький рівень залежності;
- 40-45 балів – помірний рівень залежності;
- 45-50 балів – середній рівень залежності;
- 51 і вище – високий рівень залежності.

До характеристик співзалежності Баррі та Джей Уайнхолди віднесли наступні ознаки: пошук близькості, інерція до злиття, поєднання з іншими; фіксація на значимому іншому, готовність до служіння; сприймання себе слабким, вразливим, нездатним; виражена схильність до конформізму, відчуття самоповаги на низькому рівні; наявність постійних сумнівів, невпевненість; варіант почуття провини, при якому провинна спрямована на себе; роль “жертви”, схильність займати пасивну позицію.

4) *Методика “Маскулінність-фемінінність”* (Сандра Бем) (Додаток Г) - методика була запропонована Сандрою Бем (1974) для діагностики психологічної статі й визначає ступінь андрогінності, маскулінності й

фемінінності особистості. Обробка результатів дозволяє виявити переважання маскулінних, фемінінних рис або балансу між ними (андрогінність). Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких необхідно відповісти “так” або “ні”, оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей. За кожний збіг відповіді із ключем нараховується 1 бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскулінності (M) у відповідності з наступними формулами.

F = (сума балів за фемінінністю): 20;

M = (сума балів за маскулінністю): 20.

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M) \times 2,322$.

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогінність. Якщо індекс менше -1 ($IS < -1$), то робиться висновок про маскулінність, а якщо індекс більше +1 ($IS > 1$) – про фемінінність. При цьому, у випадку коли $IS < -2,025$, говорять про яскраво виражену маскулінність, а якщо $IS > +2,025$ – говорять про яскраво виражену фемінінність.

Інтерпретація шкал методики. Якщо за результатами набраних балів особа досягла середніх показників маскулінних та фемінних якостей, це означає, що вона належить до того рідкісного типу людей-андрогінів, яким піддається будь-яка робота і будь-які чоловічі й жіночі ролі. Їхня поведінка досить гнучка, що дає змогу їм бути доброю людиною, чутливою, а також сміливою, рішучою, здатною постояти за себе, підтримати інших, повести їх за собою.

Якщо особа набрала середню кількість балів за оцінкою фемінних якостей, які переважили маскулінні, це означає, що вона є людиною, на яку розраховують близькі, друзі, колеги. Проте, в ситуаціях, які вимагають здатності взяти на себе керівництво справами, виявити наполегливість, настоювати на безумовному підпорядкуванні, їй не вистачає характеру, вона

ухиляється від відповідальності, передоручає вирішення своїх проблем іншим людям.

Якщо особа недобрала середньої кількості балів за фемінними якостями, проте у неї яскраво виражені маскулінні якості, то це означає, що вона здатна протистояти негараздам, згуртовувати оточуючих, надихати на досягнення цілей. Вона є людиною, орієнтованою на досягнення успіху, подолання перешкод, самоствердження, на справу, в процесі якої нехтує будь-якими сентиментами. Вона прагне розвивати у собі значною мірою притаманні їй твердість духу і характеру. Проте, оточуючим іноді не вистачає її емоційної підтримки, співчуття, ласкавих слів.

Люди, які набрали низькі бали за шкалами фемінність/маскулінність, визначаються як статево нейтральні особистості.

Одним із завдань нашого емпіричного етапу дослідження було встановлення кореляцій між різними аспектами досліджуваного явища, що дає змогу визначити взаємозв'язок між типом шлюбних стосунків та професійним самоздійсненням жінки, дозволяє виявити, який тип сімейних відносин (партнерський, патріархальний тощо) найбільше сприяє професійній самореалізації жінки.

Вплив співзалежності на професійну самореалізацію дає змогу дослідити, як різний рівень співзалежності впливає на професійне самоздійснення жінки та виявити позитивний або негативний зв'язок співзалежності з професійними досягненнями через надмірну залежність від схвалення партнера та підпорядкування власних цілей потребам сім'ї.

Результати за методикою Сандри Бем дозволять проаналізувати, як психологічна стать жінки впливає на її професійні амбіції та реалізацію, а також на характер шлюбних стосунків, та чи можна припустити, що жінки з вираженими фемінінними рисами частіше зустрічаються з труднощами в професійній самореалізації.

Поєднання результатів усіх методик дозволить створити типологію взаємозв'язків між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією

жінки, виділивши найбільш сприятливі та найбільш проблемні їхні комбінації, а також використання комплексу методик дозволить всебічно дослідити взаємозв'язок шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки, їхні аспекти та розробити практичні рекомендації щодо гармонізації професійної та сімейної сфер життя жінки.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для подальшого аналізу всі шкали анкети та методик були перевірені на відповідність нормальному розподілу за допомогою критерія Shapiro-Wilk. Якщо p -value або рівень значущості (Shapiro-Wilk p) більше 0.05, то розподіл вважається нормальним. Результати представлені в табл. 2.3:

Таблиця 2.3 – Відповідність даних нормальному розподілу

Шкала	N	Середнє (Mean)	Медіана (Median)	Ст. відхилення (SD)	Min	Макс	Shapiro-Wilk W	Shapiro-Wilk p	Нормальний розподіл ($p > 0.05$)
Довіра спілкування	67	14.9	15	3.01	9	20	0.955	0.017	Ні
Взаєморозуміння між подружжям	67	15.1	15	2.40	9	20	0.968	0.080	Так
Схожість у поглядах	67	14.4	15	3.11	7	20	0.967	0.068	Так
Задоволеність шлюбом	67	16.6	17	3.08	6	20	0.874	< 0.001	Ні
Альтернатива між обов'язком/задоволенням	67	11.5	12	2.65	6	17	0.972	0.128	Так
Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них	67	13.0	13	2.94	7	20	0.973	0.150	Так
Залежність/автономність	67	14.0	14	2.22	8	18	0.959	0.027	Ні
Орієнтація на патріархальний чи егалітарний сталон створення сім'ї	67	9.91	10	2.79	5	17	0.956	0.020	Ні
Розподіл ролей та конкуренція між подружжям	67	10.2	10	2.74	5	18	0.959	0.026	Ні
Загальний рівень професійного самоздійснення	67	79.1	81	18.0	20	118	0.981	0.396	Так
Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення	67	39.2	39	8.85	10	58	0.981	0.390	Так
Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення	67	39.8	42	10.1	10	60	0.966	0.064	Так
Рівень співзалежності	67	39.2	40	6.65	24	56	0.986	0.655	Так
IS індекс (маскулінність/фемінінність)	67	0.347	0.00	13.6	-27.9	32.5	0.976	0.211	Так

Змінні, що мають нормальний розподіл ($p > 0.05$): взаєморозуміння між подружжям, схожість у поглядах, альтернатива між обов'язком або

задоволенням у стосунках, ціннісне ставлення до дітей та піклування про них, загальний рівень професійного самоздійснення, рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення, рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення, рівень співзалежності, IS індекс маскулінності/фемінінності.

Для наочності на рис. 2.5. продемонстровано розподіл даних за шкалою «Взаєморозуміння між подружжям»:

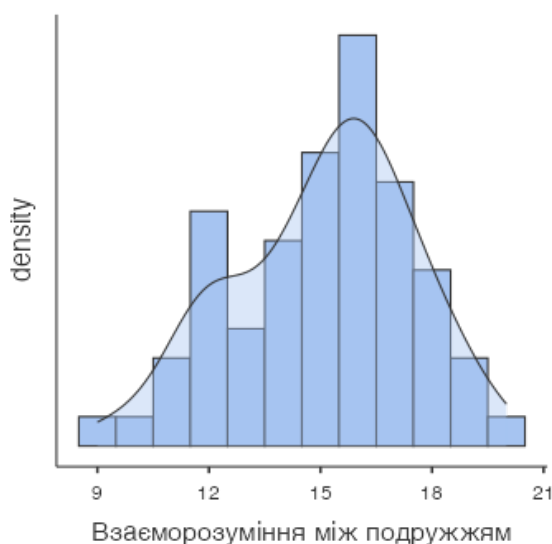


Рисунок 2.5 - Розподіл даних за шкалою «Взаєморозуміння між подружжям»

Змінні, що не мають нормального розподілу ($p < 0.05$): довіра спілкування, задоволеність шлюбом, залежність/автономність, орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї, розподіл ролей та конкуренція між подружжям. Нижче наведено гістограму (рис. 2.6), яка демонструє відхилення розподілу від нормального за шкалою «Довіра спілкування»:

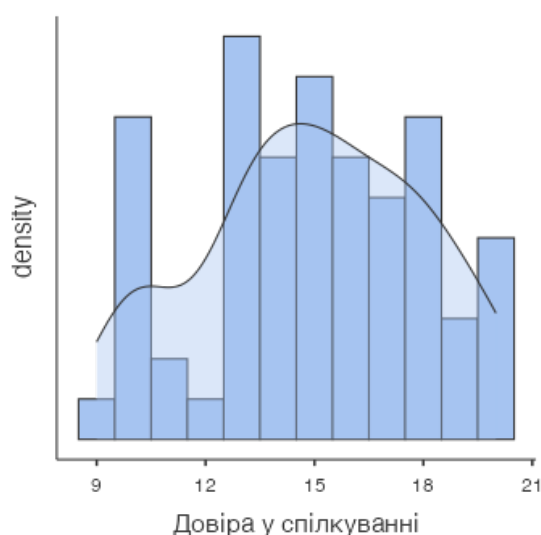


Рисунок 2.6 - Розподіл даних за шкалою «Довіра спілкування»

Для змінних, які мають розподіл, що не відрізняється від нормального, для подальшого аналізу можна використовувати параметричні критерії, для змінних, які не відповідають критеріям нормального розподілу, а також для шкал авторської анкети доцільно застосовувати непараметричні методи аналізу - було застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена, а також t-критерій Стюдента та Anova Welch's для порівняльного аналізу.

Спочатку нами була проаналізована описова статистика результатів, а саме здійснено комплексний аналіз, який дозволяє зрозуміти основні характеристики отриманих даних за кожною з використаних психодіагностичних методик.

Цей етап допомагає сформувати первинне уявлення про розподіл результатів і підготуватися до більш складних видів аналізу. Аналіз центральних тенденцій показує середнє значення по вибірці (Mean), медіану (Median) – значення, що ділить вибірку навпіл, в свою чергу показники розкиду (варіативності) відображають стандартне відхилення (Standard deviation) – міру розсіювання значень навколо середнього, найменше та найбільше значення (Minimum, Maximum), дисперсію (стандартне відхилення), довірчий інтервал та похибку.

Для анкети "Суб'єктивне бачення дружиною взаємостосунків у своїй сім'ї" аналіз центральних тенденцій та розкиду дає змогу проаналізувати такі значення: розуміння середнього рівня задоволеності шлюбом у вибірці, виявлення типових патернів сімейних стосунків, оцінка варіативності сприйняття сімейних стосунків.

Для опитувальника професійного самоздійснення – оцінка загального рівня професійного самоздійснення у вибірці, порівняння показників внутрішньо-професійного та зовнішньо-професійного самоздійснення (що переважає), виявлення діапазону варіативності професійного самоздійснення.

Для шкали співзалежності – визначення середнього рівня співзалежності у вибірці, оцінка розподілу рівнів співзалежності (нормальний, зміщений), виявлення крайніх значень (дуже високий або дуже низький рівень співзалежності).

Для методики "Маскулінність-фемінінність": оцінка середніх показників маскулінності та фемінінності, аналіз розподілу за індексом андрогінності.

Нижче представлено узагальнені результати аналізу описових статистик за досліджуваними показниками, що характеризують особливості шлюбних стосунків та професійної самореалізації досліджуваних жінок.

Для оцінки центральних тенденцій було використано такі показники, як середнє арифметичне (Mean), медіана (Median) та визначення 95% довірчого інтервалу для середнього (95% CI). Зазначені показники дозволяють визначити найбільш типові значення у вибірці та оцінити точність їх вимірювання.

Таблиця 2.4 - Описові статистики показників шлюбних стосунків

Показник	N	M	ME	SD	Min	Max	SE	95% CI
Довіра спілкування	67	14,9	15	3,01	9	20	0,368	[14.2; 15.7]
Взаєморозуміння між подружжям	67	15,1	15	2,40	9	20	0,293	[14.5; 15.7]
Схожість у поглядах	67	14,4	15	3,11	7	20	0,380	[13.7; 15.2]
Задоволеність шлюбом	67	16,6	17	3,08	6	20	0,376	[15.8; 17.3]

Продовження табл. 2.4

Альтернатива між обов'язком / задоволенням	67	11,5	12	2,65	6	17	0,324	[10.9; 12.2]
Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них	67	13,0	12	2,94	7	20	0,359	[12.2; 13.7]
Залежність/автономність	67	14,0	14	2,22	8	18	0,271	[13.4; 14.5]
Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї	67	9,91	10	2,79	5	17	0,341	[9.23; 10.6]
Розподіл ролей та конкуренція між подружжям	67	10,2	10	2,74	5	18	0,335	[9.56; 10.9]

Примітка: N - кількість респондентів; M - середнє значення; Me - медіана; SD - стандартне відхилення; Min - мінімальне значення; Max - максимальне значення; 95% CI - 95% довірчий інтервал для середнього значення, SE – стандартна похибка.

Серед досліджуваних характеристик шлюбних стосунків (табл. 2.4.) найвищі середні значення виявлено за шкалою анкети "Задоволеність шлюбом" (M = 16.6, Me = 17), що наближається до верхньої межі шкали (максимальне значення 20) та свідчить про загалом високий рівень задоволеності шлюбними стосунками у вибірці, при цьому малий розмір стандартної похибки середнього (SE = 0.376) та відносно вузький довірчий інтервал (95% CI [15.8; 17.3]) підтверджують надійність отриманої оцінки.

Високі показники також зафіксовано за шкалами "Взаєморозуміння між подружжям" (M = 15.1, Me = 15) та "Довіра у спілкуванні" (M = 14.9, Me = 15), що відображає позитивну комунікативну складову шлюбних стосунків досліджуваних.

Показник "Схожість у поглядах" має дещо нижче значення (M = 14.4, Me = 15), але все ж залишається вищим за середній рівень, що вказує на наявність спільних цінностей та поглядів у більшості досліджуваних.

Слід звернути увагу на показник "Залежність/автономність" (M = 14.0, Me = 14), який відображає помірно високий рівень особистісної автономності у шлюбних стосунках, що може бути сприятливим фактором для професійної самореалізації жінок.

Середні значення шкал "Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них" (M = 13.0, Me = 12) та "Альтернатива між обов'язком/задоволенням"

($M = 11.5$, $Me = 12$) знаходяться на помірному рівні, що свідчить про більш збалансоване ставлення до батьківських ролей та рівномірний розподіл між сімейними обов'язками і особистим задоволенням.

Найнижчі середні значення виявлено за шкалами "Розподіл ролей та конкуренція між подружжям" ($M = 10.2$, $Me = 10$) та «Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї», ($M = 9.91$, $Me = 10$), що може свідчити про тенденцію до більш егалітарної моделі сімейних стосунків та зменшення рольової конкуренції між партнерами.

Для аналізу розкиду (варіативності) даних було використано такі показники, як стандартне відхилення (Standard deviation), мінімальні (Minimum) та максимальні (Maximum) значення, що дозволяє оцінити неоднорідність вибірки за досліджуваними характеристиками.

Найбільшу варіативність серед показників якості шлюбних стосунків виявлено за шкалами "Схожість у поглядах" ($SD = 3.11$, $Min = 7$, $Max = 20$) та "Задоволеність шлюбом" ($SD = 3.08$, $Min = 6$, $Max = 20$), що свідчить про наявність у вибірці респондентів з різним ступенем узгодженості поглядів та задоволеності шлюбними стосунками. Помірну варіативність демонструють показники "Довіра спілкування" ($SD = 3.01$, $Min = 9$, $Max = 20$), "Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них» ($SD = 2.94$, $Min = 7$, $Max = 20$) та «Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї» ($SD = 2.79$, $Min = 5$, $Max = 17$). Найменша варіативність спостерігається за шкалою "Залежність/автономність" ($SD = 2.22$, $Min = 8$, $Max = 18$), що може свідчити про більшу однорідність вибірки за даним показником.

Слід зауважити, що для більшості шкал, що вимірюють якість шлюбних стосунків, мінімальні значення не опускаються нижче 5 балів, а максимальні досягають або наближаються до верхньої межі шкали (20 балів), що свідчить про широкий діапазон проявів досліджуваних характеристик.

