

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему:
ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ ЯК ЧИННИК
ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК

Виконала:
студентка 2 курсу 61 групи
напрямку підготовки 053 Психологія
Скорик Юлія Сергіївна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент **Примак Юлія Володимирівна**

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Здобувачка	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 20____ року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ЖІНОК	7
1.1. Професійна самореалізація особистості як соціально- психологічна проблема сучасності	7
1.2. Психосоціальні особливості професійної самореалізації жінок.....	14
1.3. Задоволеність подружніми стосунками як психологічний чинник в житті жінки.....	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНІМИ СТОСУНКАМИ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ПРОФЕСІЙНОЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ЖІНОК	29
2.1. Методи та організація дослідження задоволеності подружніми стосунками та професійною самореалізацією жінок	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
2.3. Психологічні рекомендації жінкам щодо самовизначення та ефективної самореалізації у професійній сфері.....	43
Висновки до розділу 2	47
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

В сучасному світі проблема самореалізації особистості окреслюється дедалі чіткіше: трансформуються соціальні умови та чинники, які впливають на самореалізацію, модифікуються особистісні цінності, зростає роль сім'ї в цьому процесі. Самореалізація має важливе значення у життєконструюванні особистості та є невід'ємним атрибутом у всіх основних сферах буття людини. На сучасному етапі сімейні стосунки необхідно розглядати як одну з таких сфер. Проте слід зважати, що шлюбні стосунки є одночасно такими, що складно піддаються науковому дослідженню, але є дуже важливими для людини, які можуть активно сприяти особистісному зростанню кожного з членів подружжя, або ж стати серйозною перешкодою на шляху до самореалізації.

Відновлення духовних, психологічних і фізичних ресурсів, які є однією з необхідних умов самореалізації особистості, можливі, коли кожен із подружжя активно сприяє створенню психологічного комфорту та підтримує адекватну самооцінку і ставлення до іншого. Проте, в цьому аспекті може виникати проблема, що полягає в необхідності піклуватися про близьку людину і може входити в конфлікт із прагненням знайти відповідність своїй сутності, тобто самореалізуватися. Таке явище можемо дуже часто спостерігати серед жінок, які задля забезпечення сімейного благополуччя, залишають роботу, або ж знаходять таку, яка більше підходить за графіком чи умовами, нівелюючи своїми бажаннями та прагненнями.

Проблема професійної самореалізації жінок з'явилася у вітчизняному науковому дискурсі в останні десятиліття, що є відображенням глобальних трансформаційних процесів, що стосуються, зокрема, змін гендерних стереотипів (найгостріше виявлених в антисексистських установах, феміністської активності та менш виражено – в інтеграції жіночої та чоловічої моделей поведінки у різних сферах життєдіяльності). Незважаючи

на фіксовані в різних дослідженнях гендерні відмінності у побудові кар'єри (досі існуючу гендерну асиметрію), все більше жінок дистанціюються від впливу традиційних стереотипів маскулінності/фемінінності і спираються на індивідуальний вибір у дихотомії «робота – сім'я», виходять за рамки традиційної жіночої ролі, демонструючи ініціативність у реалізації кар'єрних домагань, прагнучи здійснення своєї індивідуальної та професійної суб'єктності.

Самореалізація у професії, як інтегральна характеристика особистості, що відображає процес і результат здійснення нею своїх сутнісних властивостей, є важливою умовою суб'єктивного благополуччя, фактором не лише успішності у професійній діяльності, а й підтримки психологічного здоров'я. Тому, вивчення всіх аспектів проблеми професійної самореалізації жінки, яка протягом століть вимушена реалізовувати сценарій «насамперед – сімейний затишок», є актуальною в контексті необхідності руйнування деструктивних гендерних установок і гендерної сегрегації.

На основі аналізу багатьох публікацій, можна відмітити, що дослідники більшою мірою вивчали такі питання: сімейне благополуччя як фактор підвищеної особистої конкурентоспроможності (С. Вдовиченко, О.Горін, П.Федоренко,); умови та чинники сімейного благополуччя (А.Коваленко, А.Мороз, А. Трофаїла); сім'я та кар'єра жінки (С.Власова, А.Денисенко).

Провідні психологи Д. Бромлей, Дж. Бьюдженталь, Т. Вівчарик, Л. Гаврілова, Є. Головаха, В. Зінченко, В. Знаков, Л. Коган, Н. Молочников та інші вивчали методологічні аспекти дослідження самореалізації як психологічного феномена.

Проте й досі залишається відкритим питання співвідношення значущості професійної діяльності в житті жінки та її сімейні орієнтири. Водночас сьогодні жінки все активніше реалізують себе у професійній сфері, а сучасні дослідження виявляють, що активна трудова діяльність жінок заважає їхній самореалізації в сімейному житті. Тому особливої актуальності набуває визначення значущості професійної діяльності для самореалізації

жінки з урахуванням її сімейного стану для її повноцінного самоздійснення. Це і зумовило вибір теми дослідження, а саме: *«Задоволеність подружніми стосунками як чинник професійної самореалізації жінок»*.

Об'єкт дослідження: професійна самореалізація жінок.

Предмет дослідження: взаємозв'язок професійної самореалізації жінок з їхньою задоволеністю подружніми стосунками.

Мета полягає в дослідженні зв'язку професійної самореалізації жінок з їхньою задоволеністю подружніми стосунками.

Згідно з поставленою метою було визначено **основні завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати особливості професійної самореалізації жінок як соціально-психологічної проблеми сучасності.
2. Вивчити теоретичні підходи до визначення задоволеності подружніми стосунками жінок у науково-психологічній літературі.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок професійної самореалізації жінок з їхньою задоволеністю подружніми стосунками.
4. Розробити психологічні рекомендації жінкам щодо самовизначення та ефективної самореалізації у професійній сфері.

Методи дослідження:

1. Методи теоретичного дослідження (аналіз, синтез, узагальнення наукових підходів з метою розкриття основних понять дослідження, а саме «професійна самореалізація», «подружні стосунки», «задоволеність шлюбом»);
2. Емпіричні методи – психодіагностичні (авторський опитувальник для визначення рівня задоволеності сімейним життям та спрямованості на сім'ю чи кар'єру, опитувальник задоволеності шлюбом (В. Століна, Г. Бутенко), методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (Л. Гаврілова, модифікація А.Іващенко).
3. Методи математичної обробки даних і представлення графічних результатів за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS

(версія 23.0). Методи математичної статистики: описова статистика, порівняльний аналіз (t-Ст'юдента), кластерний та кореляційний аналіз за критерієм Пірсона.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (у кількості 57 найменувань, з них 4 іноземною мовою), додатків. У першому розділі проаналізовані теоретичні підходи до розуміння сутності професійної самореалізації та задоволеності подружнім життям жінок у науково-психологічній літературі. У другому розділі представлено емпіричне дослідження особливостей задоволеності подружніми стосунками та професійної самореалізації, виявлено взаємозв'язок між рівнями цих параметрів серед жінок. Робота викладена на 75 сторінках друкованого тексту, з них основного тексту – 58. Робота містить 2 таблиці, 13 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА ЗАДОВОЛЕНOSTІ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ ЖІНОК

1.1. Професійна самореалізація особистості як соціально-психологічна проблема сучасності

Наразі відзначається підвищення уваги до проблеми особистісної та професійної самореалізації людини. У полі досліджень виявляються питання саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення, умови та фактори професійної самореалізації особистості на всіх етапах життєдіяльності, особливо в період дорослості, коли досягається найвищий ступінь розвитку особистості. Теоретичний аналіз наукових психолого-акмеологічних джерел дозволяє відзначити численні наукові роботи, які розкривають статеві аспекти особистісно-професійного розвитку та професійної самореалізації особистості. Прагнення жінки реалізувати у професійній сфері свої здібності зустрічає деякі перешкоди та позитивні тенденції, аналізу яких і присвячено цю роботу [1].

XXI ст. багато в чому змінило становище жінки, її соціальний статус, самооцінку, можливості залученості до політичних та суспільних процесів. Особливу роль відіграло залучення представниць жіночої статі до владних структур. Жінка почала претендувати на становище рівного з чоловіком соціального партнера у професійному середовищі. Заразом зазнає трансформації нормативно-ціннісна структура суспільної свідомості: формуються нові гендерні моделі поведінки чоловіків та жінок у суспільстві, нові гендерні ідеали, відбувається інтенсивне руйнування застарілих стереотипів. Для розуміння сутності поняття «професійна самореалізація» щодо жінки першочергово варто розглянути дану дефініцію у загальному аспекті.

У зарубіжній психологічній науці поняття самореалізації особистості розвивалося переважно у межах гуманістичного підходу (А. Маслоу, Д. Роджерс, Д. Гольдштейн), в рамках якої самоактуалізація виступає синонімом самореалізації, у зв'язку з чим одразу слід зазначити деяку відмінність. Реалізація, як частина поняття «самореалізація» передбачає передусім усвідомлення, когнітивну діяльність. А самоактуалізація є вже саме прагнення людини до повнішого виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Це не тільки результат, але й сам процес втілення властивих індивіду здібностей, рух якого йде вгору по піраміді потреб від задоволення базових для задоволення вищих. Самоактуалізація ж передбачає тривалу, постійну залученість до процесу зростання та розвитку здібностей до максимально можливого. Отже, самоактуалізація та самореалізація є двома нерозривними, проте нетотожними сторонами одного процесу [1].