Показники професійної самореалізації та особистісних характеристик (табл. 2.5) демонструють наступні дані:

Таблиця 2.5 - Описові статистики показників професійної самореалізації та особистісних характеристик досліджуваних

Показник	N	M	ME	SD	Min	Max	SE	95% CI
Загальний рівень професійного самоздійснення	67	79,1	81	18,0	20	118	2,20	[74.7; 83.5]
Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення	67	39,8	42	10,1	10	60	1,23	[37.4; 42.3]
Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення	67	39,2	39	8,85	10	58	1,08	[37.1; 41.4]
Рівень співзалежності	67	39,2	38	6,65	24	56	0,813	[37.6; 40.8]
Маскулінність	67	14,3	15	4,18	7	20	0,510	[13.2; 15.3]
Фемінінність	67	14,4	15	3,01	8	19	0,367	[13.7; 15.1]
IS індекс маскулінності/фемінінності	67	0,347	0,00	13,6	-27,9	32,5	1,66	[-2.97; 3.67]

Примітка: N - кількість респондентів; M - середнє значення; Me - медіана; SD - стандартне відхилення; Min - мінімальне значення; Max - максимальне значення; 95% CI - 95% довірчий інтервал для середнього значення, SE – стандартна похибка.

Загальний рівень професійного самоздійснення у досліджуваних вибірці характеризується середнім значенням $M = 79.1$ ($Me = 81$, 95% CI [74.7; 83.5]), що свідчить про помірно високий рівень професійної самореалізації респондентів, при цьому спостерігається незначна перевага показника "Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення" ($M = 39.8$, $Me = 42$, 95% CI [37.4; 42.3]) над показником "Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення" ($M = 39.2$, $Me = 39$, 95% CI [37.1; 41.4]), що може вказувати на дещо більшу значущість внутрішніх аспектів професійної реалізації порівняно із зовнішнім визнанням.

Показник "Рівень співзалежності" ($M = 39.2$, $Me = 38$) знаходиться на середньому рівні, що свідчить про помірний прояв тенденцій до емоційної залежності у міжособистісних стосунках досліджуваних.

Цікавим є співвідношення показників гендерної ідентичності: "Маскулінність" ($M = 14.3$, $Me = 15$) та "Фемінінність" ($M = 14.4$, $Me = 15$), які мають практично однакові середні значення, що відображає тенденцію до андрогінного типу гендерної ідентичності у досліджуваній вибірці.

Це підтверджується середнім значенням "IS індекс маскулінності/фемінінності" ($M = 0.347$, $Me = 0.00$), яке близьке до нуля і свідчить про баланс між маскулінними та фемінінними рисами.

Надзвичайно високу варіативність демонструє показник "Загальний рівень професійного самоздійснення" ($SD = 18.0$, $Min = 20$, $Max = 118$), що вказує на значні відмінності у рівні професійної самореалізації респондентів. Значний розкид також спостерігається за показниками "Рівень внутрішньо професійного самоздійснення" ($SD = 10.1$, $Min = 10$, $Max = 60$) та "Рівень зовнішньо професійного самоздійснення" ($SD = 8.85$, $Min = 10$, $Max = 58$).

Дуже високу варіативність має також показник "IS індекс маскулінності/фемінінності" ($SD = 13.6$, $Min = -27.9$, $Max = 32.5$), що свідчить про наявність у вибірці респондентів з різними типами гендерної ідентичності — від виражено фемінінного до виражено маскулінного типу.

Помірна варіативність характерна для показника "Рівень співзалежності" ($SD = 6.65$, $Min = 24$, $Max = 56$), що вказує на наявність у вибірці осіб з різним ступенем емоційної залежності.

Найменшу варіативність серед показників цієї групи демонструють "Маскулінність" ($SD = 4.18$, $Min = 7$, $Max = 20$) та "Фемінінність" ($SD = 3.01$, $Min = 8$, $Max = 19$), що може свідчити про більшу однорідність вибірки за цими характеристиками.

Для оцінки точності вимірювання середніх значень було проаналізовано стандартні похибки середнього значення (Standard error of mean) та довірчі інтервали. Найбільші значення стандартної похибки середнього виявлено для показників "Загальний рівень професійного самоздійснення" ($SE = 2.20$), "IS індекс маскулінності/фемінінності" ($SE =$

1.66), "Рівень внутрішньо професійного самоздійснення" ($SE = 1.23$) та "Рівень зовнішньо професійного самоздійснення" ($SE = 1.08$), що пов'язано з високою варіативністю цих показників у вибірці. Для всіх інших показників стандартна похибка середнього не перевищує 1.0, що свідчить про достатню точність вимірювання центральних тенденцій. Найменші значення стандартної похибки середнього виявлено для показників "Автономність/залежність" ($SE = 0.271$), "Взаєморозуміння між подружжям" ($SE = 0.293$) та "Розподіл ролей та конкуренція між подружжям" ($SE = 0.335$).

Аналіз довірчих інтервалів для середніх значень показує, що найширші інтервали характерні для показників з високою варіативністю: "Загальний рівень професійного самоздійснення" (95% CI [74.7; 83.5]), "IS індекс маскулінності/фемінінності" (95% CI [-2.97; 3.67]), "Рівень внутрішньо професійного самоздійснення" (95% CI [37.4; 42.3]) та "Рівень зовнішньо професійного самоздійснення" (95% CI [37.1; 41.4]).

Найвужчі довірчі інтервали спостерігаються для показників "Залежність/автономність" (95% CI [13.4; 14.5]), "Взаєморозуміння між подружжям" (95% CI [14.5; 15.7]) та "Альтернатива між обов'язком/задоволенням" (95% CI [10.9; 12.2]), що свідчить про більшу надійність оцінки середніх значень цих показників.

Якщо розглядати узгодженість між мірами центральної тенденції, то саме порівняння значень середнього арифметичного (Mean) та медіани (Median) дозволяє оцінити симетричність розподілу даних. Для більшості показників спостерігається незначна різниця між цими значеннями (не більше 1-2 балів), що свідчить про відносну симетричність розподілів.

Найбільша розбіжність між середнім та медіаною спостерігається для показників "Рівень внутрішньо професійного самоздійснення" ($M = 39.8$, $Me = 42$, різниця 2.2 бали) та "Загальний рівень професійного самоздійснення" ($M = 79.1$, $Me = 81$, різниця 1.9 бали), що може вказувати на незначну асиметрію розподілу цих показників у бік нижчих значень.

На основі проведеного аналізу середніх тенденцій та розкиду можна зробити такі висновки:

1. Досліджувана вибірка характеризується загалом високим рівнем задоволеності шлюбними стосунками, взаєморозуміння та довіри між партнерами, що створює сприятливе підґрунтя для професійної самореалізації жінок.
2. Спостерігається тенденція до егалітарної моделі сімейних стосунків з помірним рівнем особистісної автономії партнерів, що також може сприяти професійному розвитку жінок.
3. У вибірці переважає андрогінний тип гендерної ідентичності, що характеризується збалансованістю маскулінних та фемінінних рис та потенційно сприяє адаптивності особистості в різних життєвих сферах, включаючи професійну та сімейну.
4. Високі показники варіативності за шкалами професійного самоздійснення свідчать про значні індивідуальні відмінності у рівні професійної самореалізації респондентів, що може бути пов'язано з різноманітністю професійних сфер, особистісних характеристик та сімейних обставин учасників дослідження.
5. Помірні показники співзалежності свідчать про наявність певного рівня емоційної залежності у міжособистісних стосунках, що може впливати на професійну самореалізацію жінок.

Далі розглянемо статистику показників «Загального рівня професійного самоздійснення» з розбивкою за соціально-демографічними характеристиками (табл. 2.6), що дає змогу виявити важливі тенденції та закономірності у наших даних, наприклад, прослідкувати, як змінюється рівень професійного самоздійснення жінок на різних вікових етапах – чи є періоди піку кар'єрного розвитку або спаду, пов'язані з віком; чи мають жінки з вищою освітою вищі показники професійної самореалізації, чи змінюється рівень самоздійснення залежно від наявності та кількості дітей; чи присутня

динаміка у професійній самореалізації в залежності від тривалості шлюбу тощо.

Таблиця 2.6 - Описові статистики показників професійної самореалізації та соціально-демографічних показників

Показник	Група	N	Середнє (Mean)	Медіана (Median)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум (Min)	Максимум (Max)
Країна проживання	Україна	59	80.2	81.0	17.9	20	118
	За кордоном	8	70.8	63.0	17.8	53	97
Робота за освітою чи ні	Ні	29	70.1	69.0	16.8	20	99
	Так	38	85.9	86.0	15.9	50	118
Вік	18-21	2	72.5	72.5	4.95	69	76
	22-27	2	75.5	75.5	33.2	52	99
	28-36	13	75.2	83.0	18.9	50	110
	37-47	38	79.8	80.0	18.4	20	118
	48-58	9	82.4	88.0	14.6	60	98
	59+	3	83.3	86.0	25.1	57	107
Освіта	Вища	41	76.2	80.0	18.6	20	110
	Дві або більше вищі освіти	18	87.3	87.5	15.2	51	118
	Незакінчена вища	3	81.7	85.0	11.4	69	91
	Середня	5	71.2	75.0	19.3	50	99
Зайнятість	На пенсії	1	57.0	57.0	-	57	57
	Не працюю (домогосподарка/у декретній відпустці/тимчасово безробітна тощо)	6	62.5	69.0	21.3	20	76
	Працюю неповний робочий день/фрілансер	11	72.3	63.0	14.9	55	93
	Працюю повний робочий день	32	83.4	86.0	17.5	50	110
	Підприємницька діяльність/власний бізнес	17	82.4	81.0	15.8	52	118
	Не працюю (домогосподарка/у декретній відпустці/тимчасово безробітна тощо)	6	62.5	69.0	21.3	20	76

Продовження табл. 2.6

	Працюю неповний робочий день/фрілансер	11	72.3	63.0	14.9	55	93
	Працюю повний робочий день	32	83.4	86.0	17.5	50	110
	Підприємницька діяльність/власний бізнес	17	82.4	81.0	15.8	52	118
Сімейний статус та тривалість шлюбу	1-3 роки	3	83.7	83.0	15.0	69	99
	13-20 років	22	83.3	83.5	20.6	20	118
	21-30 років	7	74.6	81.0	14.2	57	92
	31 і більше років	4	88.5	91.0	17.9	65	107
	4-7 років	3	87.0	90.0	7.94	78	93
	8-12 років	12	68.5	60.0	21.0	50	110
	менше 1 року	4	68.3	72.5	11.3	52	76
	я перебуваю в громадянському шлюбі	7	77.9	77.0	9.87	61	93
	я розлучена	5	87.4	87.0	11.9	69	98
Кількість дітей	Двоє дітей	30	77.2	79.5	21.7	20	118
	Немає	11	85.8	93.0	18.0	52	110
	Одна дитина	21	78.8	83.0	13.6	50	97
	Троє і більше дітей	5	76.4	80.0	6.66	65	81

Примітка: N - кількість респондентів; M - середнє значення; Me - медіана; SD - стандартне відхилення; Min - мінімальне значення; Max - максимальне значення; N - кількість респондентів у групі. Для групи "На пенсії" стандартне відхилення не може бути розраховане через N=1.

Додатково нами було проведено статистичний порівняльний аналіз рівня професійного самоздійснення між різними групами за кожним із розглянутих факторів за допомогою відповідних критеріїв (t-тест Стюдента для незалежних вибірок та One-Way ANOVA (Welch's) для визначення статистичної значущості виявлених відмінностей). Узагальнені дані аналізу наведено в таблиці 2.7:

Таблиця 2.7 - Результати порівняльного аналізу середніх значень рівня професійного самоздійснення

Показник	Статистичний критерій	Статистика (F або t)	df (ступені свободи)	p (рівень значущості)	Статистично значуща різниця (p < 0.05)
Робота за освітою чи ні	Independent Samples T-Test (Student's)	t = -3.956	df = 65.0	< .001	Так
Країна проживання	Independent Samples T-Test (Student's)	t = 1.406	df = 65.0	0.165	Ні
Вік	One-Way ANOVA (Welch's)	F = 0.540	df1 = 5, df2 = 55.47	0.742	Ні
Освіта	One-Way ANOVA (Welch's)	F = 1.983	df1 = 3, df2 = 7.58	0.199	Ні
Зайнятість	One-Way ANOVA (Welch's)	-	-	-	Недостатньо даних
Кількість років у шлюбі	One-Way ANOVA (Welch's)	F = 1.418	df1 = 8, df2 = 13.7	0.275	Ні
Кількість дітей	One-Way ANOVA (Welch's)	F = 0.764	df1 = 3, df2 = 21.8	0.526	Ні

Аналіз описової статистики та порівняльного аналізу за показником "Загальний рівень професійного самоздійснення" у розрізі соціально-демографічних показників виявив наступні тенденції:

1. Жінки, які проживають в Україні, демонструють в середньому вищий рівень професійного самоздійснення порівняно з невеликою групою жінок, які проживають за кордоном. Однак, цей висновок може потребувати підтвердження на більшій вибірці. Медіанні значення також підтверджують цю тенденцію: 81.0 для жінок в Україні та 63.0 для жінок за кордоном. Медіана є більш стійкою до впливу крайніх значень, тому це підсилює спостереження про вищий рівень самоздійснення в українських жінок у вибірці. Стандартні відхилення є досить близькими для обох груп (17.9 для України та 17.8 для жінок за кордоном), що свідчить про схожий розкид значень навколо середнього в обох групах. Мінімальне значення є значно

нижчим в Україні (20.0) порівняно з жінками за кордоном (53.0), а максимальне значення є вищим в Україні (118.0) порівняно з жінками за кордоном (97.0). Це вказує на більшу різноманітність рівнів професійного самоздійснення серед українських жінок у вибірці.

2. Існує статистично значущий зв'язок між роботою за освітою та рівнем професійного самоздійснення (рис. 2.7) - при проведенні порівняльного аналізу для незалежних вибірок за допомогою t-критерія Стьюдента було отримано статистично значущу різницю між середніми рівнями професійного самоздійснення у жінок, які працюють за освітою, та тих, хто не працює за освітою ($p < 0.001$).

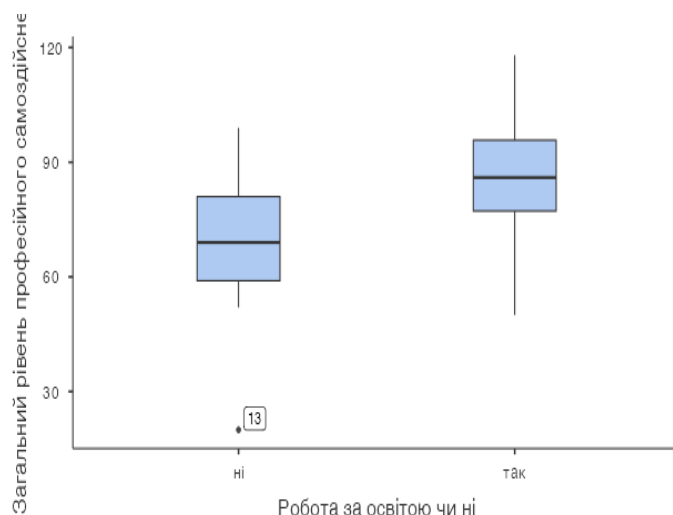


Рисунок 2.7 - Порівняння рівня професійної самореалізації залежно від роботи за освітою

Жінки, які працюють за отриманою освітою, також мають значно вищі середні та медіанні показники рівня професійного самоздійснення порівняно з жінками, які не працюють за освітою, що може свідчити про важливість відповідності професійної діяльності отриманій освіті для відчуття професійної самореалізації. Середній показник загального рівня професійного самоздійснення значно вищий у жінок, які працюють за освітою (85.9), ніж у жінок, які не працюють за освітою (70.1).

3. Спостерігається тенденція до зростання рівня професійного самоздійснення з віком, особливо у старших вікових групах (48-58 та 59+

років), яка, можливо, пов'язана з накопиченням професійного досвіду, кар'єрним зростанням та загальною життєвою зрілістю.

4. Жінки з двома або більше вищими освітами демонструють найвищі показники рівня професійного самоздійснення, а жінки з середньою освітою – найнижчі. Однак невелика кількість респонденток із середньою та незакінченою вищою освітою потребує обережності при узагальненнях.

5. Повна зайнятість та підприємницька діяльність демонструють зв'язок з вищим рівнем професійного самоздійснення, в той час, як непрацюючі жінки демонструють нижчі середні показники.

6. Зв'язок між тривалістю шлюбу, сімейним статусом та професійним самоздійсненням не є однозначним і може мати U-подібний або інший нелінійний характер. Можливо, на різних етапах шлюбу жінки стикаються з різними особливостями, що визначають їхню професійну самореалізацію. Розлучені жінки, в свою чергу, демонструють більш високий середній рівень професійного самоздійснення, що може бути пов'язано зі звільненням від певних сімейних зобов'язань або ж з особистісним зростанням після розлучення. Найбільш складний період для професійної самореалізації 8-12 років у шлюбі. Цей період часто збігається з вихованням дітей молодшого шкільного віку, що може створювати додаткове навантаження. "Критичний період" на початку шлюбу - жінки з тривалістю шлюбу менше 1 року також демонструють відносно низькі показники (68.3), що може бути пов'язано з адаптацією до нової сімейної ролі. Жінки, які перебувають у шлюбі 31 і більше років, мають найвищий середній рівень професійного самоздійснення (88.5). Це також може пояснюватися тим, що діти вже виросли, і жінки мають більше можливостей для професійної самореалізації. Періоди 1-3 роки та 13-20 років показують схожі середні значення (83.7 та 83.3), що може свідчити про певну стабілізацію після початкової адаптації до шлюбу. Високі показники розлучених жінок (87.4) можуть свідчити про переорієнтацію життєвих пріоритетів на професійну сферу після розлучення. Громадянський

Продовження табл 2.8

Spearman's rho	0.338**	—	0.588***	0.520***	-0.041	-0.106	-0.102	-0.030	-0.477***
p-value	0.005	—	<.001	<.001	0.743	0.393	0.412	0.810	<.001
3									
Spearman's rho	0.618***	0.588***	—	0.681***	-0.055	0.143	0.126	0.148	-0.380**
p-value	<.001	<.001	—	<.001	0.657	0.250	0.309	0.232	0.001
4									
Spearman's rho	0.631***	0.520***	0.681***	—	-0.021	0.050	0.155	-0.005	-0.259*
p-value	<.001	<.001	<.001	—	0.866	0.691	0.210	0.966	0.034
5									
Spearman's rho	0.064	-0.041	-0.055	-0.021	—	0.336**	-0.029	0.294*	-0.096
p-value	0.609	0.743	0.657	0.866	—	0.005	0.813	0.016	0.440
6									
Spearman's rho	0.036	-0.106	0.143	0.050	0.336**	—	0.165	0.443***	0.088
p-value	0.772	0.393	0.250	0.691	0.005	—	0.183	<.001	0.480
7									
Spearman's rho	0.098	-0.102	0.126	0.155	-0.029	0.165	—	0.250*	0.046
p-value	0.432	0.412	0.309	0.210	0.813	0.183	—	0.041	0.713
8									
Spearman's rho	0.071	-0.030	0.148	-0.005	0.294*	0.443***	0.250*	—	0.052
p-value	0.570	0.810	0.232	0.966	0.016	<.001	0.041	—	0.677
9									
Spearman's rho	-0.147	-0.477***	-0.380**	-0.259*	-0.096	0.088	0.046	0.052	—
p-value	0.234	<.001	0.001	0.034	0.440	0.480	0.713	0.677	—

Примітка: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Ключ до змінних:

1. Довіра спілкування
2. Взаєморозуміння між подружжям
3. Схожість у поглядах
4. Задоволеність шлюбом
5. Альтернатива між обов'язком/задоволенням
6. Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них

7. Залежність/автономність
8. Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї
9. Розподіл ролей та конкуренція між подружжям

Детальний кореляційний аналіз шлюбних показників нашої авторської анкети показав наступне: виявлені значущі взаємозв'язки всередині блоку шлюбних стосунків (шкали авторської анкети) - позитивний помірний взаємозв'язок між шкалами «Довіра спілкування» та «Взаєморозуміння між подружжям» ($\rho = 0.338$, $p = 0.005$), який дає змогу стверджувати, що жінки, які вище оцінюють рівень довіри у спілкуванні з чоловіком, а саме відчуття комфорту, відсутність страху осуду, також вище оцінюють і рівень взаєморозуміння між подружжям, тобто здатність розуміти емоції, потреби партнера, мати готовність до компромісів щодо сімейних ситуацій, оскільки довірливе спілкування є фундаментом для більш глибокого взаєморозуміння між партнерами.

Між показниками шкал «Довіра спілкування» та «Схожість у поглядах» виявлено значущий позитивний сильний взаємозв'язок ($\rho = 0.618$, $p < .001$), що вказує на те, що чим вищий рівень довіри у спілкуванні між подружжям, тим вищий рівень схожості поглядів на ключові аспекти життя (сімейні цінності, процеси виховання дітей, фінансова сфера тощо). Ймовірно, відкрите спілкування між дружиною та чоловіком сприяє кращому узгоджуванню поглядів, або ж схожість поглядів в свою чергу сприяє глибшій довірі у спілкуванні.

Шкали «Довіра спілкування» та «Задоволеність шлюбом» демонструють значущий позитивний сильний взаємозв'язок ($\rho = 0.631$, $p < .001$), що може вказувати на те, що жінки, які високо оцінюють довіру у спілкуванні, відчувають суттєвішу загальну задоволеність шлюбом, тобто емоційну близькість з партнером, підтримку та відчуття щастя у шлюбних стосунках, що підкреслює надзвичайну важливість довірливої комунікації для суб'єктивного відчуття щастя у шлюбі.

Виявлено значущий позитивний сильний взаємозв'язок між показниками шкал «Взаєморозуміння між подружжям» та «Схожість у поглядах»: ($\rho = 0.588, p < .001$) - високий рівень взаєморозуміння між подружжям досить тісно пов'язаний зі схожістю їхніх поглядів на життя, і це очікуваний результат, адже спільні цінності у партнерських стосунках полегшують розуміння одне одного, сприяють легшому та продуктивнішому спілкуванню та вирішенню спільних питань.

Також спостерігається значущий позитивний сильний взаємозв'язок між шкалами «Взаєморозуміння між подружжям» та «Задоволеність шлюбом» ($\rho = 0.520, p < .001$). Можна зробити висновки, що чим краще жінки відчують взаєморозуміння зі своїм партнером, тим вищий їхній рівень задоволеності власним шлюбом, тобто здатність розуміти свого партнера і бути зрозумілою ним може бути одним із важливих аспектів гармонійних стосунків.

Шкали «Схожість у поглядах» та «Задоволеність шлюбом»: продемонстрували значущий позитивний та дуже сильний взаємозв'язок ($\rho = 0.681, p < .001$), отже, схожість життєвих цінностей та поглядів подружжя є також важливим показником високої задоволеності шлюбом для жінок у нашій вибірці.

Було виявлено значущий позитивний помірний зв'язок між показниками шкал «Альтернатива між обов'язком та задоволенням» і «Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них» ($\rho = 0.336, p = 0.005$). Такий взаємозв'язок може вказувати на те, що чим більше жінки сприймають свої дії з необхідності, аніж від задоволення, тим вищі їхні показники й за шкалою "Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них", що може вказувати на більшу концентрацію на дітях, можливо, до прояву гіперопіки, тобто можна припустити, що при сприйнятті необхідності діяти від почуття обов'язку, сфера виховання дітей стає основним полем для самореалізації жінки або ж для компенсації недостатньої реалізованості в інших сферах.

Шкала «Альтернатива між обов'язком та задоволенням» також корелює з показниками шкали «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї»: існує значущий позитивний слабкий зв'язок між ними ($\rho = 0.294$, $p = 0.016$) - жінки, які більше схильні сприймати шлюбні стосунки через призму обов'язку, демонструють і більшу схильність до патріархальних поглядів на устрій сім'ї, а більш традиційні уявлення про сімейні та шлюбні ролі асоціюються з поняттям обов'язку.

Варто відмітити кореляцію між шкалами «Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них» та «Залежність/автономність» - значущий позитивний слабкий зв'язок ($\rho = 0.250$, $p = 0.041$) свідчить про те, що вищі показники по шкалі ціннісного ставлення до дітей, які можуть відображати гіперопіку, незначно пов'язані з вищим рівнем залежності від партнера. Можливо, жінки, які більш схильні до гіперопіки над дітьми, також проявляють й більшу залежність у партнерських стосунках.

Значущі позитивні помірні кореляції також виявлені між показниками шкал «Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них» та «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» ($\rho = 0.443$, $p < .001$). Вищі бали за шкалою ціннісного ставлення до дітей, що свідчать про певний рівень гіперопіки, асоціюються з вищою схильністю до патріархальних поглядів на устрій сім'ї, що певним чином узгоджується з традиційною моделлю, де роль жінки зосереджена на домі та вихованні дітей.

Шкали «Взаєморозуміння між подружжям» та «Розподіл ролей або конкуренція між подружжям» засвідчують значущий негативний помірний зв'язок ($\rho = - 0.477$, $p < .001$). Оскільки дана кореляція обернена, то це демонструє нам, що чим вищий рівень взаєморозуміння між подружжям, тим *нижчий* рівень конкуренції у стосунках між партнерами - тобто, взаєморозуміння сприяє більш гармонійному та неконкурентному розподілу сімейних ролей та обов'язків партнерів.

Існує значущий негативний помірний зв'язок між показниками «Схожість у поглядах» та «Розподіл ролей або конкуренція між подружжям»

($\rho = -0.380$, $p = 0.001$), тобто схожість поглядів подружжя теж пов'язана з *нижчим* рівнем конкуренції між ними, а спільні сімейні цінності, ймовірно, зменшують підґрунтя для суперництва.

Показники шкал «Задоволеність шлюбом» та «Розподіл ролей або конкуренція між подружжям» демонструють значущий негативний слабкий взаємозв'язок ($\rho = -0.259$, $p = 0.034$), підтверджуючи, що показник задоволеності шлюбом асоціюється з *нижчим* рівнем конкуренції між партнерами, а конкуренція, очевидно, негативно позначається на суб'єктивному відчутті щастя у шлюбі.

Наступним етапом став розгляд взаємозв'язків між шлюбними стосунками та професійним самоздійсненням. Узагальнені дані щодо кореляцій між показниками професійного самоздійснення та показниками шлюбних стосунків наведено у табл. 2.9:

Таблиця 2.9 - Кореляції показників професійного самоздійснення між собою та з показниками шлюбних стосунків

Показник	Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення	Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення	Загальний рівень професійного самоздійснення
Довіра спілкування			
Spearman's rho (p)	0.002 (0.988)	0.050 (0.688)	0.023 (0.852)
Взаєморозуміння між подружжям			
Spearman's rho (p)	0.152 (0.220)	0.213 (0.083)	0.171 (0.166)
Схожість у поглядах			
Spearman's rho (p)	0.110 (0.375)	0.106 (0.393)	0.115 (0.355)
Задоволеність шлюбом			
Spearman's rho (p)	-0.004 (0.973)	0.023 (0.852)	0.002 (0.989)
Альтернатива між обов'язком/задоволенням			
Spearman's rho (p)	-0.161 (0.194)	-0.112 (0.367)	-0.146 (0.238)
Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них			
Spearman's rho (p)	-0.123 (0.322)	-0.228 (0.063)	-0.152 (0.219)

Продовження табл. 2.9

Залежність/автономність			
Spearman's rho (p)	-0.228 (0.064)	-0.203 (0.099)	-0.200 (0.105)
Орієнтація на патріарх./егаліт. еталон створення сім'ї			
Spearman's rho (p)	-0.394* (<.001)	-0.481* (<.001)	-0.434* (<.001)
Розподіл ролей та конкуренція			
Spearman's rho (p)	0.048 (0.698)	0.038 (0.762)	0.056 (0.653)
Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення			
Spearman's rho (p)	—	0.830* (<.001)	0.968* (<.001)
Рівень зовнішньопрофесійного самоздійснення			
Spearman's rho (p)	0.830* (<.001)	—	0.932* (<.001)
Загальний рівень професійного самоздійснення			
Spearman's rho (p)	0.968* (<.001)	0.932* (<.001)	—

Примітка. у комірках вказано коефіцієнт (рівень значущості p). * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Виявлено значущий негативний помірний зв'язок між показниками «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» та рівнем внутрішньопрофесійного самоздійснення ($\rho = -0.394$, $p < .001$). Такі дані оберненої кореляції між цими показниками можуть вказувати на те, що жінки, які більше схилиються до патріархальних поглядів на сім'ю, демонструють нижчий рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення, тобто їм притаманна менша потреба у професійному вдосконаленні або ж проектуванні власного професійного розвитку. Цей результат демонструє, що традиційні погляди на роль жінки у сім'ї можуть певним чином обмежувати її прагнення до професійного розвитку. Негативна кореляція також засвідчена між шкалою «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» та показником рівня зовнішньопрофесійного самоздійснення жінки ($\rho = -0.481$, $p < .001$). А отже, схильність жінки до патріархальних поглядів на сімейний устрій також пов'язана і з нижчим рівнем її зовнішньопрофесійного самоздійснення, тобто менші показники по досягненню певних професійних цілей та дефіцит професійного визнання в своїй діяльності. Таким чином підсилено попередні висновки щодо

патріархальних установок, які негативно корелюють з об'єктивними та суб'єктивними показниками професійних досягнень жінки. Узагальнює ці висновки значуща негативна помірна кореляція між показником «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» та загальним рівнем професійного самоздійснення жінки ($\rho = -0.434$, $p < .001$), то ж можна дійти висновку, що чим сильніші патріархальні установки жінки, тим нижчий її загальний рівень професійного самоздійснення.

Слід звернути увагу, що прямих значущих кореляцій між позитивними аспектами шлюбу, такими як довіра спілкування, взаєморозуміння між подружжям, схожість поглядів, задоволеність шлюбом, та показниками професійного самоздійснення, внутрішнього, зовнішнього та загального, не виявлено у цій вибірці, оскільки всі значення $p > 0.05$.

Для подальшого аналізу важливо розглянути взаємозв'язки між шлюбними показниками та показниками професійного самоздійснення з рівнем співзалежності респондентів вибірки та з показниками маскулітності/фемінітності (табл. 2.10):

Таблиця 2.10 - Кореляції гендерних показників та рівня співзалежності з сімейними та професійними змінними

Показник	Рівень співзалежності	Маскулітність	Фемінітність	IS індекс
Довіра спілкування				
Spearman's rho (p)	-0.265* (0.030)	-0.010 (0.938)	0.063 (0.612)	0.026 (0.835)
Взаєморозуміння між подружжям				
Spearman's rho (p)	-0.227 (0.065)	0.063 (0.615)	-0.103 (0.406)	-0.140 (0.259)
Схожість у поглядах				
Spearman's rho (p)	-0.239 (0.052)	0.112 (0.369)	-0.021 (0.866)	-0.074 (0.550)
Задоволеність шлюбом				
Spearman's rho (p)	-0.170 (0.170)	-0.061 (0.623)	-0.036 (0.775)	0.028 (0.822)
Альтернатива між обов'язком/задоволенням				
Spearman's rho (p)	0.171 (0.165)	-0.335** (0.006)	0.202 (0.102)	0.320** (0.008)

Продовження табл. 2.10

Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них				
Spearman's rho (p)	-0.074 (0.553)	-0.119 (0.337)	0.318** (0.009)	0.251* (0.041)
Залежність/автономність				
Spearman's rho (p)	0.135 (0.277)	-0.077 (0.535)	0.352** (0.003)	0.247* (0.044)
Орієнтація на патріарх./егаліт. еталон створення сім'ї				
Spearman's rho (p)	0.186 (0.131)	-0.242* (0.048)	0.378** (0.002)	0.379** (0.002)
Розподіл ролей та конкуренція				
Spearman's rho (p)	0.163 (0.187)	0.145 (0.241)	0.063 (0.613)	-0.088 (0.477)
Рівень внутрішньо професійного самоздійснення				
Spearman's rho (p)	-0.298* (0.014)	0.582** (<.001)	-0.286* (0.019)	-0.603** (<.001)
Рівень зовнішньо професійного самоздійснення				
Spearman's rho (p)	-0.244* (0.046)	0.495** (<.001)	-0.330** (0.006)	-0.557** (<.001)
Загальний рівень професійного самоздійснення				
Spearman's rho (p)	-0.290* (0.017)	0.573** (<.001)	-0.295* (0.015)	-0.597** (<.001)
Рівень співзалежності				
Spearman's rho (p)	—	-0.378** (0.002)	0.331** (0.006)	0.428** (<.001)
Маскулінність				
Spearman's rho (p)	-0.378** (0.002)	—	-0.340** (0.005)	-0.878** (<.001)
Фемінінність				
Spearman's rho (p)	0.331** (0.006)	-0.340** (0.005)	—	0.708** (<.001)
IS індекс				
Spearman's rho (p)	0.428** (<.001)	-0.878** (<.001)	0.708** (<.001)	—

Примітка. у комірках вказано коефіцієнт (рівень значущості p). * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Слід відмітити, що довіра спілкування та рівень співзалежності показують значущий негативний слабкий зв'язок ($\rho = -0.265$, $p = 0.030$), таким чином демонструючи, що вищий рівень довіри у спілкуванні між партнерами асоціюється з *нижчим* рівнем співзалежності, тобто менше рис

залежної особистості, як-от пошук злиття або ж низька самоповага чи роль жертви у стосунках.

Що стосується *показників професійного самоздійснення*, то необхідно підкреслити значущий негативний слабкий зв'язок між рівнем *внутрішньопрофесійного* самоздійснення жінок та їх *рівнем співзалежності* ($\rho = - 0.298$, $p = 0.014$), а також між показником *зовнішньопрофесійного* самоздійснення та рівнем співзалежності ($\rho = - 0.244$, $p = 0.046$), тобто вищий рівень внутрішньопрофесійного та зовнішньопрофесійного самоздійснення асоціюється з *нижчим* рівнем співзалежності. Така ж тенденція спостерігається між даними щодо загального рівня професійного самоздійснення та рівня співзалежності - значущий негативний слабкий зв'язок ($\rho = - 0.290$, $p = 0.017$). Співзалежність у стосунках з партнером, таким чином, виступає як аспект, що негативно пов'язаний як з якістю шлюбних стосунків, а саме з довірою спілкування, так і з професійною самореалізацією жінки.