Вивчення особистості крізь призму гуманістичного підходу вказує, що центром всіх психічних процесів та всіх явищ, які так чи інакше відбуваються в житті людини, є внутрішній зміст особистості. Роль культури та соціального середовища ніби знаходиться осторонь, є тлом, але ніяк не одним з основоположних чинників, що впливає на самореалізацію [16].

К. Юнг присвятив багато досліджень людській психіці та особистості й заперечував ідеї про те, що особа повністю детермінована своїм досвідом та іншими життєвими факторами (навчання, вплив довкілля). Психолог вважав, що особистість протягом життя постійно набуває нових знань та вмінь, прагнучи до досягнення гармонії та цілісності, чим і є самореалізація [38].

К. Гольдштейн увів у науковий обіг термін «самореалізація», визначаючи її як головну потребу організму, що панує над іншими. Саме існування індивіда сприймається як реалізація себе, а у разі неможливості досягти самореалізації можливе виникнення душевних хвороб. Варто відзначити, що науковець одним з перших став розглядати довкілля, як джерело позитивних змін, а не як протидіючу силу [13].

Водночас теоретик психології особистості С. Мадді виступає проти того, щоб вважати прагнення самореалізації мотивом, оскільки воно вроджене, і є механічним реактивним видом поведінки. Дослідник пропонує вважати мотивами потребу в позитивному, поважному ставленні до себе та інших, а також прагнення до досягнення, які, на його погляд, існують на рівні мотивації та становлять прагнення до актуалізації [2].

Далі розглянемо вітчизняні підходи до визначення поняття «самореалізація». Першочергово слід зазначити, що дана проблема не була висвітлена досить широко, однак аналізування цього феномена є частиною багатьох теоретичних досліджень психології. Так, наприклад, І. Бех вважає, що культурно-історичний процес є основним фактором розвитку психіки. Основним джерелом саморозвитку людини є соціальне середовище. Цей принцип створює основу для розвитку психічних функцій людини, що робить поняття «особистості» повністю соціальним і залежним від зовнішнього середовища. Психолог не заперечував значення природного дозрівання людини [5, с. 43].

Згідно з І. Ісаєвим, М. Ситниковою самореалізація є процесом перебудови внутрішніх структур психіки людини, що включає її сутнісні сили, такі як особистісні здібності, потреби, знання, уміння та навички, які виявляються в практичній діяльності [18].

Самореалізація, за словами Т. Герасимова, є інтегруючим фактором, з яким пов'язано вирішення проблем життєвого самовизначення, вибір життєвого середовища, найбільш адекватного для самоздійснення і формування життєвих стратегій [11].

С. Клапішевська зазначає, що процес самореалізації в загальному вигляді являє собою пошук самого себе в житті і повсякденній діяльності, утвердження свого особливого шляху в кожний момент часу [22].

Отже, науковці не мають єдиної думки щодо сутності поняття «самореалізація». Проте, незважаючи на різноманітність поглядів на проблему, вони пов'язують її з розкриттям сутнісних сил людини,

розумінням самореалізації, як провідної сили особистості, визнанням особливостей поєднання внутрішніх стимулів і зовнішніх умов саморозвитку, свідомим аналізом особистісних прагнень, умінь, зусиль і дій, визначенням самого себе в житті та повсякденній діяльності, пошуком і утвердженням власного неповторного шляху в кожний визначений момент часу.

Наразі сформувалося уявлення про види самореалізації. Вчені (А. Артемова, В. Демиденко), які займаються даною проблематикою, виділяють професійну, творчу, соціальну, особистісну самореалізацію, і навіть, самореалізацію у шлюбних стосунках. Однак у рамках заявленої теми нас цікавитиме саме професійна, що сьогодні вважається найбільш розробленою та розглядається як свідомий, цілеспрямований процес розкриття власного потенціалу та опредметнення сутнісних сил особистості у її професійній діяльності. Критерієм успішності професійної самореалізації та затребуваності в обраній професії може служити кар'єрне зростання, що тією чи іншою мірою дозволяє стверджувати як наявність компетентності людини так і її задоволеність результатом своєї професійної діяльності [4].

Найчастіше, коли йдеться про професійну самореалізацію, цей концепт підмінюється близьким за значенням терміном самоактуалізації, проте слід зазначити, що це взаємозалежні, але не взаємозамінні феномени. Самоактуалізація представляє собою внутрішню активність особистості, спрямовану на виявлення та вивчення своїх ресурсних можливостей, тоді як самореалізація виражає здатність особистості оптимально використовувати та активно перетворювати ці ресурсні можливості у реальній діяльності, наголошуючи на зовнішніх та об'єктивних показниках ефективності даного процесу [8].

Розглядаючи самореалізацію в контексті професійного розвитку особистості, окремої уваги заслуговує концепція Е. Зеєра. Автор позначає самореалізацію, як свідому діяльність особистості, яка реалізується практично і служить вирішенню життєвих проблем, що виникають. Внаслідок цієї практичної діяльності відбувається самозміна індивіда через

розвиток його здібностей, формування компетентності у різних сферах життя [10].

Проте не всяке заняття професійною діяльністю буде сферою самореалізації. Так, наприклад, самореалізація педагога є процесом досягнення ним практичних результатів своєї педагогічної діяльності завдяки реалізації певних професійних цілей та стратегій. Не завжди певна професійна мотивація індивіда свідчить про активну самореалізацію. Також діяльність, що здійснюється, в основному, тільки внаслідок вольового напруження є досить енерговитратною та виснажує, що зазвичай призводить до емоційного «вигорання». Тому, професійна справа для індивіда, що прагне себе реалізувати, має бути цікавою та привабливою. Зразом дуже важливо, щоб основою привабливості було розуміння соціальної цінності та індивідуальної значущості праці. Гарантією успішної самореалізації вважається превалювання в ієрархії цінностей особистості значущості праці. Активне самовдосконалення у професійній сфері запобігає виникненню синдрому вигорання [57].

Отже, категорія самореалізації дозволяє комплексно та системно вивчати життєдіяльність суб'єкта. Оскільки багато авторів пов'язують суб'єктність із високими рівнями особистісного розвитку, у моделі професійного розвитку Л. Мітіна професійну самореалізацію особистості розглядає як дворівневу інтегральну характеристику суб'єкта діяльності та власне особистості, для якої характерні розвиток життєвої філософії, осмислення себе як професіонала та осмислення сенсу життя. Отож вона розвиває як професійну майстерність, так і особистість. Однак, конфлікти між «Я-чинним», «Я-дзеркальним» і «Я-творчим» визначають професійний розвиток кожного професіонала протягом життя. «Я-творчість» стає центром професійної самореалізації [2, с. 28–38].

Зокрема, О. Пилипенко визначає професійну самореалізацію як процес соціалізації, що включає два рівні: репродуктивний і творчий. На першому суб'єкт намагається не враховувати свої цінності, мотиви та потреби, які

могли б спрямувати його на професійну перспективу, що включає отримання нових знань, умінь і навичок, а також вирішення нових професійних завдань. У рамках свого професійного потенціалу людина реалізує свій інтелектуальний досвід на творчому рівні, що приводить до розвитку її професійної майстерності та компетентності [38].

Так, О. Мірошніченко стверджує, що професійна самореалізація особистості здебільшого індивідуальна. Процес самореалізації безпосередньо впливає на продуктивність особистих характеристик, включаючи інтереси, цінності та установки [33].

Так, основним типами професійної реалізації, на думку А. Іващенко, є наступні:

1. Реалізація ролей та норм – високий рівень професійної самореалізації. Особи, які мають даний тип свідомо та цілеспрямовано виконують професійні завдання та отримують задоволення від цього процесу.

2. Індивідуально-виконавчий тип професійної діяльності є характерним для осіб з середнім рівнем є професійної самореалізації. Учасники цього рівня стикаються з проблемами самостійного прийняття рішень і виконання професійних завдань; їхня професійна позиція залежить від того, наскільки важливими для них є обставини.

3. Примітивно-виконавчий тип не досягає професійних цілей. Особи з таким рівнем рідко демонструють рефлексію, домінує пасивна професійна позиція та рідко не проявляється саморегуляція [21].

Невпевненість у своїх силах, конформність і зовнішній контроль є трьома основними чинниками, які можуть призвести до труднощів у професійній самореалізації особистості. Нерідко проблеми з професійною самореалізацією людини виникають не випадково. Вони багато в чому прогнозують те, як розвиватимуться події. Значною мірою професійно-особистісна позиція людини, її набутий досвід вирішення подібних ситуацій і

особистісна зрілість є чинниками, що впливають на те, наскільки складно себе реалізувати в професійній діяльності. Отже, можемо узагальнити різноманітні підходи до визначення сутності професійної самореалізації та виокремити наступне:

1. Самореалізація означає визнання себе особистістю; розкриття своїх здібностей і потенціалу; реалізацію своїх потенційних можливостей; втілення в життя ідей, мрій, планів; задоволення потреб і бажань; знаходження себе; і актуалізацію своїх здібностей.