Також були проаналізовані взаємозв'язки між показниками маскулінності, фемінінності та IS індексу (методика Сандри Бем): значущий негативний помірний зв'язок демонструють показники шкали «Альтернатива між обов'язком та задоволенням» та рівень маскулінності ($\rho = - 0.335$, $p = 0.006$) – отже, більше сприйняття жінкою своїх дій з необхідності, аніж від задоволення в сімейних стосунках, пов'язане з *нижчими* показниками маскулінності, тобто менш вираженими рисами у жінок типу наполегливості, рішучості, орієнтації на досягнення.

Шкала «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» та маскулінність також обернено корелюють – виявлено значущий негативний слабкий зв'язок ($\rho = - 0.242$, $p = 0.048$), що вказує на те, що більша схильність до патріархальних поглядів на сімейний устрій незначно асоціюється з *нижчими* показниками маскулінності - жінки, що приймають патріархальні норми, менше ідентифікують себе з традиційно "маскулінними" рисами.

Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення та показники маскулінності продемонстрували значущий позитивний сильний зв'язок ($\rho = 0.582$, $p < .001$). Зовнішньопрофесійне самоздійснення має значущий позитивний помірний зв'язок ($\rho = 0.495$, $p < .001$) з рисами маскулінності. Також можна стверджувати про значущий позитивний сильний зв'язок між загальним рівнем професійного самоздійснення та маскулінністю ($\rho = 0.573$, $p < .001$). Сильна кореляція вказує на те, що маскулінні риси (в розумінні методики Сандри Бем) виявляються важливими для професійного самоздійснення жінок у цій вибірці.

Рівень співзалежності та маскулінність корелюють негативно - значущий помірний зв'язок ($\rho = - 0.378$, $p = 0.002$), отже, вищий рівень співзалежності асоціюється з *нижчими* показниками маскулінності.

Між показниками шкали «Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них» та фемінінністю виявлено значущий позитивний помірний зв'язок ($\rho = 0.318$, $p = 0.009$), тобто вищі бали за шкалою ціннісного ставлення до дітей та можливої притаманної гіперопіки пов'язані з вищими показниками фемінінності, а саме рисами типу чутливості, турботливості, орієнтації на стосунки. Значущий позитивний помірний зв'язок також спостерігається між показником залежності або автономності в стосунках та фемінінністю ($\rho = 0.352$, $p = 0.003$), що свідчить про те, що вищий рівень залежності від партнера пов'язаний з вищими показниками фемінінності. Більша схильність до патріархальних поглядів у сімейному устрої також пов'язана з вищими показниками фемінінності (значущий позитивний помірний зв'язок: $\rho = 0.378$, $p = 0.002$).

Рівень внутрішньопрофесійного та зовнішньопрофесійного самоздійснення, а також рівень загального професійного самоздійснення *негативно* корелюють з фемінінністю ($\rho = - 0.286$, $p = 0.019$; $\rho = - 0.330$, $p = 0.006$; $\rho = - 0.295$, $p = 0.015$) - на противагу "маскулінним", "фемінні" риси виявляють *негативний зв'язок* з професійним самоздійсненням жінки.

Рівень співзалежності та фемінінність засвідчують значущий позитивний помірний зв'язок ($\rho = 0.331$, $p = 0.006$).

Маскулінність та фемінінність в нашій вибірці негативно корелюють ($\rho = -0.340$, $p = 0.005$), як і очікувалося, вищі показники за однією шкалою пов'язані з нижчими за іншою, хоча методика Сандри Бем допускає і високі показники за обома (андрогінність). Кореляції з індексом статевої ролі (IS) підтверджують висновки щодо окремих шкал маскулінності та фемінінності. Позитивні кореляції з IS індексом показників за шкалами «Альтернатива між обов'язком та задоволенням», «Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них», «Орієнтація на патріархальний або егалітарний еталон створення сім'ї» та співзалежністю вказують, що вищі показники за цими шкалами асоціюються з більш *фемінним* типом, а негативні кореляції з показниками професійного самоздійснення показують, що вищі показники професійного самоздійснення та маскулінності асоціюються з більш *маскулінним* або *андрогінним* типом.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене в рамках даної дипломної роботи, мало на меті вивчення взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки, основна гіпотеза полягала в існуванні такого взаємозв'язку. Для перевірки гіпотези було розроблено дослідницький дизайн з використанням кореляційного підходу та застосовано комплекс психодіагностичних методик, включаючи розроблену авторську анкету для оцінки суб'єктивного бачення шлюбних стосунків жінкою, опитувальник професійного самоздійснення О.М. Кокуна, шкалу співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд та методику "Маскулінність-фемінінність" С. Бем.

Досліджувана вибірка виявилася досить різноманітною, але з певними домінуючими характеристиками. Переважали жінки віком 37-47 років, що відповідає періоду активного сімейного та професійного життя, в той же час

вибірка характеризується дуже високим освітнім рівнем: понад 88% респонденток мають одну або більше вищих освіт; більшість жінок працюють повний робочий день або є підприємцями, причому більше половини з них працюють за фахом.

Значна частина вибірки перебуває у тривалих шлюбних стосунках і більшість респондентів мають дітей, найчастіше двох. Також слід зазначити, що переважна більшість жінок на момент опитування перебувала в Україні.

Така структура вибірки дозволяє досліджувати взаємозв'язки у групі переважно освічених, професійно активних жінок із досвідом сімейного життя.

Аналіз отриманих даних дозволив зробити наступні висновки:

- загалом, жінки у вибірці демонструють високий рівень задоволеності шлюбом, взаєморозуміння та довіри спілкування, при цьому спостерігається тенденція до егалітарної моделі стосунків з відносно низькими показниками патріархальних установок та конкуренції між подружжям. Рівень відчуття "обов'язку" в шлюбі та ціннісне ставлення до дітей (прояв гіперопіки) є помірними.

- загальний рівень професійної самореалізації (професійного самоздійснення) у вибірці є помірно високим, що відповідає середньому або вищому за середній рівню за нормами автора методики О. М. Кокуна, при цьому у вибірці спостерігається незначна перевага рівня внутрішньо-професійного самоздійснення над зовнішнім, проте обидва показники знаходяться в межах середнього рівня за нормами методики. При цьому виявлено значну варіативність у показниках рівня професійного самоздійснення серед досліджуваних жінок, що вказує на суттєві індивідуальні відмінності.

- стосовно особистісних характеристик варто відзначити, що рівень співзалежності у вибірці в середньому є низьким або помірним, середні показники маскулінності та фемінності практично однакові, а середній IS індекс маскулінності/фемінності близький до нуля, що свідчить про

переважання андрогінного типу у нашій вибірці, однак, висока варіативність індексу вказує на представленість різних типів ідентичності.

- аналіз взаємозв'язків між показниками авторської анкети продемонстрував високу узгодженість позитивних аспектів шлюбу. Виявлено сильні позитивні кореляції між довірою у спілкуванні, взаєморозумінням між подружжям, схожістю поглядів та загальною задоволеністю шлюбом, що свідчить про те, що жінки, які високо оцінюють один з цих аспектів, схильні високо оцінювати й інші, формуючи цілісне уявлення про гармонійні стосунки. Водночас, ці позитивні показники негативно корелювали з рівнем конкуренції в парі та рівнем співзалежності, підкреслюючи їхню протилежність здоровим відносинам. Отже, позитивні аспекти шлюбу (довіра, взаєморозуміння, схожість поглядів, задоволеність) тісно взаємопов'язані між собою і негативно корелюють з конкуренцією та співзалежністю, що свідчить про консистентність вимірювання різних граней здорових подружніх стосунків нашою авторською анкетною.

- у структурі професійного самоздійснення підтверджено тісний взаємозв'язок між внутрішнім та зовнішнім компонентами, а також їхній високий внесок у загальний рівень професійного самоздійснення, що відповідає теоретичній моделі О.М. Кокуна.

- *ключовим аспектом взаємозв'язків шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки можна вважати сімейні установки, а найбільш значущим результатом, що стосується безпосередньої теми нашого дослідження, є виявлення стійкого негативного взаємозв'язку між схильністю жінок до патріархальних поглядів на устрій сім'ї та всіма показниками їхнього професійного самоздійснення.* Жінки, які підтримують традиційний розподіл ролей в стосунках, демонструють нижчий рівень потреби у професійному вдосконаленні, меншу задоволеність професійними досягненнями та нижчий загальний рівень професійного самоздійснення, а це, в свою чергу, вказує на те, що патріархальні установки можуть виступати суттєвим внутрішнім бар'єром на шляху професійної реалізації жінки.

- рівень співзалежності виявився негативно пов'язаним як з позитивними аспектами шлюбу (довіра спілкування), так і з усіма показниками професійного самоздійснення, що дозволяє розглядати співзалежність як деструктивний фактор, який заважає гармонійному функціонуванню жінки в обох сферах – сімейній та професійній.

- взаємозв'язок гендерних рис (маскулінність/фемінінність) у вибірці відображено наступним чином - професійне самоздійснення жінок має сильний позитивний зв'язок з маскулінністю та негативний зв'язок із фемінінністю, що може свідчити про те, що для успішної професійної реалізації в сучасних умовах жінкам необхідні риси, що традиційно асоціюються з маскулінністю (наполегливість, рішучість, орієнтація на досягнення), тоді як виражені фемінні риси можуть бути менш адаптивними в кар'єрному контексті або навіть заважати йому (наприклад, через кореляцію фемінності зі співзалежністю). Цей факт також піднімає питання про те, які саме якості сприяють професійній реалізації в сучасному суспільстві, та чи не суперечать традиційні фемінні риси вимогам професійного світу.

Загалом, результати емпіричного дослідження *підтверджують висунуту гіпотезу* про існування взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки. Наявність прямого та оберненого зв'язку визначає комплексний характер, де ключову роль відіграють соціокультурні установки жінки щодо сімейних ролей, її особистісні характеристики (співзалежність, маскулінність/фемінінність) та динаміка відносин у парі (конкуренція/партнерство).

Отже, другий розділ роботи надав емпіричне підґрунтя для розуміння складного переплетіння сімейного та професійного життя жінки, виявивши ключові психологічні аспекти, що сприяють досягненню гармонії в цих сферах. Ці висновки слугуватимуть основою для розробки рекомендацій у наступному розділі.

РОЗДІЛ 3. ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ГАРМОНІЗАЦІЇ ШЛЮБНИХ ВІДНОСИН І ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

3.1. Стратегії та техніки збереження балансу між сімейними та професійними обов'язками

Попередній розділ був присвячений детальному аналізу результатів нашого емпіричного дослідження взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінки. Даний розділ узагальнює отримані висновки та представляє розроблені на їх основі практичні рекомендації, спрямовані на гармонізацію цих двох ключових сфер життя сучасної жінки.

Проведене дослідження підтвердило наявність прямого та оберненого взаємозв'язку між психологічними особливостями шлюбних стосунків та професійним самоздійсненням, виявивши низку значущих психологічних та соціально-психологічних аспектів. Зокрема, було встановлено, що схильність до патріархальних установок щодо сімейних ролей виступає суттєвим бар'єром для професійної самореалізації жінок, демонструючи стійкий негативний зв'язок з усіма її компонентами, аналогічно, рівень співзалежності негативно корелює як з показниками якості шлюбних стосунків (такими як довіра спілкування), так і з рівнем професійного самоздійснення жінки, що позиціонує його як потенційно деструктивний фактор для обох сфер.

Важливу роль відіграють і гендерні характеристики особистості, оскільки за результатами дослідження було виявлено позитивний зв'язок маскуліnnих рис із професійним самоздійсненням та негативний зв'язок фемініnnих (експресивних) рис з рівнем професійного самоздійснення, причому останні також асоціювалися зі співзалежністю та залежністю у стосунках в рамках даного дослідження. При цьому, всупереч поширеним уявленням, не було виявлено прямого статистично значущого зв'язку між загальним рівнем задоволеності шлюбом та рівнем професійної

самореалізації у досліджуваній вибірці, що підкреслює важливість аналізу саме конкретних установок, особистісних рис досліджуваних та динаміки взаємодії між подружжям.

Ці результати, поряд з даними про важливість відповідності роботи отриманій освіті та загальною характеристикою вибірки, яку склали переважно освічені жінки у тривалих шлюбах, з помірно високим рівнем професійного самоздійснення та тенденцією до андрогінності, лягли в основу розробки стратегій збереження балансу між сімейними та професійними обов'язками, рекомендацій щодо ролі соціальної підтримки та партнерства, а також розвивально-психоедукаційної програми, що будуть представлені далі.

На основі аналізу, який показав негативний зв'язок патріархальних установок з професійним самоздійсненням та позитивний зв'язок конкуренції з низькою задоволеністю шлюбом, а також зв'язок сприйняття дій в стосунках скоріше з почуття обов'язку, аніж задоволення, з патріархальністю та нижчою маскулінністю, можна запропонувати наступні стратегії:

1. Критична рефлексія та перебудова гендерних установок - гендерні установки формуються під впливом соціалізації, культурних традицій та суспільних очікувань. Вони часто діють на підсвідомому рівні, визначаючи наші рішення та поведінку без критичного осмислення, а дослідження показує, що патріархальні гендерні установки можуть обмежувати професійний розвиток жінок, створюючи внутрішні бар'єри та впливаючи на розподіл ресурсів у родині. Рекомендації та техніки сприятимуть підвищенню усвідомленості щодо власних гендерних установок, а також зменшенню внутрішніх бар'єрів для професійного розвитку жінки, більш рівномірному розподілу сімейних обов'язків, покращенню комунікації між партнерами.

Рекомендації в даному аспекті мають бути спрямовані на заохочення жінок та їхніх партнерів (по можливості) до аналізу власних переконань щодо сімейних ролей, а також до виявлення та обговорення неусвідомлених

патріархальних установок, які, як показало дослідження, можуть гальмувати професійний розвиток жінки.

Техніки: ведення щоденника рефлексії щодо розподілу обов'язків, аналіз "типових" реакцій на сімейні та робочі ситуації з точки зору гендерних стереотипів, групові дискусії (в рамках тренінгів) про вплив суспільних очікувань, техніки групової рефлексії «коло підтримки», техніка «реконструкції сімейних наративів» - аналіз типових сімейних історій, визначення обмежувальних гендерних патернів та розробка нових наративів, які відображають спільні цінності саме вашої партнерської гармонійної взаємодії.

Ще однією ефективною технікою може стати розробка матриці гендерних переконань, наприклад, у вигляді таблиці з трьох колонок, в кожній з яких вказується переконання (що повинна жінка та що повинен чоловік), далі визначено джерело цього переконання – суспільство, родина, медіа або соціальні мережі, і запропоновано альтернативну точку зору, наприклад, переконання "жінка має готувати вечерю для сім'ї щодня", джерелом якого є виховання в родині, де мати завжди готувала, змінити альтернативним "приготування їжі — навичка, доступна всім членам родини, і може періодично розподілятися за домовленістю".

Наступною технікою є "Запитання для критичної рефлексії", які необхідно застосовувати до своїх щоденних рішень: чи прийняла б я це рішення, якби була чоловіком? Чи чекаю я цього від свого партнера? Чи є це моїм вибором чи відповіддю на зовнішні очікування? Прикладом з практики може слугувати ситуація, коли жінка відмовляється від підвищення, аргументуючи це турботою про власну сім'ю, але застосовуючи запитання рефлексії, вона усвідомлює, що насправді боїться осуду з боку родичів або знайомих за "недостатню увагу до дітей", хоча її партнер при цьому міг би взяти на себе більше сімейних обов'язків.

2. Перехід від конкуренції до партнерства у розподілі сімейних ролей, адже конкурентні відносини в парі негативно корелюють із

задоволеністю шлюбом, натомість партнерські відносини, які засновані на спільних цілях подружжя та взаємодоповненні, сприяють гармонізації сімейного життя та професійній реалізації обох партнерів.

Основна рекомендація полягає в тому, щоб свідомо працювати над зменшенням конкурентних тенденцій у парі, оскільки вони негативно корелюють із задоволеністю шлюбом та позитивними аспектами відносин (взаєморозумінням та схожістю поглядів), при цьому намагатись фокусуватися на спільних цілях та взаємодоповненні у сімейних стосунках.

Техніки: вправи на спільне планування, де кожен із партнерів індивідуально фіксує своє бачення щодо кар'єрних цілей (в короткостроковій та довгостроковій перспективі), сімейних цілей (таких як виховання дітей, побут та відпочинок), особистих цілей (саморозвиток та хобі), й надалі партнери обмінюються записами та шукають спільні точки у плануванні майбутнього, тобто створюють спільну "карту бачення", що включає цілі обох партнерів (наприклад, тижня, місяця тощо), де акцент робиться саме на командній роботі. При цьому спільні цілі мають сприяти створенню таких умов, де кожен матиме змогу реалізуватись професійно, з покроковою деталізацією досягнення цих цілей.