2. Самореалізація характеризується наступним: почуттям задоволення тим, що зроблено; прийняттям життя; гармонією з собою та навколишнім світом; зростанням сил і ентузіазму.

3. Здатність зрозуміти свої почуття та усвідомити свої бажання й ідеали, прагнення пізнавати нові речі та отримувати задоволення від того, що досягнуто. Самореалізація також включає внутрішнє бажання і бажання професійного самоствердження; усвідомлення своїх можливостей, постановку цілей і адекватне планування діяльності; чесність, впевненість у собі та віру в свої сили; задоволення від своєї роботи та визнання оточуючих; можливість зрозуміти свої почуття та усвідомити свої бажання та ідеали; цілеспрямованість; пошук нових можливостей; прагнення дізнатися про те, що зроблено і задоволення від того, що зроблено; плани на майбутнє.

4. Ускладнення з самореалізацією можуть виникнути, якщо людина не знає себе, має незрозумілу ціль, не має достатніх навичок, погано уявляє шляхи реалізації задумів, існує комплекс неповноцінності, робиться спроба виконати не свої плани, вона не замислюється про своє особистісне зростання, її життєвий сценарій відповідає її батьківському сценарію, втрачається зв'язок з життям.

Отже, професійна самореалізація особистості описується як характеристика всього її життєвого шляху в контексті професійної сфери, починаючи з початкового професійного становлення та закінчуючи етапом виходу на пенсію. На нашу думку, професійна самореалізація складається з

прояву професійно-особистісних якостей і властивостей фахівця, які дозволяють відтворювати свою сутність у різноманітній практичній та професійній діяльності.

Подальший науковий інтерес для нас становить вивчення особливостей професійної самореалізації жінок.

1.2. Психосоціальні особливості професійної самореалізації жінок

Проблема самореалізації жінки має два основні аспекти. Відповідно до традиційної точки зору призначення жінки — це насамперед материнство і домашній затишок, згідно з іншою — у житті сучасних жінок є багато інших можливостей для реалізації закладеного в них потенціалу. Кожна представниця прекрасної статі обирає собі те, що їй ближче. Задоволеність собою - це передусім задоволеність собою як жінкою. Сукупне адекватне врівноважене уявлення про себе, рівень прийняття себе входять до загальної Я-концепції особистості, визначаючи її успішність [8].

Іншим фактором, що впливає на самореалізацію жінок, є гендерна ідентичність. Йдеться про внутрішнє самовідчуття людини як представника певного гендера. На думку С. Маринкевич, важливість наявності у жінок сформованої позитивної гендерної ідентичності, її складна структура та неоднозначний шлях розвитку дозволяють визначати це явище як самостійне поняття [36].

Аналізуючи наукові розробки таких дослідників як С. Безушко [4], М. Гасюк [12], О. Мірошніченко [33] можемо виділити патріархальні уявлення та статеворольові стереотипи, що визначають особливості та труднощі у самореалізації жінок:

1) скерованість на материнство, сімейний побут та почуття естетичної самоцінності в перші роки сімейного життя, що перешкоджає професійному самовизначенню, самореалізації, побудові стратегії професійної діяльності та особистісного розвитку;

2) нерівномірний розподіл обов'язків з догляду за дітьми та домашньої роботи, що заважає жінкам вибирати та реалізувати свої особисті інтереси;

3) жінки вважаються «неперспективними» працівниками через те, що вони не можуть віддавати усі свої зусилля професійній діяльності через наявність «другої зміни» - домашньої праці;

4) існують «невидимі» перешкоди, які перешкоджають просуванню жінки по службових сходинках, такі як феномен «скляної стелі», і жінкам платять менше за ту ж роботу, яку виконував би чоловік;

5) у кризових економічних умовах жінки відмовляються від професійної діяльності, оскільки їхні зусилля не отримують достатньої матеріальної винагороди за їхні зусилля;

6) жінки, які працюють у професійній сфері, часто поєднують свої обов'язки матері, дружини та працівниці; вони можуть стикатися з невизначеними ролями, бути змушені навчитися обирати, що їм важливіше, і чітко планувати та розподіляти свій час, що може призвести до перенапруження.

У сфері сучасної трудової діяльності зменшилася кількість виключно чоловічих та жіночих занять. Помітно згладилися традиційні відмінності у професійній поведінці чоловіків та жінок. У цьому, як зазначає Є. Стасенко, саме жінки частіше зазнають труднощів у процесі професійної самореалізації, оскільки все ще існують стереотипи про неможливість для жінок поєднувати успішність у професійній діяльності з благополучним шлюбом та повноцінною сім'єю [7, с. 3].

Самореалізація передбачає гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття індивідуальних та особистісних потенціалів. Професійна сфера сприймається як одна з пріоритетних сфер самореалізації, оскільки у ній особистість може повною мірою втілити і розкрити себе.

Вважається, що самореалізація особистості детермінована сукупністю факторів. Так, аналіз робіт низки авторів (Л. Бобровий, Л. Коростильова,

Т. Вівчарик та ін.) дозволив окреслити основні проблемні тенденції, що виникають у професійній самореалізації жінок. А саме:

- поєднання жінками професійних та сімейних ролей. З цієї причини відносно мало представлено жінок на високих посадах, оскільки це потребує повної віддачі сил та часу;

- проблема поєднання жінкою двох значущих сфер життя – сімейної та професійної – часто розглядається крізь призму «рольового конфлікту», наголошуючи на наявності у внутрішньому світі жінки цілого комплексу негативних відчуттів, переживань, сумнівів, спричинених як об'єктивними труднощами такого поєднання, так і суб'єктивними. «Рольовий конфлікт жінки, яка працює сприймається як комплекс суб'єктивних, негативних переживань щодо оцінки того, як вона справляється з поєднанням ролей у професійній та сімейній сферах. Найбільш вираженим деструктивним показником рольового конфлікту є почуття провини, що виникає з моделі сприйняття жінкою своїх ролей, яке характеризується високою стійкістю та множинністю сфер прояву – ставлення жінки до дітей, чоловіка, роботи, самої себе. Зрозуміло, що це почуття діє не на користь позитивного ставлення і «Я-концепції», соціального самопочуття жінки і спонукає її йти на поступки оточенню, яке сприймає цю поведінку як належне, як підтвердження природної покірності, поступливості жінки [33, с.75].

Проте, як зазначає Т. Вівчарик, служіння іншим з почуття обов'язку також впливає на самореалізацію, оскільки, постійно жертвуючи собою, людина втрачає своє «Я» [8].

Аналіз емпіричних досліджень щодо складнощів на шляху професійної самореалізації дозволив визначити наступні:

1. Подвійне навантаження (професійні та сімейні обов'язки), що призводить до постійного перенапруження та перевтоми. Такий стан може супроводжуватися психологічним, емоційним, іноді фізичним усуненням від активності, незадоволеністю внаслідок постійних стресових ситуацій (С. Безушко [4]).

2. Складнощі, пов'язані з материнством, що виявляються в небажанні надавати робочі місця вагітним жінкам, або жінкам, які мають малолітніх дітей та потребують додаткового догляду (В. Гупаловська [17]).

3. Протиріччя між індивідуальними потребами особистісного розвитку та нормативними уявленнями, що виникають у гендерних стереотипах. Насичене стереотипами культурне середовище призводить до виникнення психологічних перешкод: внутрішніх конфліктів, труднощів у конструюванні ідентичності, почуття провини, надмірної поступливості, страху успіху, екзистенційних криз, набутої безпорадності тощо (О. Коропецька [24]).

Професійний розвиток жінки принципово відрізняється від професійного розвитку чоловіка. На шляху професійного становлення жінки змушені докладати більше зусиль, ніж представники чоловічої статі. Це пов'язано з тим, що існує ряд особливостей саме жіночого професійного розвитку, гендерних факторів, що впливають на становлення та розвиток жінки, як професіонала.

Всі чинники, що впливають на розвиток жінки у професії, ми можемо розділити на зовнішні та внутрішні. Так, до внутрішніх відносяться ті, які пов'язані з тими чи іншими відносинами суб'єкта праці до об'єкта професійної діяльності, його процесу та результату, а також з особистісними якостями суб'єкта праці. Зовнішні професійні чинники розвитку безпосередньо пов'язані зі ставленням особистості до зазначених складових праці.

Зовнішнім фактором, на думку Л. Помиткіної [39], будуть зовнішні критерії оцінки (результативність, продуктивність праці, ініціативність, ефективність взаємодії з колегами по роботі) та функціональний стан, який визначається низкою чинників, наприклад продуктивністю, особистісними показниками різного рівня, особливостями особистісного контакту. Зовнішнім критерієм успішності трудової діяльності є оцінка, що дається професіоналові його керівниками, колегами, підлеглими, членами його сім'ї

та іншими значущими для нього людьми. Ця оцінка здебільшого інтуїтивна, складно довести її помилковість чи справедливість, проте вона є основою для відповідальних рішень щодо професійної кар'єри людей.