Також ефективними можуть стати техніки "активного слухання" та "Я-повідомлень" для висловлення власних потреб, почуттів та очікувань, пошуку взаєморозуміння, обговорення розподілу обов'язків без взаємних звинувачень; техніка «Бюджет часу сім'ї» для ефективного розподілу всіх сімейних справ; техніка «Сімейні наради», де кожен член сім'ї ділиться позитивними моментами, досягненнями, виносяться певні питання на обговорення, приймаються спільні рішення та плануються сімейні активності; техніка «Обмін ролями», що сприятиме зниженню рівня конфліктності в парі, підвищенню відчуття справедливості в розподілі обов'язків, розширенню репертуару ролей кожного з партнерів, покращенню навичок комунікації та спільного вирішення проблем.

3. Рефреймінг обов'язку в усвідомлений вибір та задоволення -

сприйняття сімейних обов'язків як "тягаря" часто може бути пов'язане з патріархальними установками в сімейній парі, що призводитиме до емоційного виснаження та відчуття "жертви", тому доцільно використовувати «Рефреймінг (переформулювання)» — це техніка когнітивно-поведінкової терапії, яка дозволяє змінити інтерпретацію певної ситуації, надаючи їй нового значення, навчитись творчо підходити до складних ситуацій в подружніх взаємовідносинах, та замість того, щоб звинувачувати партнера в найгірших намірах, слід пояснювати собі ситуацію, виходячи з того, що партнер мав найкращі наміри, таким чином навчаючись взаємодіяти інакше. В щасливих шлюбах подружжя часто вчиться якомога більше звертати увагу на світлу сторону речей - згідно з дослідженням Хола і Тейлора, в щасливих парах партнери навіть надають один одному більше позитивного характеру, ніж самому собі.

Рекомендації також включають надання допомоги жінкам у переосмисленні сприйняття сімейних обов'язків, особливо якщо воно корелює з патріархальними установками, при цьому знаходити аспекти сімейного життя, що приносять задоволення, та свідомо їх культивувати у власному житті.

Техніки: практики усвідомленості (mindfulness) для фокусування на позитивних моментах сімейного життя, а також техніки когнітивно-поведінкової терапії для роботи з думками про "жертву" та "обов'язок". Наприклад, техніка «Усвідомлена присутність» у сімейних справах, яка допомагає свідомо зосередитись на виконанні певної справи, звертати увагу на відчуття всіх органів чуття, помічати та усвідомлювати корисність від своєї діяльності (наприклад, при купанні дитини – відчутти тепло води на руках, почути радісний сміх дитини, відчутти зв'язок з нею через фізичний контакт). Корисною є також техніка «Ідентифікації та оскарження негативних думок» - розпізнавання автоматичних негативних думок щодо

сімейних ролей, оскарження цих думок та формулювання більш збалансованих.

Практика «Щоденник вдячності» за сімейне життя, яка спрямована на щоденне виділення трьох аспектів сімейного життя, за які ми вдячні, та може включати моменти пов'язані з сімейними обов'язками, а подальший перегляд здійснених записів дає змогу відмітити позитивні патерни.

Іншою важливою технікою є «Свідомий вибір та делегування», а саме розподіл сімейних обов'язків на три категорії (такі, що приносять задоволення, нейтральні та такі, що викликають стрес), і важливим тут є аналіз можливості делегування або ж зміни підходу до справ з категорії тих, що викликають стрес.

Ці техніки сприятимуть зниженню емоційного виснаження від сімейних обов'язків, підвищенню відчуття контролю над своїм життям, зростанню задоволення від сімейного життя, переосмисленню сімейних ролей з позиції вибору, покращенню психологічного благополуччя.

4. Ефективне управління часом та енергією з урахуванням партнерства в сімейній парі, оскільки традиційні підходи до тайм-менеджменту часто не враховують специфіку сімейного життя та потребу в координації між партнерами. Тайм-менеджмент – це технологія ефективного використання часу, як робочого, так і особистого, для підвищення ефективності його використання, а закони тайм-менеджменту – це таємний інструмент успіху. Ефективне управління часом у контексті сім'ї має базуватися на принципах партнерства, спільного планування та взаємної підтримки між партнерами.

Необхідно впроваджувати класичні техніки тайм-менеджменту (пріоритезація та планування), але з *обов'язковим* залученням партнера до обговорення та узгодження графіків та пріоритетів.

Ефективні техніки включають використання «Спільного сімейного календаря», куди фіксуються робочі зустрічі обох партнерів, домашні справи, шкільні та позашкільні активності дітей, особистий час кожного із

партнерів; регулярні "сімейні наради" для планування логістики та розподілу завдань; «Матриця пріоритетів для сімейної пари» (класичний розподіл: важливе і термінове - важливе, але не термінове - термінове, але не важливе – не важливе і не термінове), де кожен з партнерів свою, порівнюються результати, потім узгоджуються спільні пріоритети та визначаються методи підтримки одне одного в реалізації важливих завдань. Техніка «Аналіз часових витрат» - допомагає зафіксувати всі активності та витрачений на них час, проаналізувати дані за такими категоріями, як робота, сімейні обов'язки, догляд за дітьми, побутові справи, саморозвиток, відпочинок, визначити «крадіїв часу», а також знайти можливості для оптимізації. Техніки можуть забезпечити такі результати, як зменшення стресу, пов'язаного з нестачею часу, покращення координації між партнерами, підвищення ефективності використання часу та енергії, зниження конфліктності через невиконані обов'язки, збільшення часу для особистого розвитку та відпочинку.

5. Встановлення здорових психологічних кордонів, які визначають межі особистого простору, часу та емоційних ресурсів. Жінки, особливо в контексті патріархальних установок, часто мають проблеми з встановленням та дотриманням кордонів, що призводить до емоційного виснаження та співзалежності. Співзалежність передбачає віддавання нижчого пріоритету власним потребам, водночас надмірну стурбованість потребами іншої особи, та може виникнути в будь-якому типі стосунків, включаючи сімейні, робочі, дружні, а також романтичні стосунки, стосунки з однолітками чи спільнотою. У той час як здорові стосунки залежать від емоційного простору, який забезпечують особисті кордони, співзалежні особи мають труднощі з встановленням таких кордонів, тому визначення та ефективний захист кордонів може бути для них важливою частиною відновлення психологічного здоров'я [63].

Жінкам важливо навчатись встановлювати чіткі межі між роботою та особистим життям, а також відстоювати свої потреби у стосунках, що є ключовим фактором для протидії співзалежності, адже здорові стосунки – це

«міжвзаємні» стосунки двох «незалежних» людей. Здорові партнери повинні встановити цінності, які вони шанують і захищають незалежно від характеру стосунків, а також які вони обговорюють і адаптують, щоб налагодити зв'язки один з одним та співпрацювати гармонійно. Наявність здорових цінностей і особистих кордонів — це стиль життя, а не швидке вирішення конфлікту в стосунках [33].

Техніки: тренінги асертивної поведінки для зняття емоційного напруження та невпевненості у собі, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії та розвиток вміння приймати рішення, формування толерантного ставлення до оточуючих, навчання говорити "ні", визначення "недоторканного" часу для себе та сім'ї. Однією з ефективних вправ є техніка «Визначення особистих кордонів» - формулювання чітких тверджень щодо власних кордонів, розподіл їх за категоріями (емоційні, фізичні, часові тощо); практики асертивної комунікації – засвоєння базової формули асертивної відмови («Я розумію, що... (визнання потреб іншої людини)" - "Проте я не можу... (чітка відмова)" - "Натомість я можу... (альтернативна пропозиція, якщо доречно)"); техніка «Недоторканий час», яка передбачає виділення двох-трьох годин на тиждень особисто для себе, чітке визначення цього часу в сімейному календарі, непохитність в його дотриманні для досягнення благополуччя.

Загальні рекомендації щодо впровадження всіх технік мають враховувати поступовість змін, тобто починати слід з 1-2 технік та додавати нові поступово, очікуючи періоду адаптації та можливого опору оточення, при цьому також важливий системний підхід, який передбачає комбінування технік з різних розділів для синергетичного ефекту, з залученням партнера до процесу змін. Регулярна оцінка прогресу є надзвичайно важливим етапом, оскільки дозволить зафіксувати зміни у настрої, продуктивності, відносинах, відзначити навіть незначні покращення. Важливим аспектом є підтримка та супровід, отже, доцільно формувати групи підтримки з жінок у схожій

ситуації, за необхідності залучаючи професійного психолога для індивідуального супроводу.

Визнання культурного контексту спрямоване на врахування особливостей культурного середовища також дозволить ефективно адаптувати техніки до умов конкретної родини та суспільних норм, а гнучкість та адаптивність допоможуть модифікувати техніки відповідно до результатів, оскільки не існує універсальних рішень, всі ситуації та стосунки мають безліч свої особливостей.

Обов'язково відзначаєте успішні зміни в родинному житті, діліться досвідом з іншими для поширення практик, святкуйте свої перемоги!

3.2. Роль соціальної підтримки та партнерських відносин у професійному розвитку жінок

Як показали результати нашого емпіричного дослідження, психологічні особливості шлюбних стосунків, зокрема високий рівень довіри спілкування, взаєморозуміння між подружжям, схожість їхніх поглядів та задоволеності шлюбом тісно взаємопов'язані, водночас, виявлено негативний зв'язок співзалежності як з цими позитивними показниками, так і з рівнем професійного самоздійснення, що підкреслює важливість не лише наявності партнера, а й якості партнерських відносин та ширшої соціальної підтримки для успішного професійного розвитку жінок.

Соціальна підтримка — це система ресурсів, що надаються індивіду через соціальні зв'язки з іншими людьми, групами та спільнотами, яка включає емоційну підтримку, а саме вираження турботи, емпатії, любові, інформаційну підтримку, таку як поради, настанови, інформація, матеріальну підтримку, а саме практичну допомогу та фінансові ресурси, та оціночну підтримку, тобто інформацію для самооцінки [64].

Соціальна підтримка виступає буфером проти стресу, сприяє психологічному благополуччю та адаптації до життєвих викликів [35].

Соціальна підтримка відіграє значну роль у професійному самоздійсненні жінок, допомагаючи долати специфічні бар'єри, такі як гендерні стереотипи, подвійне навантаження, надаючи емоційне підбадьорення та доступ до інформації та можливостей, а також практичну допомогу, наприклад, у догляді за дітьми. Соціальна підтримка підсилює віру у власні сили та мотивацію до досягнення професійних цілей.

Види соціальної підтримки у контексті професійного розвитку жінок можна поділити наступним чином:

- інструментальна підтримка — практична допомога з побутовими обов'язками, доглядом за дітьми, що звільняє час та ресурси для професійної діяльності;
- емоційна підтримка — заохочення, підтвердження цінності професійних досягнень, емпатія щодо труднощів;
- інформаційна підтримка — поради та менторство, нетворкінг, доступ до професійних можливостей;
- Оціночна підтримка — конструктивний зворотний зв'язок та допомога в оцінці власних досягнень і викликів.

Свідоме формування та використання мережі соціальної підтримки сприятиме уникнення надмірної опори лише на партнера як єдиного джерело підтримки, що може призводити до виснаження стосунків та є ознакою співзалежності. Активно будуючи та підтримуючи різноманітну мережу соціальної підтримки, не обмежуючись лише сімейним колом, жінки матимуть змогу розширити власні професійні горизонти. Доцільно використовувати вправи на "картографування" соціальної підтримки, а саме візуалізацію власної мережі контактів (сім'я, друзі, колеги, наставники, професійні спільноти) та аналіз того, який тип підтримки надає кожна людина або група, з подальшим визначення сфер, де підтримки бракує, та потенційних джерел для її отримання [65].

Корисним є навчання навичкам нетворкінгу, тобто розвитку умінь заводити нові знайомства, встановлювати та підтримувати корисні контакти,

особливо у професійній сфері, що включає й участь у конференціях, семінарах, використання професійних соціальних мереж, вміння презентувати себе та просити про допомогу чи пораду [55].

Якщо розглядати партнерські відносини, то необхідно відмітити, що це взаємини, засновані на принципах рівності, взаємоповаги, спільної відповідальності та співпраці, й у контексті сімейних стосунків вони протиставляються ієрархічним чи патріархальним моделям.

Типи відносин з точки зору розподілу влади та ролей:

- егалітарні відносини — це модель шлюбних стосунків, що базується на принципах рівності прав, можливостей та обов'язків обох партнерів у всіх сферах життя – прийнятті рішень, розподілі домашньої роботи, догляді за дітьми, фінансовому забезпеченні та підтримці особистих (включаючи професійні) цілей кожного. Така модель протистоїть традиційній патріархальній, де ролі досить жорстко закріплені за статтю.
- патріархальні відносини — базуються на традиційному розподілі ролей, де чоловік є головою сім'ї, а жінка відповідальна за домашні обов'язки та виховання дітей
- перехідні відносини — поєднують елементи обох моделей, часто характеризуються неузгодженістю очікувань та практик [36, с.28-30].

Результати дослідження чітко вказують на негативний зв'язок патріархальних установок з професійною самореалізацією жінки, відповідно, створення та підтримка егалітарної моделі відносин, де панує взаємоповага та рівноправність, є фундаментальною умовою для її професійного розвитку, оскільки егалітарне партнерство передбачає також активну підтримку професійних амбіцій жінки з боку чоловіка, та сприяє свідомій побудові стосунків на засадах рівності, взаємної підтримки кар'єрних прагнень та справедливого розподілу сімейних обов'язків.

Егалітарні стосунки створюють середовище, де професійні амбіції жінки сприймаються як важлива складова її самореалізації, а не як загроза

сімейній гармонії, тому такі відносини характеризуються спільним прийняттям рішень, більш гнучким розподілом обов'язків та взаємною підтримкою особистих цілей.

Побудова егалітарного партнерства як основа підтримки включає:

- освітні семінари/воркшопи для пар та проведення занять, що розкривають переваги егалітарних стосунків для обох партнерів та сім'ї в цілому (психологічне благополуччя та стабільність стосунків, кращі приклади для дітей), а також ключають обговорення та руйнування гендерних стереотипів, розвиток навичок переговорів та спільного вирішення проблем.

- розробка "Сімейного контракту" - процес спільного обговорення та фіксації (не обов'язково формально юридично, а як внутрішньої сімейної домовленості) очікувань, прав та обов'язків кожного з партнерів щодо різних сфер життя: догляд за дітьми, побутові справи, фінансові питання, особистий час та розвиток, дозволя, підтримка професійних цілей (наприклад, час на навчання, відрядження, ненормований графік), при цьому важливо передбачити механізми регулярного перегляду та коригування домовленостей.

Наступним важливим етапом є розвиток навичок комунікації для поглиблення взаєморозуміння та довіри у спілкуванні між подружжям, і тут слід відзначити, що покращення комунікативних навичок є ключовим моментом, оскільки довіра та взаєморозуміння сильно пов'язані із задоволеністю шлюбом.

Взаєморозуміння — це глибоке усвідомлення думок, почуттів, потреб та цінностей партнера, а також здатність ефективно комунікувати власні переживання та потреби. Воно включає як когнітивний компонент, тобто розуміння перспективи іншого, так і емоційний (емпатія).

Довіра в контексті відносин — це впевненість у надійності, чесності та доброзичливості свого партнера, вона базується на послідовності поведінки, відкритій комунікації та взаємній підтримці.

Ефективна комунікація є фундаментом для побудови взаєморозуміння та довіри, які, в свою чергу, сильно корелюють із задоволеністю шлюбом. Коли пара досягає високого рівня комунікації, це створює більш безпечний простір для обговорення професійних цілей та викликів, що сприяє професійному розвитку жінки, при цьому ефективна комунікація тримає стосунки та дозволяє їм бути ресурсом, а не перешкодою до професійних здобутків. Необхідно цілеспрямовано розвивати комунікативні навички у парі завдяки використанню різноманітних технік, тренінгів з активного слухання, навчання технікам парафразування, уточнення, резюмування та віддзеркалення почуттів співрозмовника, що допомагає партнерам почуватися почутими та зрозумілими.

Емпатійне спілкування розвиває здатності стати на місце партнера, зрозуміти його почуття та мотиви, навіть якщо ви не згодні з його позицією.

Ненасильницька комунікація – засвоєння моделі М. Розенберга [38], що включає 4 кроки, такі як об'єктивний опис ситуації, тобто спостереження без оцінки, вираження власних почуттів та формулювання потреб, що стоять за цими почуттями, а також висловлення конкретного прохання до партнера. Ця техніка допомагає уникати звинувачень та маніпуляцій, сприяючи конструктивному діалогу між партнерами.

Практики вираження вдячності та підтримки, а саме регулярне усвідомлене висловлення вдячності за внесок партнера у сімейні або професійні сфери, компліменти, слова підтримки у складних робочих ситуаціях, при цьому можна використовувати спільні "щоденники вдячності" або планувати короткі щоденні/щотижневі "check-in" розмови про успіхи та труднощі кожного з партнерів.