До зовнішніх чинників ми можемо також віднести такі: життєві обставини, життєві вибори, зумовлені суспільними стереотипами. Ролі в суспільстві, як і раніше, розподілені так, що основна частка турбот про сім'ю покладено на жінку. Тому їй часто доводиться обирати посаду, професію та місце роботи, виходячи з потреб сім'ї, а не за власним бажанням.

Так, дія зовнішніх факторів часто призводить до дезорієнтації у професійному становленні жінки. У більшості випадках вона перестає замислюватися про такі напрями свого розвитку, як кар'єра, професія, не претендуючи на задоволення потреби у розвитку себе в даному напрямі.

Закономірним стане розгляд індивідуальних особливостей особистості жінок як чинників їхньої професійної самореалізації. Так, В. Губановою встановлено негативний вплив таких особистісних рис, як невпевненість у можливостях реалізувати свій потенціал, екстернальний локус контролю, емоційна нестабільність, низька мотивація до кар'єри, високий рівень виразності психотизму [4]. Серед ускладнюючих характеристик Е. Стасенко називає: емоційну нестійкість, недостатню соціальну сміливість, низьку самоповагу, низьку креативність та пізнавальні потреби. Водночас автор впевнена, що труднощі жінок у самореалізації носять тимчасовий характер і їх можна подолати [7, с. 22].

Як зазначає С. Максименко, успішність професійного самовизначення жінок корелює з сімейним вихованням, структурою батьківської сім'ї, що впливає на схильність до певних установок та ціннісних орієнтацій. Заразом потенційні можливості особистості актуалізуються в умовах безпеки та кохання. Успішна самореалізація жінки у сфері професійної діяльності підкріплюється: розвитком самосвідомості; вибору на користь безперервного розвитку протягом усього життя, що на кожному його етапі має значення; внутрішньою свободою; передбачає наявність інтегрального локусу оцінки,

автономність та незалежність особистості від навколишнього середовища та, одночасно, адекватного сприйняття та реагування на світ зовнішній [29].

Професійна самореалізація жінок спрямовується і розвитком особистісних якостей, таких як: впевненість, поведінкова гнучкість, відповідальність, емоційна врівноваженість, незалежність, самостійність, прагнення досягнень [17].

Задоволеність роботою, професійна самореалізація є одним із найважливіших елементів суб'єктивного благополуччя та важливим фактором становлення особистості. На думку В. Гупаловської, жінки, які досягли оптимального рівня професійної самореалізації, більш незалежні в думках, судженнях, діях, рішучіші, здатні приймати рішення та брати на себе відповідальність за них [18].

Результати зарубіжних досліджень показують, що жінки отримують задоволення від роботи з наступних причин: робота дає відчуття стабільності; створює можливість виконувати обов'язки зрілої особистості, надавати допомогу іншим, приносить радість спілкування [9]. У процесі виконання професійних ролей формується професіоналізм, який дозволяє розвиватись, реалізувати потенціал особистості, підвищити соціальний статус.

Водночас з кожним роком зростає кількість жінок зрілого віку, які тільки-но починають свою кар'єру. Така тенденція є закономірною і легко пояснюється спочатку реалізацією жінки у ролі матері та дружини, а також можливістю застосування набутого з роками професійного та соціального досвіду [8].

Таким чином, можемо зазначити, що на професійну самореалізацію жінок мають вплив багато внутрішніх та зовнішніх чинників, проте головним фактором їх успішності, більшість науковців визначають саме особливості подружнього життя, що й буде розглянуто надалі.

1.3. Задоволеність подружніми стосунками як психологічний чинник в житті жінки

Сім'я – найважливіший із феноменів, що супроводжує людину протягом усього її життя. Значущість її впливу на особистість, її складність, багатогранність і проблематичність обумовлюють велику кількість різних підходів до вивчення сутності даного поняття.

Шлюбні партнери, як правило, діють на основі неписаних правил, які не є чіткими і, тим більше, жорсткими. Часто подружжя саме домовляється про взаємні обов'язки, про поділ праці в сім'ї, про розподіл домашнього бюджету. Так поступово складається система взаємодії та співробітництва.

Подружні стосунки є різновидом міжособистісних стосунків. Розглянемо їх у цьому аспекті детальніше. На думку психологині О. Помиткіної [40, с. 32], міжособистісні стосунки охоплюють широкий діапазон явищ: сприйняття та розуміння людьми одне одного, міжособистісна привабливість (тяжіння та симпатія), взаємовплив та поведінка (зокрема, рольова). Головним регулятором їхньої стійкості, глибини, інтимності є привабливість людини для людини. Сприйняття і розуміння людьми одне одного, їхні взаєморозуміння та поведінка можуть мати широкий діапазон варіацій, але співвідношення «задоволеність – незадоволеність» – основний критерій оцінки міжособистісних стосунків.

Природно, що стосунки між подружжям будуються через спілкування, в якому обов'язково реалізується взаємний обмін думками, почуттями, спогадами тощо. Відзначимо, що для характеристики міжособистісних стосунків значущості набуває привабливість, яка може бути двосторонньою чи односторонньою. Міжособистісна привабливість - передумова подружніх стосунків та їх перший, основний компонент. Вона може набувати різних форм — симпатії, дружньої прихильності, закоханості, пристрасного кохання.

Є. Балика зазначає, що взаємодія, спілкування супроводжується сумісністю (несумісністю) або спрацьовуваністю (неспрацьовуваністю), що тією чи іншою мірою і визначає міжособистісні стосунки [3].

Міжособистісні стосунки у шлюбі поступово формують спільні для подружжя соціально-психологічні установки, погляди, смаки та прихильності. На особливості подружніх стосунків впливають зовнішні та внутрішні чинники. Так, до зовнішніх чинників відносять сукупність матеріальних і духовних умов, що домінують у цьому суспільстві [37]. Дії та прояви внутрішніх факторів спостерігаються на рівні міжособистісних стосунків через реалізацію (або навпаки) взаємних очікувань, їхньої внутрішньої задоволеності процесом взаємовідносин.

До внутрішніх факторів, що сприяють функціональності сім'ї, належать індивідуальні психологічні особливості сімейних партнерів: це їхні інтелектуальні, характерологічні та соціально-психологічні особливості.

Особливої значущості у розвитку сімейних стосунків набувають життєві стратегії сімейних партнерів: внутрішній контроль – зовнішній контроль; егоїзм – соціоцентризм (альтруїзм); орієнтація на суспільні норми – на себе; прийняття протиріч – їх неприйняття; почуття власної гідності – невіра в себе [6, с.15].

Так, І. Сагер запропонував таку класифікацію поведінки у шлюбі:

1. Рівноправний партнер: очікує рівних прав і обов'язків.
2. Романтичний партнер: очікує душевної згоди, міцного кохання, сентиментальний.
3. «Батьківський» партнер: із задоволенням дбає про іншого, виховує його.
4. «Інфантильний» партнер: привносить у подружжя спонтанність, безпосередність і радість, але водночас набуває влади над іншим шляхом маніпулятивного прояву слабкості та безпорадності.

5. Раціональний партнер: стежить за проявом емоцій, точно дотримується прав та обов'язків. Відповідальний, реалістичний в оцінках.

6. Товариський партнер: хоче підтримки і шукає собі подібного супутника. Не претендує на романтичну любов і сприймає як неминучий звичайний тягар сімейного життя.

7. Незалежний партнер: зберігає у шлюбі певну дистанцію щодо іншого [37].

Окремі партнерські комбінації цілком конгруентні (наприклад, незалежний – незалежний, незалежний – раціональний), інші – компліментарні («батьківський» з «дитячим»), треті – конфліктні (наприклад, романтичний з незалежним, «батьківський» з «батьківським», романтичний з рівноправним) [20].

Задоволеність шлюбом кожного з подружжя визначимо як їхня власна оцінка подружніх стосунків. Оцінка залежить від міри співпадіння між очікуваним і реальним сімейним життям та конкуруванням ролей у подружніх стосунках. У сімейному житті подружжя вирішує проблеми, пов'язані із вихованням дітей, відпочинком та дозвіллям, господарсько-побутовою діяльністю, здоров'ям тощо. Від особливостей взаємодії подружжя щодо вирішення проблем, злагожденості у їхніх діях залежить рівень задоволеності шлюбом.

Сучасне розуміння сумісності ґрунтується на взаємній відповідності характеристик подружжя (інструментального та експресивного, його поєднання), поєднанні та обміну професійними якостями подружжя (вміннями, навичками, знаннями). Проте, як зазначає С. Маринкевич, для сумісності подружжя важливішими є їхні особистісні характеристики: особливості характеру, мотиви, цінності [31].

Подружжя сумісність – одна з базових функцій, на яких ґрунтується задоволеність шлюбом. Зокрема, перша має чотири рівні:

- соціологічний (рівень освіти подружжя, достаток, професія);
- соціально-психологічний (цінності, моральні засади);

- психологічний (особливості характеру, манера поведінки);
- психофізіологічний (темперамент, емоційність) [37].