Ще одним важливим завданням є подолання співзалежності та розвиток автономії – необхідно проводити психоедукацію щодо ознак та наслідків співзалежних стосунків, які негативно пов'язані з якістю шлюбу, а також з професійним розвитком жінки. Слід приділити увагу та сприяти розвитку здорової автономії жінки у стосунках, а також доцільно

використовувати групову терапію для жінок зі співзалежними рисами, надавати індивідуальне консультування, яке буде спрямоване на підвищення самооцінки жінки, розвиток навичок самостійного прийняття рішень та формування особистих інтересів поза стосунками [32, с. 63 - 65].

Негативна кореляція співзалежності з психологічними особливостями шлюбних стосунків та з професійним саморозвитком свідчить про її деструктивний аспект, адже співзалежність – це поведінковий патерн, що характеризується надмірною емоційною та психологічною залежністю від партнера, фокусуванням на його потребах на шкоду власним, низькою самооцінкою, страхом покинутості, труднощами у прийнятті рішень та встановленні кордонів, який суттєво заважає жінці реалізовувати власний потенціал, при цьому власна ідентичність та благополуччя можуть визначатись через призму відносин та призводити до порушення здорових особистих кордонів, саморуйнівної поведінки, труднощів у формуванні автономних стосунків.

Ознаки співзалежності в контексті професійного розвитку – це надмірна потреба в схваленні партнера щодо професійних рішень; відмова від кар'єрних можливостей через страх змінити сімейну динаміку; прийняття професійних рішень на основі потреб інших, а не власних цілей; складність у встановленні балансу між роботою та особистим життям через почуття провини.

На противагу співзалежності, автономія у стосунках сприяє здатності особистості зберігати власну ідентичність та самостійність у судженнях та прийнятті рішень, мати власні інтереси та потреби, залишаючись при цьому в близьких емоційних стосунках, а здорова автономія є не відчуженням, а передумовою для зрілих взаємозалежних стосунків [37, с. 213-221].

Надзвичайно важливим є інформування жінок про природу, ознаки, причини та наслідки співзалежних стосунків через лекції, семінари або тематичну літературу, групова терапія для жінок зі співзалежними рисами, а саме надання безпечного простору для обміну досвідом, отримання

підтримки, усвідомлення власних патернів поведінки, навчання новим стратегіям взаємодії та встановлення кордонів, індивідуальне консультування, що включає глибшу роботу над причинами співзалежності, підвищення самооцінки, формування асертивності, розвиток навичок самостійного прийняття рішень, а також робота з почуттям провини та страхом покинутості. Заохочення до розвитку власних інтересів сприятиме підтримці у пошуку та реалізації хобі, навчанні, спілкуванні з друзями поза межами сім'ї, що в свою чергу допомагає змістити фокус з партнера на власне життя та розвиток.

Таким чином, зміцнення партнерських відносин через побудову егалітарності, покращення комунікації, подолання співзалежності та розширення мережі соціальної підтримки створює необхідне підґрунтя для успішної професійної самореалізації жінок та досягнення гармонії між ключовими сферами їхнього життя.

3.3. Розвивально-психоедукаційна програма для сучасних жінок “Гармонія в дії: баланс сім'ї, кар'єри та особистого розвитку”

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив комплексний характер взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінок. Було встановлено, що показники, які перешкоджають професійній самореалізації, включають патріархальні сімейні установки, співзалежність та, певною мірою, вираженість рис, що традиційно вважаються "фемінними". Психологічні особливості шлюбних стосунків хоч і не показали прямого зв'язку з рівнем професійного самоздійснення у даній вибірці, тісно пов'язані з нижчим рівнем співзалежності та конкуренції, що створює сприятливе тло для особистісного розвитку. Базуючись на цих висновках, розроблено програму, спрямовану на роботу з виявленими бар'єрами та посилення ресурсних аспектів для досягнення гармонії між ключовими сферами життя.

Назва програми: “Гармонія в дії: баланс сім’ї, кар’єри та особистого розвитку”.

Мета програми: сприяння гармонізації сімейного та професійного життя жінок шляхом підвищення самоусвідомлення, розвитку навичок побудови егалітарних стосунків, посилення професійної самореалізації, подолання внутрішніх бар’єрів (патріархальних установок, співзалежності) та формування ефективних стратегій балансу.

Цільова аудиторія: жінки, які прагнуть поєднувати сімейне життя та кар’єрний розвиток, зокрема ті, хто стикається з труднощами у досягненні балансу, відчуває вплив гендерних стереотипів або прагне підвищити рівень професійного самоздійснення та задоволеності життям. Програма може бути адаптована для індивідуальної та групової роботи.

Тривалість та формат: програма розрахована на 8-10 тематичних модулів (занять), тривалістю 2 години кожне. Оптимальним є груповий формат (8-12 учасниць) для забезпечення взаємної підтримки та обміну досвідом, але можлива й індивідуальна адаптація. Передбачається виконання домашніх завдань для закріплення навичок та поглиблення саморефлексії.

Теоретичне підґрунтя: програма інтегрує підходи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), теорії самодетермінації (Deci & Ryan), системного підходу до сім’ї, теорії соціальної підтримки, моделі ненасильницької комунікації (ННК) М. Розенберга, гендерної психології (концепція андрогінності С. Бем) та підходів до подолання співзалежності (Б. та Дж. Уайнхолд).

Структура та зміст модулів:

Модуль 1: Діагностика та самопізнання: "Хто я в сім’ї та кар’єрі?"

Мета: створення простору для саморефлексії, усвідомлення поточного стану балансу та власних цінностей, установок та типових патернів поведінки у сімейній та професійній сферах.

Зміст та активності:

- Знайомство учасниць, формулювання індивідуальних очікувань та цілей на програму.

- Використання діагностичних інструментів (або їх адаптованих версій): техніка "Колесо життєвого балансу" для візуалізації розподілу уваги та задоволеності різними сферами (сім'я, робота, особистий простір); вправи на ранжування та прояснення особистих цінностей.

- Самоаналіз гендерних установок: рефлексія над власними переконаннями щодо ролей чоловіка та жінки в сім'ї та суспільстві, аналіз впливу батьківської сім'ї та культурного контексту.

- Самодіагностика ознак співзалежності та рівня автономії у стосунках.

- Обговорення концепції андрогінності Сандри Бем, самооцінка власних маскулінних та фемінінних рис та їхнього впливу на поведінку.

- Домашнє завдання: ведення щоденника самоспостереження за розподілом часу та емоційними реакціями у сімейних та робочих ситуаціях.

Модуль 2: Гендерні стереотипи та патріархальні установки: «Шлях до нових можливостей»

Мета: поглиблення розуміння впливу інтерналізованих гендерних стереотипів та патріархальних установок на самосприйняття, вибори та професійну самореалізацію; розвиток навичок їх критичного аналізу та трансформації.

Зміст та активності:

- Міні-лекція та групова дискусія про сутність, джерела та наслідки гендерних стереотипів для жінок (обмеження вибору, "скляна стеля" та подвійні стандарти). Обговорення зв'язку патріархального сімейного устрою та низького рівня професійного самоздійснення.

- Вправи на ідентифікацію власних обмежуючих переконань, пов'язаних зі статтю ("Я маю встигати все", "Кар'єра шкодить сім'ї", "Чоловік має заробляти більше").

- Застосування технік когнітивної реструктуризації (з когнітивно-поведінкової терапії): аналіз доказів, що підтверджують та спростовують обмежуюче переконання; пошук альтернативних, більш реалістичних та ресурсних формулювань. Техніка "ведення диспуту" з власними ірраціональними думками.

- Домашнє завдання: продовження ведення щоденника думок, відстеження та оскарження стереотипних переконань у повсякденному житті.

Модуль 3: Егалітарне партнерство: "Ми - команда"

Мета: формування ціннісного ставлення до егалітарного партнерства та розвиток навичок його побудови через переговори та спільне прийняття рішень.

Зміст та активності:

- Обговорення концепції та переваг егалітарного партнерства (взаємна повага, гнучкість ролей, вища задоволеність стосунками, краща адаптація сім'ї до змін та позитивний приклад для дітей).

- Рольові ігри та аналіз кейсів на тему ведення переговорів у парі щодо розподілу домашніх обов'язків, догляду за дітьми, фінансових питань, планування кар'єри кожного з партнерів.

- Практикум зі спільного прийняття рішень (техніка "Шість капелюхів мислення" Е. де Боно в адаптації для пари).

- Розробка індивідуального бачення або спільного (якщо можливо залучити партнера поза програмою) плану побудови більш егалітарних відносин, у форматі "Сімейних домовленостей".

- Домашнє завдання: спробувати обговорити один з аспектів розподілу обов'язків з партнером, використовуючи нові підходи.

Модуль 4: Комунікація в сімейній парі: "Чую тебе, розумію себе"

Мета: оволодіння навичками ефективною та емпатійною комунікації для зміцнення довіри, взаєморозуміння та здатності підтримувати одне одного.

Зміст та активності:

- Відпрацювання навичок активного (емпатійного) слухання: вправи в парах на перефразування, відображення почуттів та постановку уточнюючих запитань.

- Детальне вивчення та практика моделі ненасильницької комунікації (ННК): розрізнення спостережень та оцінок, ідентифікація та вираження почуттів та потреб, формулювання чітких прохань.

- Вправи на розвиток емпатії: спроба поглянути на ситуацію очима партнера.

- Практика конструктивного вираження критики та реагування на критику.

- Навчання технікам вираження вдячності та підтримки, зокрема щодо професійних зусиль та досягнень.

- Домашнє завдання: застосування ННК у складній розмові з партнером або іншою близькою людиною та щоденна практика вираження вдячності партнеру.

Модуль 5: Долаємо співзалежність, плекаємо автономію: "Мої кордони - моя сила"

Мета: зниження співзалежних тенденцій через зміцнення самооцінки, розвиток навичок встановлення кордонів та прийняття самостійних рішень.

Зміст та активності:

- Психоедукація та групове обговорення проявів співзалежності у власному житті: надмірна орієнтація на інших, труднощі з відмовою, страх самотності, контроль.

- Вправи на підвищення самооцінки: ідентифікація сильних сторін та власних досягнень, позитивних якостей; робота з внутрішнім критиком.

- Тренінг асертивної поведінки: навчання розрізняти пасивну, агресивну та асертивну поведінку; відпрацювання технік відстоювання власних прав та потреб з повагою до інших; вміння говорити "ні".

- Практикум з встановлення особистих кордонів (емоційних, часових, фізичних) у стосунках з партнером, дітьми, батьками, в професійній сфері.

- Аналіз та розвиток власних інтересів, хобі, кола спілкування поза сім'єю як ресурсу для автономії.

- Домашнє завдання: практикувати встановлення кордонів у одній конкретній ситуації; присвятити час власним інтересам.

Модуль 6: Реалізація професійного потенціалу: цілі та шляхи досягнення

Мета: Посилення мотивації та розвиток навичок для досягнення професійних цілей.

Зміст та активності:

- Аналіз професійної ситуації: оцінка відповідності поточної роботи освіті, інтересам, цінностям; визначення джерел задоволення та незадоволення в роботі.

- Цілепокладання: формулювання реалістичних та надихаючих професійних цілей (коротко-, середньо- та довгострокових) з використанням SMART-критеріїв.

- Розвиток інструментальних ("маскулінних") якостей: тренінг асертивності у професійному контексті, розвиток ініціативності, навичок прийняття рішень та відповідальності.

- Робота з обмежуючими переконаннями щодо кар'єри та успіху (використання технік когнітивно-поведінкової терапії).

- Основи самопрезентації: як представляти свої досягнення та компетенції.

- Домашнє завдання: розробити план досягнення однієї професійної мікро-цілі; проаналізувати свої сильні сторони, що сприяють професійному самоздійсненню.

Модуль 7: Управління ресурсами: "Час, енергія, підтримка"

Мета: набуття практичних навичок управління особистими та соціальними ресурсами для підтримки балансу та запобігання вигоранню.

Зміст та активності:

- Огляд та вибір індивідуально підходящих технік тайм-менеджменту (Матриця Ейзенхауера, метод Pomodoro, принцип Парето, Блокування часу, Правило 1-3-5) та планування з урахуванням сімейних та робочих пріоритетів.

- Стратегії управління енергією: усвідомлення власних енергетичних циклів, планування відпочинку та техніки відновлення (фізичні вправи, хобі та релаксація).

- Техніки стрес-менеджменту та профілактики емоційного вигорання (практики усвідомленості/майндфулнес, дихальні вправи).

- "Картографування" соціальної підтримки: аналіз існуючої мережі, визначення потреб у підтримці та пошук нових джерел (професійні спільноти, групи за інтересами, ментори).

- Основи нетворкінгу: як будувати та підтримувати корисні контакти.

- Домашнє завдання: впровадити одну техніку тайм-менеджменту; зробити один крок до розширення своєї мережі підтримки.

Модуль 8: Інтеграція та майбутнє: "Створюємо власну гармонію"

Мета: систематизація знань та навичок, отриманих протягом програми, створення індивідуального плану дій для підтримки гармонії та сталого розвитку.

Зміст та активності:

- Рефлексія пройденого шляху: обговорення ключових усвідомлень, досягнень та труднощів учасниць.

- Створення персоналізованого плану "Гармонія в дії": визначення 3 ключових напрямків для подальшої роботи над собою та стосунками; формулювання конкретних кроків, термінів та критеріїв успіху.

- Прогнозування можливих перешкод на шляху реалізації плану та розробка стратегій їх подолання ("План Б").

- Формування навичок самопідтримки: техніки самоспівчуття, методи святкування власних успіхів.

- Завершення програми: обмін зворотним зв'язком, обговорення можливостей для подальшої підтримки (створення групи самодопомоги).

Очікувані результати програми:

- глибше розуміння учасницями власних установок, потреб та цінностей у контексті сім'ї та кар'єри;
- здатність ідентифікувати та протистояти обмежуючим гендерним стереотипам;
- покращення комунікації, взаєморозуміння та здатності до переговорів у партнерських стосунках;
- зниження проявів співзалежності та посилення особистісної автономії;
- підвищення мотивації та розвиток навичок, необхідних для професійної самореалізації;
- опанування інструментів для ефективного управління часом, енергією та стресом;
- зміцнення та розширення мережі соціальної підтримки;
- сформований індивідуальний план дій для підтримки довгострокового балансу та гармонії в житті.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено узагальнення результатів емпіричного дослідження та розроблено практичні рекомендації щодо гармонізації шлюбних відносин і професійної самореалізації жінок. Проведене дослідження підтвердило наявність прямого та оберненого взаємозв'язку між психологічними особливостями шлюбних стосунків і професійним самоздійсненням жінок, що визначається низкою психологічних і соціально-психологічних аспектів.

Вибірка дослідження складалася переважно з освічених жінок у тривалих шлюбах, із помірно високим рівнем професійного самоздійснення та тенденцією до андрогінності, що визначило специфіку рекомендацій.

На основі отриманих результатів запропоновано такі ключові стратегії гармонізації, такі як *критична рефлексія* та *перебудова гендерних установок*, а саме розвиток усвідомленості щодо власних переконань, подолання патріархальних бар'єрів, рівномірний розподіл сімейних обов'язків; перехід від конкуренції до партнерства шляхом формування партнерських відносин, спільного планування цілей та розвитку навичок ефективної комунікації; рефреймінг обов'язку в усвідомлений вибір через переосмислення сімейних обов'язків, фокусування на позитивних моментах, застосування практик усвідомленості та когнітивно-поведінкових технік; ефективне управління часом та енергією завдяки впровадженню сімейного тайм-менеджменту, розподілу завдань та оптимізації часових витрат; встановлення здорових психологічних кордонів через розвиток асертивної поведінки та навчання навичкам відстоювання власних потреб, визначення «недоторканного часу» для себе. Впровадження цих стратегій та технік сприятиме зниженню емоційного виснаження, підвищенню задоволення від сімейного та професійного життя, гармонізації ролей жінки у сучасному суспільстві.

Розроблена програма “Гармонія в дії: баланс сім'ї, кар'єри та особистого розвитку” є комплексним інструментом, спрямованим на підтримку сучасних жінок у досягненні балансу між сімейним життям, професійною самореалізацією та особистим розвитком. Вона базується на результатах емпіричного дослідження, яке виявило ключові бар'єри та ресурсні фактори, що впливають на гармонію в житті жінок, та сприяє послідовному розвитку самоусвідомлення, критичного ставлення до гендерних стереотипів, навичкам егалітарного партнерства, ефективної комунікації та асертивності, управління ресурсами та професійного розвитку.

Очікувані результати свідчать про підвищення рівня саморефлексії та здатності протистояти обмежуючим переконанням, а також покращення

якості партнерських відносин, зниження співзалежності та посилення особистісної автономії. Крім того, учасниці матимуть змогу опанувати інструменти для ефективного управління часом, енергією та стресом, а також розширити соціальну підтримку, що сприятиме сталому розвитку балансу у житті.

Таким чином, розроблені рекомендації допомагатимуть жінкам подолати внутрішні та зовнішні бар'єри, реалізувати свій потенціал і побудувати гармонійні стосунки в сім'ї та професійній сфері.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній магістерській роботі було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку шлюбних стосунків та професійної самореалізації жінок в сучасних умовах, що дозволило систематизувати та узагальнити сучасні наукові погляди на психологічні особливості шлюбу, які обумовлюють гармонійне або дизгармонійне поєднання цих двох сфер в житті жінки.

Теоретичний аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження дозволили дійти наступних висновків відповідно до поставлених завдань:

Теоретичний аналіз показав, що шлюбні стосунки є складною, динамічною системою взаємодії партнерів, яка включає емоційні, комунікативні, рольові, ціннісні та інші компоненти, а гармонійність шлюбу залежить від багатьох аспектів та психологічних особливостей, включаючи психологічну сумісність, емоційну зрілість, ефективну комунікацію, спільні цінності та здатність партнерів долати кризи.

Професійна самореалізація жінки визначена як багатогранний процес розкриття її потенціалу у професійній сфері, що включає досягнення кар'єрних цілей, особистісний розвиток та суб'єктивне відчуття задоволеності власною діяльністю.

Виявлено існування прямого та оберненого взаємозв'язку між психологічними особливостями шлюбних стосунків та професійною самореалізацією жінки. Шлюбні стосунки можуть виступати як ресурсом, так і бар'єром для професійної самореалізації, а гармонійне поєднання цих сфер є важливим показником психологічного благополуччя сучасної жінки.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було розроблено анкету для вивчення особливостей шлюбних стосунків та підібрано комплекс відповідних психодіагностичних методик: 1) Авторська

анкета Ловкої-Мішти «Суб'єктивне бачення дружиною взаємостосунків у своїй сім'ї» для багатоаспектної оцінки шлюбних відносин; 2) Опитувальник професійного самоздійснення О.М. Кокуна для вимірювання рівня та компонентів професійного самоздійснення; 3) Шкала співзалежності Б. та Дж. Уайнхолд (адаптація О.С. Кочарян) для діагностики міжособистісної залежності; 4) Методика «Маскулінність-фемінінність» С. Бем для визначення психологічної статі. Обраний інструментарій дозволив комплексно дослідити предмет та об'єкт роботи.

Аналіз результатів дослідження показав загалом високий рівень задоволеності шлюбом, взаєморозуміння та довіри між партнерами. Серед респондентів спостерігається тенденція до егалітарної моделі стосунків, а також виявлено помірно високий рівень професійного самоздійснення у вибірці, з високою індивідуальною варіативністю, та низький рівень спізалежності, у гендерній ідентичності переважає андрогінний тип.

Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про існування взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки.

Досліджено, що патріархальні сімейні установки стійко негативно корелюють з усіма компонентами професійної самореалізації жінки (внутрішнім, зовнішнім та загальним), виступаючи значущим психологічним бар'єром.

Встановлено, що співзалежність негативно пов'язана як з позитивними аспектами шлюбу, так і з рівнем професійного самоздійснення.

З'ясовано, що професійне самоздійснення жінки позитивно корелює з маскулінністю та негативно – з фемінінністю, яка, в свою чергу, позитивно пов'язана зі співзалежністю.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації та розвивально-психоедукаційну програму "Гармонія в дії: баланс сім'ї, кар'єри та особистого розвитку". Основні напрямки рекомендацій включають роботу з установками для трансформації обмежуючих гендерних стереотипів та патріархальних установок; побудову егалітарного партнерства, розвиток

навичок комунікації, активного слухання, емпатії для зміцнення довіри та взаєморозуміння; подолання співзалежності шляхом зміцнення самооцінки та розвиток здорової автономії; активізацію сфери професійної самореалізації, що включає роботу над професійними цілями, розвиток асертивності та інструментальних навичок, а також подолання кар'єрних страхів; ефективного управління ресурсами через опанування технік тайм-менеджменту; розширення мережі соціальної підтримки.

Розроблені рекомендації та програма є практично значущими, оскільки спрямовані на корекцію конкретних психологічних аспектів, таких як установки, співзалежність, комунікативні дефіцити, що, згідно з результатами дослідження, визначають баланс між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки, а їхнє використання в індивідуальному та сімейному консультуванні або у тренінгових програмах для жінок може сприяти підвищенню психологічного благополуччя, покращенню якості сімейних стосунків та розкриттю більш повної професійної самореалізації жінок. Подальше використання результатів можливе у поглиблених наукових дослідженнях факторів гармонізації сімейного та професійного життя.

Таким чином, усі завдання кваліфікаційної магістерської роботи виконано, мету досягнуто, гіпотезу про існування взаємозв'язку між шлюбними стосунками та професійною самореалізацією жінки підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї: навч. посіб. / Раїса Петрівна Федоренко. – Вид. 3-тє, змін. та доповн. – Луцьк : Вежа-Друк, 2024. – 624 с.
2. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї: навчальний посібник - Кременчук, 2015 - 136 с.
3. Панченко В.О. Психологічні особливості шлюбно-сімейних установок студентської молоді, Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія УДК 378.015.32:[316.362:159.8 DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/16> Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка, 2021.
4. Ушакова І.М. Психологія сім'ї, Конспект лекцій, Харків, 2017.- 83 с.
5. Цільмак О.М. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. М. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020 - 266 с. з іл.
6. Чижик К. Психологічні особливості самореалізації сучасної жінки, наукова стаття, VII Науково-практична інтернет конференція “Психологічні особливості ортобіозу особистості”, <https://www.inforum.in.ua/conferences/22/>
7. Коваленко Ю.П. Образи сучасних жінок в українському суспільстві, наукова стаття, Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики, 2015, вип. 65-66
8. Суковата В. Стереотипи підприємництва в масовій свідомості: гендерний аналіз / В. Суковата // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – Київ, 2001. – № 2. – С. 131–143.
9. Кукуленко-Лук'янець І. (2019). Психологічні аспекти творення життєвого простору жінки. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (18). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-18.%p>
10. Бабенко К.О. Психологічні особливості самоставлення жінки в різних формах шлюбу, наукова стаття, збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2020.

11. Кляпець О.Я. “Особистість в історичній динаміці шлюбно-сімейних стосунків” наукова стаття, НД Інституту соціальної та політичної психології АПН України, м.Київ.
12. Цьомик Х. Б. Теоретичний аналіз проблеми емоційної значущості у психологічній науці. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія». 2021, № 2. URL: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.2/18>.
13. Войтенко В. М. Поняття шлюбу. Науковий вісник Ужгородського Національного університету, 2012. с. 30–36.
14. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.
15. Максимова Н. Ю. Сімейне консультування : навч. посіб. / Н. Ю. Максимова. — К . : ДП «Вид. дім «Персонал», 2011. — 304 с. — Бібліогр. с. 300–302.
16. Ткаченко В. Є. Система факторів благополуччя подружніх відносин. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7733/1/85-90.pdf>.
17. 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.
18. Щотка О.П. Гендерна психологія: навчальний посібник. Ніжин: ПП Лисенко М.М., 2019. с. 18-38.
19. Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С. Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів, Погорільська Н.І. Київ : Вид-во Нац.авіац.ун-ту «НАУ-друк», 2010. - 270 с.
20. Говорун Т.В., Кікінежді М. Гендерна психологія: навч. Посібник. Київ: Вид. центр «Академія», 2004. 308 с.
21. Діденко С.В. Психологія сексуальності. Київ: Академвидав, 2009. 304 с.

22. Греча Н.В. Лекції навчальної дисципліни «Психологія сімейних стосунків», Тема №3 Проблема стабільності шлюбу та сім'ї, Харків, 2023.

23. Дубиніна М. Рольовий конфлікт як наслідок професійної самоамореалізації жінок, наукова стаття, Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2019. Випуск 4 УДК 159.922.27, DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-4-3>

24. Неграш О.І. Психологія особистості, Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології УДК 159.923.2 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.33>, випуск 56, 2023

25. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 8. С. 3–19.

26. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Випуск 16. С. 150–157.

27. Глебова Н., Глинська Л., Демчик О. Особливості самореалізації української жінки в умовах воєнного стану, наукова стаття, Українознавчий альманах, DOI: <https://doi.org/10.17721/2520-2626/2024.34.6/> УДК 316. 42, випуск 24, с.52

28. Безверхий О., Грабіщук С., Розвиток самоактуалізації жінки в професійній діяльності, наукова стаття, Вісник ОНУ ім. Мечникова. Психологія. Том 21. Випуск 3 (41), 2016

29. Вівчарик Т.П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність). Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т ім. Т.Шевченка. – К., 2000. – 17 с.

30. Горецька О.В. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів, спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта» / Олена Горецька, Наталя Сердюк. – Бердянськ :Видавець Ткачук О.В., 2015 - 216 с.

31. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень: монографія/ О.М.Кокун, В.В. Клименко, О.М.Корніяка; за ред. О.М.Кокун. - К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2018. - 298 с.

32. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.

33. 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.

34. Василик А.В., Бойчук Н.С., Омельченко К.С. Гендерні аспекти професійної самореалізації в Україні. Бізнес Інформ. 2020. №5. С. 268–274.

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

36. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. Психологія молодшої сім'ї: монографія / Мирослава Іванівна Мушкевич, Раїса Петрівна Федоренко, Тамара Іванівна Дучимінська, Людмила Іванівна Магдисюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 235 с.

37. Тадеєва, Т. В. Теорія самодетермінації Дісі-Раяна і навчальна мотивація / Т. В. Тадеєва // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка / гол. ред. Г. Терещук ; редкол.: Л. Вознюк, В. Кравець, В. Мадзігон [та ін.]. – Тернопіль, 2012. – № 3. – С. 213-221.

38. Розенберг М. Мова життя. Ненасильницьке спілкування. Харків: Ранок, 2020. - 256 с.

39. Халік О. О., Косяк Т. С. Взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. С. 80-86.

40. Іващенко А. С. Психологічні чинники міжособистісних стосунків у молодих подружніх парах. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби. 2012. - 72 с.

41. Рева В. В. Формування відповідального ставлення до виконання гендерних ролей в сучасній українській родині. Вісник студентського наукового товариства : збірник наукових праць студентів. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2016. С. 235–238.

42. Психологічний клімат у сім'ї та його вплив на відносини. 2021. URL: <https://presa.com.ua/psykholohiia/psikhologichnij-klimat-u-sim-ji-ta-jogo-vpliv-na-vidnosini.html>

43. Фромм Е. Мистецтво кохання. Мінськ:ТПС «Поліфакт», 1990-80 с.

44. Федоренко Р. Аналіз впливу психосексуальної привабливості партнерів на задоволеність шлюбом на різних стадіях подружнього життя. Психологія: реальність і перспективи. 2020. Вип. 14. С. 215-220.

45. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. 2016. Вип. 52. С. 134-142.

46. Русланов Д. В. Психотерапія подружніх відносин. Невралгія. Психіатрія. Психотерапія. 2020. №3. С. 45-49.

47. Поспелова І. Вплив соціально-психологічних установок сучасного подружжя на їх задоволеність шлюбом. Наука і освіта. 2020. № 1. С. 5-13.

48. Пілецька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах шлюбу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 337-344.

49. Морозова О. В. Соціально-психологічна підтримка благополуччя подружжя у шлюбі. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Вип. 6. С. 169-174.

50. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. Філософія. Культура. Життя. 2013. Вип. 39. С. 252-262.

51. Крижановська З. Ю. Самореалізація особистості в шлюбно-сімейних відносинах. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. 2011. Вип. 18. С. 138-146.
52. Fowers B. J., Olson D. H. ENRICH Marital Satisfaction Scale: A Brief Research and Clinical Tool. *Journal of Family Psychology*. 1993. Vol. 7, No. 2. P. 176-185.
53. Green A. I. *Sexual Fields. Toward a Sociology of Collective Sexual Life*. Chicago: The University of Chicago Press, 2013, 240 p.
54. Hendrick C. The Love Attitudes Scale: Short Form. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1998. Vol. 15. P. 147-159.
55. Keyes C. L. M. Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*. 1998. Vol. 6 No.2. P. 121-140.
56. Munro B. E. Correlates of romantic love revisited. *Journal of Psychology*. 1978. No. 98. P. 221-214.
57. Seligman M. E. P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, Washington: Atria Books, 2004. 245 p.
58. Ryff C. D. Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. No. 57, P. 1069-1085.
59. Jung C. G. *Consciousness and the Unconscious: Lectures Delivered at ETH Zurich, Volume 2: 1934 / Edited by Ernst Falzeder*. Copyright: 2022. 192 p.
60. Khalatbari J., Ghorbanshiroudi Sh., Niaz Azari K., Bazleh N., Safaryazdi N. The Relationship between Marital Satisfaction (Based on Religious Criteria) and Emotional Stability. *Procedia Soc Behav Sci*. 2013.
61. Litzinger S., Krisina G. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *J Sex Marital Ther*. 2005; 31:409-24.
62. Shackelford R, Besser M, Goetz DF. For better or for worse: Marital well-being of newlyweds. *J Counsel Psychol*. 2007. 14:223-42.

63. Johnson, R. Skip. [Setting Boundaries and Setting Limits](#). [BPDFamily.com](#)
64. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
65. J Health Soc Behav, 2011 Jun;52(2):145-61. doi: 10.1177/0022146510395592.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета Ловкої-Мішти “Суб’єктивне бачення дружиною взаємостосунків у своїй сім’ї”

Інструкція: надайте, будь ласка, відповіді на поставлені запитання.

Примітки стосовно деяких питань анкети:

- якщо ви розлучені з чоловіком, пригадайте, якими були б ваші відповіді, коли ви були одружені

- якщо у вас немає дітей, спробуйте уявити, якими могли б бути ваші відповіді, якби вони у вас були

Скільки вам повних років:

а) 18-21

б) 22-27

в) 28-36

г) 37-47

г) 48-58

д) 59+

Ваша освіта:

а) вища

б) середня

в) незакінчена вища

д) дві або більше вищі освіти

Ваша зайнятість:

а) працюю повний робочий день

б) працюю неповний робочий день/фрілансер

в) підприємницька діяльність/власний бізнес

г) не працюю – (домогосподарка/у декретній відпустці/тимчасово безробітна тощо)

г) на пенсії

Чи працюєте за освітою:

а) так

б) ні

Ваша професія/спеціальність: _____

Скільки років перебуваєте в зареєстрованому шлюбі:

а) менше 1 року

б) 1-3 роки

в) 4-7 років

г) 8-12 років

г) 13-20 років

д) 21-30 років

е) 31 і більше років

є) я перебуваю в громадянському шлюбі

ж) я розлучена

Чи є у вас діти:

а) немає

б) одна дитина

в) двоє дітей

г) троє і більше дітей

На даний момент ви проживаєте:

а) в Україні

б) за кордоном

1. Чи буває так, що ви підозрюєте, що чоловік від вас щось приховує?

- а) ні, ніколи;
- б) майже ніколи не буває;
- в) інколи буває
- г) так, часто мене це дуже напружує і засмучує

2. Чи ділитесь ви та ваш чоловік одне з одним своїми помилками та неприємностями?

- а) ділимося майже завжди;
- б) ділимося досить часто;
- в) ділимося досить рідко;
- г) майже ніколи.

3. Чи ділитесь ви та ваш чоловік найглибшими думками та почуттями?

- а) розповідаємо майже все;
- б) розповідаємо достатньо багато;
- в) розповідаємо досить мало;
- г) не розповідаємо майже нічого.

4. Як ви думаєте, наскільки ви та ваш чоловік відверті одне з одним?

- а) повністю відверті;
- б) скоріше відверті;
- в) скоріше невідверті;
- г) зовсім невідверті.

5. Чи трапляються між вами і чоловіком сварки з приводу підозр і недовіри один до одного?

- а) ні, ніколи;
- б) майже ніколи не буває;
- в) інколи буває
- г) так, часто, мене це дуже напружує і засмучує

6. Наскільки добре ви з чоловіком розумієте одне одного?

- а) дуже добре;
- б) швидше добре, ніж погано;
- в) швидше погано, ніж добре;
- г) зовсім не розуміємо одне одного.

7. Чи завжди ви з чоловіком помічаєте, якщо хтось з вас ображений або роздратований чимось, навіть якщо намагається це приховати?

- а) так;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

8. Чи розумієте ви з чоловіком одне одного, якщо робите щось, що іншому не зрозуміле або не подобається?

- а) майже завжди;
- б) достатньо часто;
- в) досить рідко;
- г) практично ніколи

9. Чи часто ви сперечаєтеся з чоловіком з різних питань?

- а) ні, ніколи;
- б) майже ніколи не буває;

- в) інколи буває;
- г) так, часто сперечаємося з різних питань

10. Чи можете ви погодитися з позицією чоловіка, якщо вона не збігається з вашою?

- а) так, я часто це роблю;
- б) напевне, це так;
- в) напевне, це не так;
- г) ні, це не так.

11. Чи можна сказати, що ви з чоловіком маєте однакові або схожі погляди на життя?

- а) так;
- б) швидше так, ніж ні;
- в) швидше ні, ніж так;
- г) ні.

12. Чи трапляється, що ваші погляди з якого-небудь важливого для вас питання не збігаються з думкою вашого чоловіка?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

13. Чи можна сказати, що вам із чоловіком, як правило, подобаються одні й ті самі кінофільми, книги, вистави?