Під сумісністю подружжя переважно розуміється найвищий рівень задоволення потреб. Н. Грисенко виділив три підходи щодо досліджень психологічної сумісності:

- структурний підхід - спрацьованість, злагодженість, сумісність якостей забезпечують стійкість;
- функціональний підхід - у шлюбі у кожного з подружжя є свої певні ролі, якщо вони злагоджені та узгоджені, що дозволяє уникати конфліктних ситуацій;
- адаптивний підхід - задоволеність шлюбом, взаємодія між подружжям, позитивне спілкування відіграють важливу роль у подружніх стосунках [15].

Науковці виділяють низку проблем щодо рольових позицій у подружніх парах. Так, Т. Зозуля зазначає, що через значну зміну змісту подружніх ролей останнім часом, подружжя стикається з труднощами сприйняття реальності відмінної від їхніх уявлень, що породжує безліч конфліктів до розлучення [20].

О. Бондарчук стверджує, що у подружніх парах, особливо молодих, найчастіше виникає система стосунків влади та підпорядкування. Молодому подружжю буває складно вирішувати проблему лідерства в сім'ї, усередині пари виникає конкуренція, а структура сім'ї виявляється нестабільною [620].

В. Гупаловська досліджуючи тему подружньої сумісності пише про значущість у подружньому житті сексуальних стосунків, спільності інтересів чоловіка та дружини, професійних інтересів кожного, емоційної підтримки, батьківських і господарсько-побутових обов'язків [18].

Це підтверджують і результати досліджень Р. Хавула: 90% респондентів показали, що їхня друга половина не відповідає психологічним характеристикам ідеального партнера **[Ошибка! Источник ссылки не**

найден.]. Є. Антонюк у своїй дисертації описує дві форми сімейних стосунків: «традиційна» сім'я із розподілом обов'язків відповідно до статі; «сучасна» сім'я, де ролі розподілені відповідно до можливостей та бажань подружжя, і вони обидва відповідають за реалізацію ролей [23].

Тож, виділення різних сімейних проблем у наукових дослідженнях свідчить про особливості та індивідуальний характер взаємостосунків кожної сім'ї.

Більшість авторів не завжди розділяють значення понять «стабільність шлюбу» та «задоволеність шлюбом» у своїх працях. Так, можна відмітити, що вони є досить пов'язаними характеристиками. Заразом є думка про те, що ці феномени є різними рівнями подружніх стосунків. Найзагальнішим, першим, є рівень стійкості шлюбних стосунків, тобто юридична безпека шлюбу (відсутність розлучення). Другий рівень є рівень «приспосовуваності у шлюбі», «адаптованості подружжя». В цьому разі спостерігається не тільки відсутність розлучення, або ситуації перед розлученням, а й спільність подружньої пари за такими характеристиками, як розподіл домашніх обов'язків, виховання дітей та ін. Третій рівень є найглибшим. Це рівень «успіху» чи «успішності» шлюбу, що характеризується збігом ціннісних орієнтацій подружжя.

По-різному ставляться науковці також до причин, що можуть впливати на незадоволеність шлюбними стосунками. Зокрема, Л. Онуфрієнко у дослідженнях виявила, що професійна самореалізація подружжя може стати причиною конфліктів, особливо у сім'ях, де кожен прагне побудувати кар'єру [37].

За даними Л. Магдисюк, А. Мельник, задоволеність чоловіків і жінок шлюбом в середньому однакова, причому у перших вона не пов'язана зі ступенем традиційності уявлень про розподіл ролей у сім'ї; у жінок між задоволеністю шлюбом і традиційними уявленнями зв'язок виявлено, хоча й слабкий [28]. Можливо, ця розбіжність в отриманих результатах пов'язана з різним стажем подружнього життя в обстежених різними авторами вибірках,

а можливо, як показала О. Добриніна, жінки більш критичні в оцінці соціально-психологічного клімату в сім'ї, ніж чоловіки. За оцінками жінок, головними для стабільного шлюбу факторами є: справедливий розподіл побутового навантаження між подружжям, повноцінний відпочинок у сім'ї, сексуальна гармонія, порозуміння з дітьми, задоволеність психологічною атмосферою, спілкуванням, дружба схильність та турбота. [45, с.92].

Жінки, за даними Р. Федоренко, більш орієнтовані на сім'ю, але менш задоволені нею, чоловіки ж, навпаки. Серед осіб з вищим рівнем задоволеності шлюбом реальний партнер загалом відповідає ідеалу, а у осіб з нижчим – суттєво відрізняється від ідеалу. У чоловіків розрив між реальним та ідеальним уявленням про партнера виражений меншою мірою як серед задоволених, так і серед незадоволених шлюбом [49]. Отже, з погляду чоловіків, їхні дружини більше відповідають ідеалу сімейної жінки, ніж з погляду дружин їхні чоловіки – ідеалу сімейного чоловіка.

Жінки, за даними Б. Дос, Ф. Роадс, визначають причини, через які виникає відчуття дискомфорту, що супроводжують виконання ролі дружини і матері: об'єктивні труднощі в успішній реалізації внутрішньосімейних та професійних ролей (наприклад, невміння господарювати, низький заробіток); недоліки характеру, індивідуальні особливості; погане здоров'я; погані стосунки з чоловіком та дітьми; дефіцит часу [55].

Вітчизняними та зарубіжними психологами зроблено певні узагальнення щодо тих якостей подружжя, які сприяють вдалому шлюбу, або роблять подружні стосунки невдалим. Так, наприклад, Р.Федоренко [49], проаналізувавши роботи зарубіжних дослідників з проблем психології подружніх стосунків (Є. Бургесса, П. Волліна, Л. Термана, М. Одема, Г. Роланда), виділяє якості партнерів, що визначають задоволеність подружжя.

Американський психолог Р. Роланд виділяє такі якості, властивості та цінності, які необхідні для задоволеності взаєминами в сім'ї [20, с. 17]:

- товариськість як відсутність недовіри, невимушеність спілкування;
- високий рівень взаєморозуміння в сім'ї;
- сексуальна задоволеність подружжя;
- довірливість стосунків та взаємна інструментальна та, головне, емоційна підтримка;
- «будинок» як місце, де спільне існування сім'ї оптимальне (йдеться про психологічне сприйняття подружжям свого житла як постійного місця відпочинку, дозвілля, організації побуту та задоволення потреб).

Автори вважають, що вирішальним фактором, що визначає задоволеність або незадоволеність жінок шлюбом, є все ж таки взаємна підтримка, або її відсутність. Так само і Н. Фрейзер зауважив, що протягом кількох століть у системі європейської культури морально-етичною нормою поведінки жінки вважалося пасивне, з відтінком негативізму, ставлення до представника іншої статі [51]. Будь-який відкритий прояв інтересу, активна поведінка жінки стосовно чоловіка вважалася ознакою розбещеності.

Психологами, психіатрами і соціологами відкрито нещодавно парадокс, суть якого полягав в тому, що найбільш задоволеними своїм шлюбним життям виявляються не ті жінки, які досягли успіху в кар'єрі, мають «різносторонні здібності та інтереси», «незалежні», «самостійні», а навпаки - жінки емпатійні, щирі, дбайливі, доброзичливі [56].

К. Седих зазначає, що після народження дитини задоволеність подружжя шлюбом починає зменшуватися. Поки дитина маленька, розподіл ролей влаштовує подружжя: дружина виконує суто жіночі справи та обов'язки, пов'язані сім'єю та побутом, а чоловік - чоловічі, пов'язані, передусім з роботою. Однак коли дитині виповнюється 3-4 роки і догляд за нею вже не потребує значних часових затрат, задоволеність шлюбом знижується. Жінка після закінчення відпустки по догляду за дитиною повертається на роботу і на неї покладається подвійне навантаження.

Передача частини турбот щодо догляду за дитиною і домашніх справ обмежує свободу чоловіка, в тому числі і в головній професійній діяльності, що відповідно вступає в суперечність зі сформованими в суспільстві стереотипами з розподілу ролей у сім'ї [45].

У науковій психології також є думка, що незадоволеність подружнім життям є наслідком нереалізованих потреб, а саме:

- 1) незадоволення сексуальних потреб одного, або обох членів подружжя;
- 2) незадоволеність потреби у цінності та значущості свого «Я» (порушення почуття власної гідності партнером/партнеркою, його зневажливе ставлення, образи, критика);
- 3) незадоволення потреби одного, або обох подружніх партнерів у позитивних емоціях (емоційна байдужість, відчуженість);
- 4) фінансові протиріччя подружжя (розподіл спільного бюджету, забезпечення сім'ї);
- 5) нереалізовані потреби у взаємодопомозі, співпраці;
- 6) антагонізм у способах проведення дозвілля та відпочинку [63].

Отже, оптимальний характер подружніх стосунків – це постійна спрямованість одне на одного: взаєморозуміння, взаємопідтримка, уважне ставлення до інтересів, бажань, звичок та смаків; постійна доброзичливість, підтримка членів сім'ї, вміння не поспішати з висновками щодо вчинків, але й взаємна вимогливість та відповідальність, яка має виражатися у співпраці та взаємодопомозі, постійному прагненні до порозуміння.

Висновки до розділу 1

Під професійною самореалізацією розуміємо складний, багаторівневий процес реалізації особистісно-професійного потенціалу у професійній діяльності. З одного боку, успішна професійна самореалізація та досягнення професійного акме жінки обумовлені сукупністю перешкод та позитивних

тенденцій. Серед останніх значущими є підвищення рівня самосвідомості, безперервний розвиток протягом усього життя, впевненість, емоційна врівноваженість, незалежність, самостійність, прагнення досягнень. До основних типів професійної самореалізації відносяться: реалізація норм та правил, індивідуально-виконавчий та примітивно-виконавчий. Також професійна самореалізація визначається як один із найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя жінки. Професійна самореалізація забезпечує включеність представниць жіночої статі до суспільних процесів, покращує їхнє суспільне та психологічне самопочуття, сприяє становленню зрілої особистості.

Стабільність сім'ї та задоволеність шлюбом не взаємовиключні поняття, вони мають багато спільного, але не є тотожними. Задоволеність шлюбом у психології визначається як відповідність між наявним і бажаним, або ототожнюється з суб'єктивно пережитим відчуттям задоволення-незадоволення в оцінці подружжям всіх аспектів шлюбу. У психологічній літературі виділяють наступні прояви задоволеності шлюбом жінок: емоційна стабільність, задоволення індивідуальних потреб, сумісність ціннісних орієнтацій та рівноправність у стосунках.

Таким чином, можна відзначити, що на задоволеність жінки подружнім життям і якість шлюбу впливає велика кількість чинників: період дошлюбного спілкування, потреби подружжя, сумісність психологічна та сексуальна, ціннісні орієнтири, розподіл ролей тощо. Зважаючи, що для жінки сім'я є важливою сферою життєдіяльності, необхідно враховувати, яким чином задоволеність шлюбом може вплинути на професійну самореалізації жінки.

Подальше дослідження передбачає емпіричне вивчення взаємозв'язку професійної самореалізації жінок та їх рівнем задоволеності сімейним життям.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ПОДРУЖНИМИ СТОСУНКАМИ ТА ЙОГО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ З ПРОФЕСІЙНОЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ЖІНОК

2.1. Методи та організація дослідження задоволеності подружніми стосунками та професійною самореалізацією жінок

На основі теоретичного вивчення проблеми професійної самореалізації жінок та їх задоволеності шлюбом як психологічного чинника, можемо сформулювати завдання емпіричного дослідження: вивчення основних аспектів професійної самореалізації й особливостей подружніх стосунків жінок, та визначення взаємозв'язку між компонентами досліджуваних параметрів.

Дослідження передбачало такі етапи:

1. Підготовчий. Вибір діагностичного інструментарію, адаптація стимульного матеріалу відповідно до актуального запиту (створення онлайн форм для емпіричної розвідки)
2. Основний. Безпосереднє проведення дослідження, що передбачає надання посилок респондентам на стимульний матеріал. Вибірка формувалася рандомним методом через розповсюдження опитувальника та опису до нього, що визначав основні умови участі у дослідженні – вік та стаж подружнього життя.
3. Заключний передбачав кількісний та якісний аналіз отриманих даних, математичну обробку даних (кореляційний аналіз), структурування матеріалу та його наочне уявлення (графіки, таблиці), а також розробку психологічних рекомендацій жінкам щодо самовизначення у професійній чи сімейній сфері.

На основі визначених у попередньому розділі теоретичних аспектів проблеми та відповідно до завдання дослідження нами було визначено наступні методи та методики:

1. Авторська анкета для визначення рівня задоволеності сімейним життям жінок.
2. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Століна, Г. Бутенко).
3. Авторська анкета для визначення спрямованості жінок на сім'ю чи кар'єру «Сім'я чи кар'єра».
4. Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (Л. Гаврілова, модифікація А. Іващенко).

Якісний та кількісний аналіз отриманих даних, порівняння результатів дослідження та визначення взаємозв'язку між параметрами відбувалося за допомогою описової статистики (частотний аналіз), кластерного аналізу, кореляційного (критерій Пірсона) та порівняльного аналізу (t-критерій Стюдента). Аналіз проводився за допомогою програми SPSS Statistica v 23.0.

Розглянемо детальніше обрані нами методики.

1. Авторський опитувальник для визначення рівня задоволеності сімейним життям жінок передбачає 10 запитань з трьома запропонованими відповідями, що стосуються безпосередньо сімейного життя та сім'ї як цінності для жінки. Рівень задоволеності визначається сумою балів по кожному питанню (текст опитувальника представлений у Додатку А).

2. Опитувальник задоволеності шлюбом (В. Століна, Г. Бутенко) призначений для експрес-діагностики ступеню задоволеності/незадоволеності шлюбом. Під час розробки опитувальника автори виходили з тези про те, що подружні союзи скріплюються емоційними узами. Відповідно до цього вони припустили, що задоволення/незадоволення шлюбом є узагальненою емоцією, генералізованим переживанням, а не наслідком раціональної оцінки успішності шлюбу за тими чи іншими параметрами. Опитувальник є одномірною шкалою, що складається з 24 тверджень, що стосуються різних сфер: сприйняття себе і партнера, думки,

оцінки, установки тощо. Кожному твердженню відповідають три варіанти відповіді. Самі твердження містять як позитивні, так і негативні характеристики шлюбу та сформульовані як у позитивній, так і у негативній формі. Підрахунок балів відбувається згідно з ключем, за отриманою кількістю балів ми можемо оцінити сім'ю як неблагополучна або ж благополучна [40].

3. Авторська анкета «Сім'я чи кар'єра» складається з двох розділів: перший стосується цінностей і прагнень, пов'язаних зі шлюбом і сім'єю, а другий — кар'єрних цілей. Кожний блок складається з 7 тверджень, де кожне має шкалу від 1 до 5 для визначення того, наскільки респонденти погоджуються з ним, або вони їм імпонують. Таким чином, на основі порівняння даних можемо визначити спрямованість респондента на певну сферу життя.

4. Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (Л. Гаврілова, модифікація А. Іващенко). Методика налічує 51 твердження, що стосуються професійної діяльності та різноманітних життєвих ситуацій і станів, пов'язаних з процесом самостійної реалізації, саморозвитку, самоздійснення. Кількісні та якісні показники професійної самореалізації оцінюються шляхом підрахунку балів за ключем та визначають наступні види: примітивно-виконавчий (низький) кількість балів від 0 до 25; індивідуально-виконавчий (середній - від 26 до 77; і реалізація ролей і норм (високий) отримує балів від 78 до 102 [21].

Використання такого комплексу методик дозволило проаналізувати різні аспекти життєдіяльності респондентом, таких як задоволеність шлюбом, пріоритетність сім'ї чи кар'єри, а також особливості професійної самореалізації. Застосування авторських анкет дозволило нам адаптувати дослідження до конкретної вибірки, а запозичені методики забезпечують наукову валідність результатів.

Далі охарактеризуємо вибірку досліджуваних респондентів. Перед початком емпіричного етапу були підготовлені всі необхідні матеріали для

проведення емпіричного дослідження. Зокрема, створена Google-форма, яка містила паспортичку, інструкції до кожної методики, питання та варіанти відповідей для п'яти методик. Також спроектовано Excel-форму для автоматичного обрахунку результатів. Цей підхід забезпечував зручність та ефективність в процесі збору та обробки даних у межах дослідження.

Загалом група досліджуваних становила 60 осіб. Відповідно до теми дослідження, респондентами були жінки у віковому діапазоні від 35 до 46 років (середній вік учасниць 39 років). Сімейний стаж від 3 до 19 років (середній показник 9 років). Майже порівну розділена вибірка за таким параметром як постійна робота: 48,3 % її мають, 51,7 % - тимчасово безробітні, або ж робота тимчасова. Більшість респонденток мали вищу освіту (60%), спеціальну освіту – 40% респонденток. Щодо кількості шлюбів, то найбільше респонденток перебувають у першому (51,7%), 40% - у другому і 8,3% жінок мають вже третій шлюб. Наочно продемонстровано розподіл респондентів вибірки за вищезазначеними критеріями (Рис. 3.1.-3.6)