- а) так;
- б) ймовірно, так;
- в) ймовірно, ні;

г) ні.

14. Чи часто у вас з чоловіком виникають розбіжності в поглядах на виховання дітей?

- а) дуже рідко;
- б) досить рідко;
- в) достатньо часто;
- г) дуже часто.

15. Чи помічали ви, що у вас з чоловіком відрізняються цінності (наприклад, стосовно почуття обов'язку або моралі, етики, культури)?

- а) ні, ніколи;
- б) майже ніколи не буває;
- в) інколи буває;
- г) так, часто помічаю

16. Ваші сімейні стосунки приносять вам:

- а) відчуття щастя і здійснення мрій;
- б) швидше радість і задоволення;
- в) швидше занепокоєння й страждання;
- г) і те і інше

17. Я думаю, що рідні та друзі вважають наш шлюб:

- а) щасливим;
- б) достатньо вдалим;
- в) не дуже вдалим;
- г) нещасливим.

18. Якби ви порівняли своє життя із сімейним життям ваших друзів і знайомих, то ви б прийшли до висновку:

- а) що ви щасливіші за інших;
- б) так само як інші – щось середнє;
- в) що ви нещасніші від інших;
- г) що вам необхідно розлучитись

19. Ви радієте і пишаєтесь, що саме із своїм чоловіком створили сім'ю:

- а) абсолютно правильно;
- б) важко сказати; не впевнена в цьому;
- в) скоріше, неправильно;
- г) абсолютно ні

20. Якби повернувся час, коли ви вступали в шлюб, то чи обрали б ви вашого чоловіка знову:

- а) так, обрала б тільки мого чоловіка, і нікого іншого;
- б) скоріше, все ж мого чоловіка;
- в) можливо, мого чоловіка, але не впевнена;
- г) кого завгодно, тільки не його!

21. Я переконана, що є певні моральні принципи, яких слід дотримуватись за будь-яких обставин, навіть, якщо це приносить незручності:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

22. Що б людина не робила, головне, щоб це приносило їй задоволення:

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так, абсолютно погоджуюся

23. Я вважаю, що по можливості потрібно уникати робити те, що тобі неприємно, навіть, якщо хтось наполягає, що це обов'язок:

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так, абсолютно погоджуюся

24. Для того щоб бути щасливою, важливо насамперед виконувати свої обов'язки перед іншими.

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

25. Заради стосунків у шлюбі необхідно в першу чергу виконувати свої обов'язки і тільки потім – думати про творчі можливості і бажання:

- а) абсолютно правильно;
- б) важко сказати; частково вірно
- в) скоріше неправильно
- г) абсолютно неправильно.

26. Найцінніше, що є в сімейному житті – це діти:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

27. Я на все готова, якщо в моєї дитини неприємності, або їй загрожує небезпека:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

28. Заради дітей варто поступатися своїми інтересами і потребами, щоб у майбутньому вони приділяли увагу та час своїм батькам:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

29. Я вважаю, що батьки мають турбуватися про своїх дітей, навіть коли ті стають вже дорослими:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

30. Я вважаю, що батьки в першу чергу мають піклуватися про дітей, і тільки потім – про свої задоволення

- а) це так;
- б) можливо, це так;

- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

31. Я прагну, щоб ми з чоловіком завжди розповідали одне одному про все, що нас хвилює та цікавить:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

32. Я дуже хочу, щоб ми з чоловіком розділяли захоплення один одного:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

33. В нашій сім'ї кожний з подружжя заробляє стільки, що має необхідну суму, яку може витратити на свій власний розсуд:

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так

34. Я прагну, щоб в нашому подружжі усі рішення приймалися разом, спільно:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;

г) ні, це не так.

35. Я намагаюся самостійно будувати свою професійну кар'єру і прагну керувати власними діями, спрямованими на запланований заздалегідь результат.

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так

36. Я прагну відповідати традиційному ідеалу жіночності:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

37. У нашій сім'ї так складаються сосунки, що основні мої обов'язки як жінки більше зосереджені на домашньому господарстві, а чоловіка – на роботі:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

38. Для мене, як для сучасної жінки, володіти діловими якостями так само важливо, як і для чоловіка:

- а) ні, для чоловіка це значно важливіше;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;

г) це так

39. Я вважаю, що мої професійні успіхи та досягнення, як жінки будуть заважати нашому щасливому сімейному життю:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

40. Я вважаю, що ініціатива у пропозиції створення шлюбу, сексуальних стосунках та відповідальність за забезпечення сім'ї лежать на чоловікові

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

41. У нас в стосунках з чоловіком постійно відбувається конкуренція за владу:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

42. У нас в стосунках з чоловіком постійно відбувається конкуренція за вплив на дітей та їхню прихильність:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

43. Я уникаю конкурувати з чоловіком, щоб не створювати в сім'ї зайвого напруження:

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так.

44. У нас в сім'ї кожний знає і виконує свою роль, дотримуючись певних домовленостей у стосунках:

- а) ні, це не так;
- б) навряд чи це так;
- в) можливо, це так;
- г) це так.

45. Я відіграю головну роль у сім'ї, маю беззаперечний авторитет і вважаю, що так і має бути для стабільності стосунків:

- а) це так;
- б) можливо, це так;
- в) навряд чи це так;
- г) ні, це не так.

Обробка та інтерпретація результатів:

1. Шкала Довіра спілкування - питання 1, 2, 3, 4, 5
2. Шкала Взаєморозуміння між подружжям - питання 6, 7, 8, 9, 10
3. Шкала Схожість у поглядах - питання 11, 12, 13, 14, 15
4. Шкала Задоволеності шлюбом - питання 16, 17, 18, 19, 20
5. Шкала Альтернатива між почуттям обов'язку та задоволенням - питання 21, 22, 23, 24, 25

6. Шкала Ціннісне ставлення до дітей та піклування про них - питання 26, 27, 28, 29, 30
7. Шкала Залежність/автономність - питання 31, 32, 33, 34, 35
8. Шкала Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї - питання 36, 37, 38, 39, 40
9. Шкала Рольовий розподіл та конкуренція між подружжям - питання 41, 42, 43, 44, 45

Підрахунок балів здійснюється наступним чином: в кожному питанні варіанту відповіді “а” - нараховується 4 бали, варіанту “б” - 3 бали, варіанту “в” - 2 бали, варіанту “г” - 1 бал.

В питанні номер 16: варіанту відповіді “г” нараховується вищий бал, тобто 2 бали, а варіанту “в” - нижчий, тобто 1 бал.

Важливо: Чим вищий загальний бал по кожній шкалі (мінімум - 5 балів, максимум - 20 балів), тим вищий її прояв.

Чим вищий бал по шкалі “Альтернатива між почуттям обов’язку та задоволенням”, тим більший рівень почуття обов’язку у відносинах.

Чим вищий бал по шкалі “Залежність/автономність” - тим вищий рівень залежності від партнера.

Чим вищий бал по шкалі “Орієнтація на патріархальний чи егалітарний еталон створення сім'ї”, тим вищий рівень орієнтації на патріархальний тип сім'ї.

Чим вищий бал по шкалі “Рольовий розподіл та конкуренція між подружжям”, тим вищий рівень конкуренції у стосунках між партнерами.

Ці шкали допомагають комплексно оцінити бачення жінкою особливостей власних сімейних відносин та визначити сильні й проблемні аспекти у стосунках між подружжям.

Опитувальник професійного самоздійснення (О.М. Кокур)
(дослідницький бланк)

ПІБ _____

вік _ стаття _____ професія _____ посада _____

стаж роботи на посаді _____ загальний стаж роботи за професією _____

I ЧАСТИНА

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

Таблиця Б.1:

1	Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня	Взагалі не працюю	Іноді	Періодично	Часто	Постійно
2	Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку	Не маю плану	Практично не маю	У загальних рисах	В головному маю	Маю чіткий план
3	Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою	не задоволений (а)	скоріше незадоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
4	Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну	не ставлю взагалі	через тривалий час	через певний час	досить швидко	практично відразу
5	Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям	зовсім не вдається	більше не вдається	частково вдається	вдається майже постійно	завжди вдається
6	Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей	тривалий час	досить повільно	через певний час	досить швидко	дуже швидко
7	Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
8	Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям	практично ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
9	Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі	зовсім не можу	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
10	Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу	не намагаюсь	іноді дію творчо	частково дію творчо	здебільшого дію творчо	постійна творчість
11	Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня	повністю відсутній	невисокий	середній	досить виражений	дуже високий
12	Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє	ніяк не уявляю	практично не уявляю	у загальних рисах	в головному уявляю	чітко уявляю
13	Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
14	Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед	не згодний	більше не згодний, ніж згодний	не завжди згодний	здебільшого згодний	повністю згодний

15	Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством	низький	невисокий	середній	досить високий	високий
16	Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже рідко	рідко	періодично	часто	практично завжди
17	Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги	низькі	не високі	середні	досить високі	високі
18	Як часто Ваші професійні здобутки використовують-ся іншими фахівцями	ніколи	іноді	періодично	часто	постійно
19	Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності	зовсім не можуть	незначною мірою	частково	істотно	практично повністю
20	Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності	зовсім не гнучкий	майже негнучкий	іноді гнучкий	досить гнучкий	дуже гнучкий
21	Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності	зовсім ні	практично ні	певне задоволення	достатнє задоволення	дуже велике задоволення
22	Чи проектуєте Ви власну кар'єру	ніяк не проектую	практично ні	у загальних рисах	намагаюсь проектувати	чітко проектую
23	Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем	не задоволений (а)	скоріше не задоволений	важко відповісти	скоріше задоволений	повністю задоволений
24	Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться ще кращого	взагалі не хочеться	через тривалий час	невдовзі	швидко	практично відразу
25	Наскільки чітко сформу-валася у Вас власна професійна позиція	ще відсутня	недостатньо сформована	частково сформована	майже повністю	повністю
26	Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей	дуже малою	невеликою мірою	частково досягаю	значною мірою	повністю
27	Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки	низькі	невисокі	середні	досить високі	високі
28	Якою мірою Ви передасте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших	не передаю	незначною мірою	частково	досить повно	повністю
29	Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення	дуже малі	незначні	часткові	великі	дуже великі
30	Чи багато нового Ви привнесли у свою професію	дуже мало	небагато	посередньо	багато	дуже багато

II ЧАСТИНА

Інструкція: Нижче опишіть, будь ласка, довільно, в якій формі й як Ваша професійна діяльність створює Вам можливості для особистісної самореалізації (розкриття здібностей, особистісний розвиток, навчання інших, допомога іншим тощо). Якщо можна, розкрийте це питання конкретніше.

І частина містить 30 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

Опрацювання результатів. Згідно з ключем підраховуються суми балів за 10-ма ознаками професійного самоздійснення, поєднаними за двома його формами, а також визначається сумарний результат, який характеризує загальний рівень професійного самоздійснення фахівця.

Таблиця Б.2: Ключ

№	Форми – 2 / Ознаки – 10	№№ питань
1.	Внутрішньопрофесійні	
1.1.	Потреба у професійному вдосконаленні	1, 11, 21
1.2.	Наявність проекту власного професійного розвитку	2, 12, 22
1.3.	Переважаюче задоволення власними професійними досягненнями	3, 13, 23
1.4.	Постійна постановка нових професійних цілей	4, 14, 24
1.5.	Формування власного «життєво-професійного простору»	5, 15, 25
2.	Зовнішньопрофесійні	
2.1.	Досягнення поставлених професійних цілей	6, 16, 26
2.2.	Визнання досягнень фахівця професійним співтовариством	7, 17, 27
2.3.	Використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями	8, 18, 28
2.4.	Розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії	9, 19, 29
2.5.	Вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	10, 20, 30

Дані *другої частини* опитувальника опрацьовуються й узагальнюються на основі контент-аналізу висловлювань досліджуваних.

Стандартизація опитувальник здійснювалася згідно із загальноприйнятою процедурою.

Таблиця Б.3: Нормативні дані показників професійного самоздійснення (у балах)

№	Рівень професійного самоздійснення	Загальний	Внутрішньо- професійного	Зовнішньо- професійного
1	Низький	³ 45	³ 21	³ 19
2	Нижчий за середній	46 – 63	22 – 32	20 – 30
3	Середній	64 – 81	33 – 42	31 – 40
4	Вищий за середній	82 – 99	43 – 51	41 – 49

Шкала співзалежності (Б. та Дж. Уайнхолд, адаптація А.С. Кочарян)

Інструкція: оцініть кожне запропоноване твердження стосовно себе за градацією: «ніколи», «інколи», «часто», «майже завжди».

Список тверджень

1. У мене є схильність брати на себе відповідальність за відчуття і поведінку інших людей.
2. Мені важко ідентифікувати свої почуття – такі, наприклад, як щастя, злість, збентеження, смуток або збудження.
3. Мені важко виражати свої почуття.
4. Я відчуваю страх або занепокоєння, думаючи про те, як інші відреагують на мої почуття або поведінку.
5. Я зводжу до мінімуму проблеми і заперечую або змінюю правду про почуття або поведінку тих людей, з якими спілкуюся.
6. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні взаємини.
7. Я боюся бути знехтуваною.
8. Я – людина, що прагне домагатися у всьому досконалості, і суджу себе строго.
9. Мені важко приймати рішення.
10. У мене є схильність покладатися на думки інших, а не діяти на власний розсуд.
11. У мене є схильність ставити бажання і потреби інших людей на перший план.
12. Я схильна цінувати думку інших людей вище за власну.
13. Моє відчуття власної гідності йде ззовні, залежно від думки або дій інших людей, які, як мені здається, більше на цьому знаються.
14. Я вважаю, що важко бути вразливою і просити про допомогу.

15. Я завжди залучена до контролювання, піддаюся контролю або прагну контролювати, і навпаки, завжди стежу за тим, щоб ніколи не виявитися відповідальним.

16. Я дуже лояльна до інших, навіть у тому випадку, коли ця лояльність не виправдовується.

17. У мене є звичка розглядати ситуації за принципом «все або нічого».

18. Я дуже толерантна до непослідовності та змішаних доручень.

19. У моєму житті мають місце емоційні кризи та хаос.

20. Я прагну шукати стосунки там, де відчуваю себе «потрібною», і намагаюся потім зберігати їх.

Щоб отримати загальний результат, підсумуйте цифри.

Щоб інтерпретувати рівень співзалежності, користуйтеся цим переліком діапазонів:

60–80 – дуже високий рівень співзалежних моделей;

40–59 – високий рівень співзалежних моделей;

30–39 – середній рівень співзалежних і протизалежних моделей;

20–29 – дуже низький рівень співзалежних і високий рівень протизалежних моделей.

Методика «Маскулінність-фемінінність» (Сандра Бем)

Інструкція: «Відповідайте на кожне твердження «так» або «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей».

Текст опитування:

1. Та, хто вірить у себе.
2. Та, хто вміє поступатися.
3. Спроможна допомогти.
4. Схильна захищати свої погляди.
5. Життєрадісна.
6. Похмура.
7. Незалежна.
8. Сором'язлива.
9. Совісна.
10. Атлетична.
11. Ніжна.
12. Артистична.
13. Наполеглива.
14. Падка на лестощі.
15. Удачлива.
16. Сильна особистість.
17. Віддана.
18. Непередбачувана.
19. Сильна.
20. Жіночна.
21. Надійна.
22. Аналітична.
23. Співчутлива.
24. Ревнива.

25. Спроможна до лідерства.
26. Турботлива.
27. Пряма, правдива.
28. Ризикова.
29. Розуміюча.
30. Скритна.
31. Швидка у ухваленні рішень.
32. Жаліслива.
33. Щира.
34. Самодостатня.
35. Спроможна втішити.
36. Пихата.
37. Владна.
38. Та, хто має тихий голос.
39. Приваблива.
40. Мужня.
41. Тепла, щира.
42. Урочиста, важлива.
43. Та, хто має власну позицію.
44. М'яка.
45. Та, хто вміє товаришувати.
46. Агресивна.
47. Довірлива.
48. Малорезультативна.
49. Схильна вести за собою.
50. Інфантильна.
51. Адаптивна.
52. Індивідуалістка.
53. Неконфліктна.
54. Не систематична.

- 55. Та, хто має дух змагання.
- 56. Любляча дітей.
- 57. Тактовна.
- 58. Амбітна, честолюбива.
- 59. Спокійна.
- 60. Традиційна, схильна до умовностей.

Маскулінність («так») - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінінність («так») - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Інші пункти нейтральні, за кожний збіг з ключем 1 бал.

Фемінність = (сума балів за фемінінністю): 20

Маскулінність = (сума балів за маскулінністю): 20

Основний індекс:

$IS = (\text{Фемінінність} - \text{Маскулінність}) \times 2,322$

Якщо IS від (-1) до (+1) андрогінність

IS менше (-1) (IS < -1) маскулінність

IS більше (+1) (IS > 1) фемінінність

Якщо IS < -2,025 яскраво виражена маскулінність

IS > + 2,025 яскраво виражена фемінінність