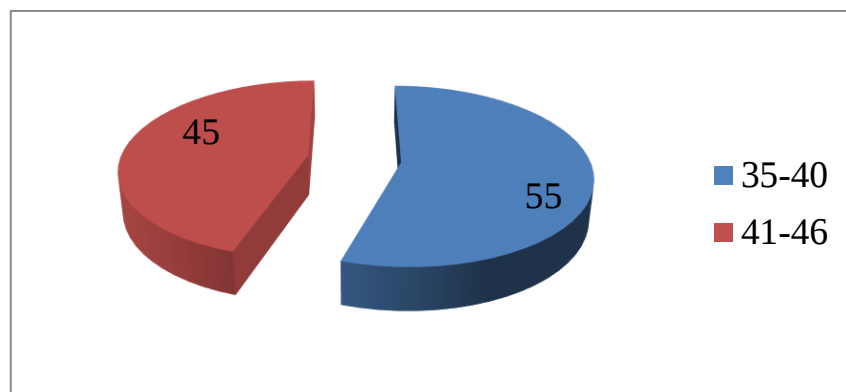


Рис. 3.1. Розподіл респондентом за віком

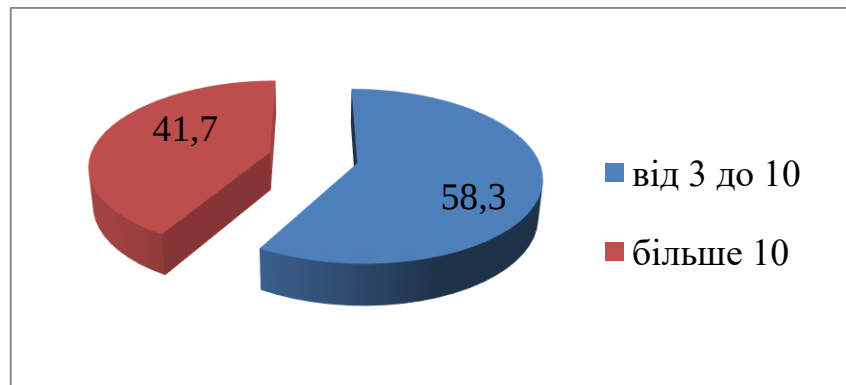


Рис. 3.2. Розподіл респондентом за стажом сімейного життя

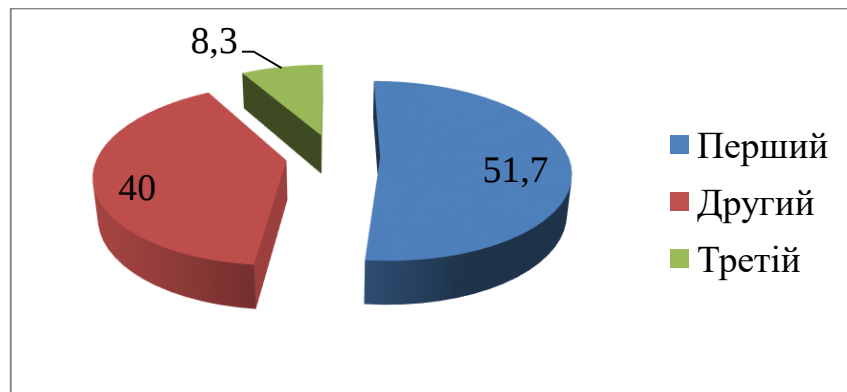


Рис. 3.3. Розподіл респондентом за кількістю шлюбів

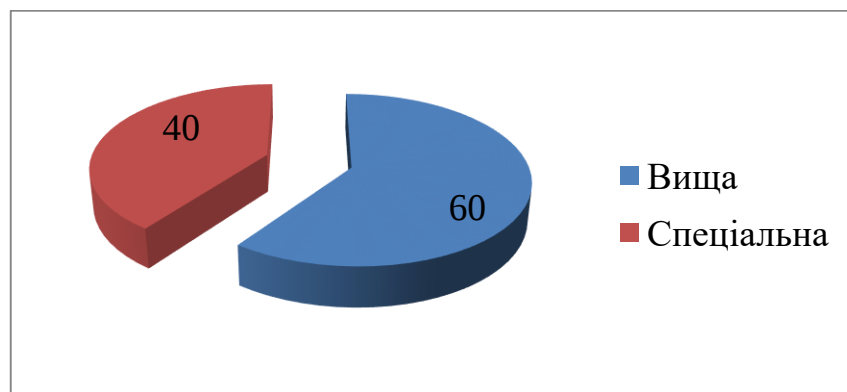


Рис. 3.4. Розподіл респондентом за освітою

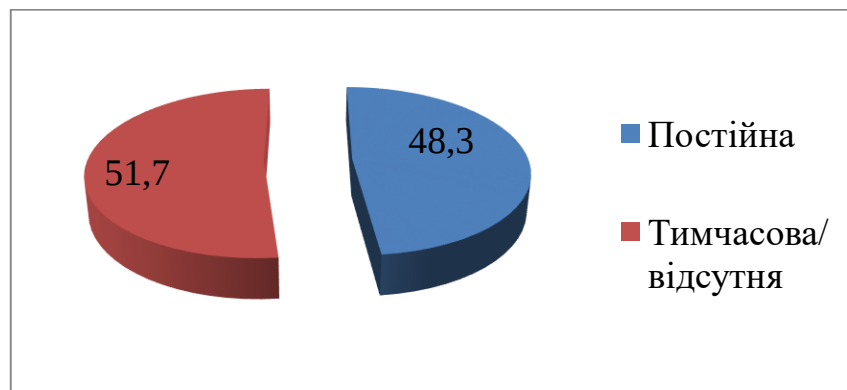


Рис. 3.5. Розподіл респондентом за наявністю постійної роботи

Таким чином, враховуючи дані розподілу за визначеними параметрами, які у більшій мірі поділені рівномірно, можемо вважати вибірку репрезентативною. Подальше дослідження передбачає якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Першочергово проаналізуємо отримані дані по всій вибірці респонденток за запитаннями анкети «Сім'я чи кар'єра», що дозволить нам визначити пріоритетну сферу життя жінок(рис. 3.6). Узагальнені дані – Додаток В.

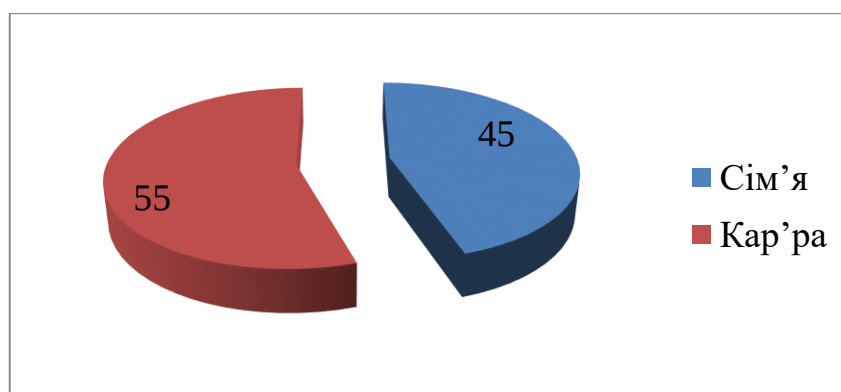


Рис. 3.6. Розподіл відповідей респонденток за пріоритетною сферою життя

На основі отриманих даних бачимо, що для 55 % жінок пріоритетнішою є кар'єра та професійна самореалізація. Такі жінки більше часу віддають своїй роботі, включаються у вирішення всіх виробничих проблем, заразом вважаючи, що професійна діяльність є головним змістом життя людини.

Вища значущість для жінки всього того, що пов'язано з життям її сім'ї характерна для 45 % респонденток. Вони віддають багато сил і часу вирішенню проблем своєї сім'ї, вважаючи, що головне в житті – це добробут та затишок у родині, виховання дітей, проведення часу разом з родиною тощо.

Аналізуючи відповіді респонденток за питаннями двох блоків можемо зробити узагальнення: для жінок, орієнтованих на кар'єру характерними є висока залученість у робочі процеси, повна віддача сил, енергії, часу роботі, вбачаючи цьому головний сенс свого життя; готовність інвестувати у свій професійний розвиток, вважаючи саме його ключовим успіхом;

систематичним відкладанням сімейних пріоритетів на майбутнє, або ж намагання відтермінувати народження дітей; разом жінки, орієнтовані на сім'ю вважають, що щастя залежить від гармонійних стосунків, вони прагнуть інвестувати у розвиток та підтримку стосунків, уважні до сімейного добробуту, цінуючи затишок і комфорт, а також жертвують кар'єрою заради родини, вважаючи її другорядним елементом своєї життєдіяльності.

Далі звернемося до даних, отриманих за методиками задоволеності шлюбом, представленими відповідями респонденток за авторською анкетой та опитувальником задоволеності шлюбом (В. Століна, Г. Бутенко). Загальні дані – Додаток В.

Відповідно до даних, отриманих в анкеті (рис. 3.7.), бачимо, що більшості жінкам притаманний середній рівень задоволеності шлюбом (46,7 %), низький – 21,7% і високий, відповідно, для 31,7% досліджуваних.

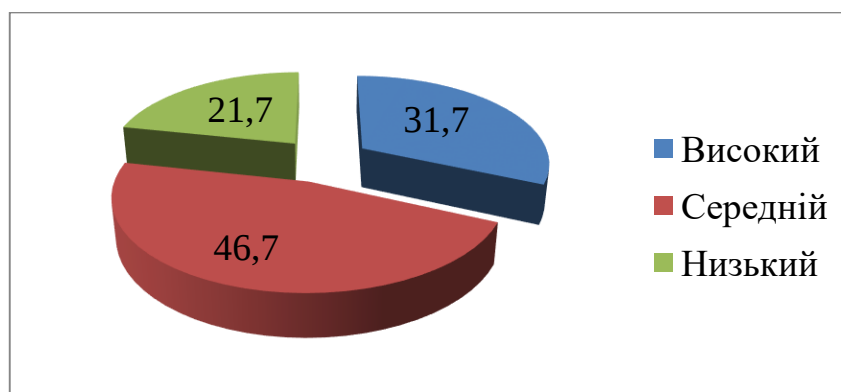


Рис. 3.7. Розподіл респонденток за рівнем задоволеності шлюбом (авторська анкета)

На основі аналізу та узагальнення відповідей респонденток за кожним з питань анкети можемо зробити висновок як вони корелюють з рівнем задоволеності шлюбом. Так, жінки з високим рівнем вважають, що шлюб – це важливий та природний етап життя, взаємини у родині є дуже важливими, а гармонійні стосунки є основою шлюбного життя. Що стосується побутових питань, то на думку жінок з таким рівнем у шлюбній парі має бути узгодженість у фінансових справах, вони почувають себе затишно вдома,

вміють розподіляти обов'язки з чоловіком. Емоційний аспект характеризується відсутністю думок про розлучення, систематичних конфліктних ситуацій та бажанням відпочити від побуту.

Для жінок з низьким рівнем задоволеності шлюбом приманна думка про те, що шлюб не є важливими етапом у житті, що може свідчити про наявність особистого негативного досвіду або розчарування у даному соціальному інституті; є емоційно відсторонені від партнера, що призводить до конфліктних ситуацій, що стосується як фінансових, так і побутових питань. Такі жінки відчують емоційний дискомфорт, відчують перенавантаженість побутом та прагнуть відпочити. Є думки про розлучення, як єдиний вихід для досягнення відчуття комфорту.

Змішані оцінки та почуття щодо сімейного життя демонструють жінки із середнім рівнем задоволеності шлюбом. Вони визнають важливість сімейних стосунків, але не завжди вірять у те, що шлюб є найважливішим етапом життя. У шлюбі їхні емоції часто коливаються між задоволенням і розчаруванням, що проявляється у періодичних конфліктах і невпевненості у стосунках.

Відповідно до змісту запитань іншого опитувальника (В. Століна, Г. Бутенко) маємо такі результати (рис. 3.8., загальні дані за вибіркою - Додаток В): переважна більшість респонденток вважають свій шлюб успішним та благополучним (60% – «благополучних» сімей: «благополучні»- 43,3%, швидше благополучні – 16,7%); відповідей крайньої категорії як «абсолютно благополучні» немає, проте «абсолютно неблагополучні» вважають свої родини 8,3 % респондентів; складну ситуацію у шлюбі увиразнюють такі категорії – «неблагополучні» (8,3%) та «швидше неблагополучні» (20%); 3,3% складає перехідна група респонденток.

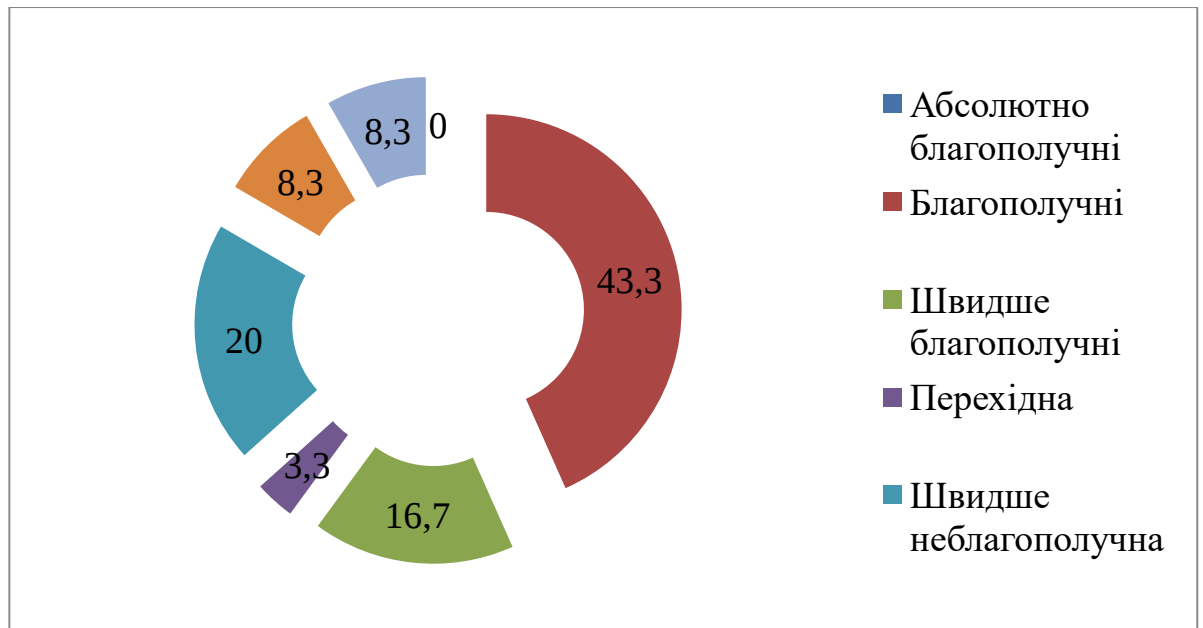


Рис. 3.8. Розподіл відповідей респонденток за рівнем задоволеності шлюбом (результати за методикою В. Століна, Г. Бутенко)

Далі перейдемо до інтерпретації отриманих даних за методикою «Тип та рівень професійної самореалізації». На першому етапі обробки отриманих за цією методикою даних виявляється ступінь виразності/невиразності компонентів, які формують структуру професійної самореалізації й будуть визначати її тип та рівень. Узагальнені результати ступеня вираженості компонентів респонденток у вибірці представлені у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респонденток на рисунку 3.9.

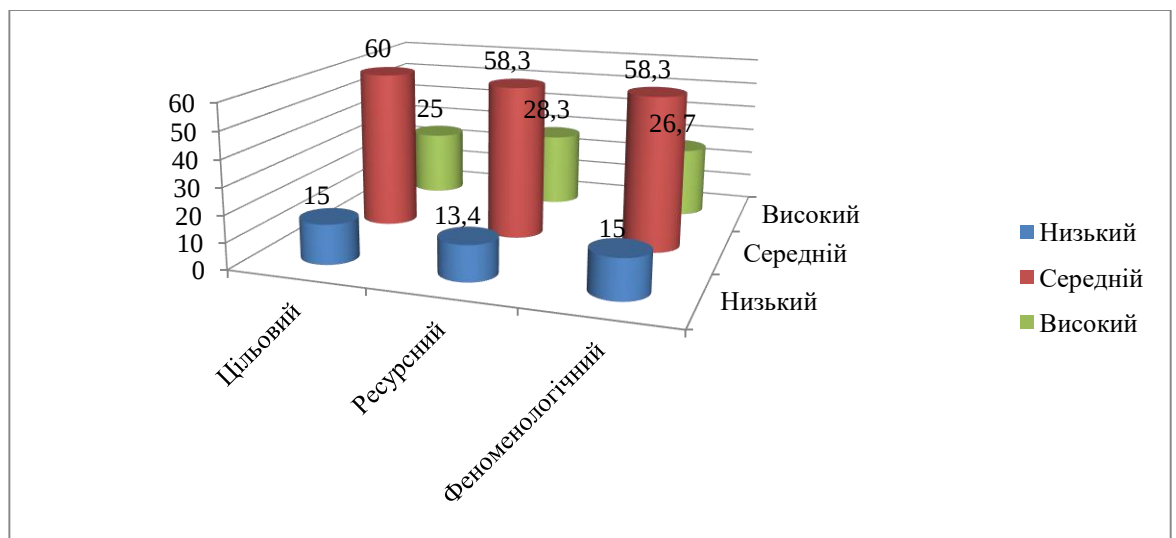


Рис. 3.9. Показники компонентів професійної реалізації респонденток

Таким чином, на основі інтерпретації отриманих даних можемо відзначити, що феноменологічний компонент, що регулює внутрішні та зовнішні аспекти прояву професійної самореалізації на високому рівні характерний для 26,7%, на середньому – для 58,3% та для 15% - на низькому.

Жінки, які мають високі показники за даним компонентом усвідомлюють свою професійну цінність та демонструють стабільну продуктивність. Респондентки з низьким рівнем характеризують невдоволеністю професійною діяльністю або ж повною відсутністю мотивації до неї. Найбільша кількість респондентом перебуває на середньому рівні, що свідчить про певну продуктивність та задоволеність, але з наявністю постійних труднощів, що перешкоджають успішній діяльності.

Виразність ресурсного компонента на високому рівні (28,3%) свідчить про достатні енергетичні ресурси особистості, які визначатимуть темпові характеристики процесу професійної самореалізації. Для такої групи жінок характерна сформована ціннісно-смилова концепція подальшого професійного розвитку. На середньому рівні цей компонент сформований на 58,3%, що свідчить про можливість пацювати продуктивно за умови систематичного відновлення ресурсів. І на низькому рівні даний компонент сформований у 13,4 %, що говорить про вигорання та відсутність можливості працювати продуктивно.

Цільовий компонент характеризує пріоритет та зміст певного напрямку професійного розвитку, показує рівень розвиненості ціннісно-смилової концепції професійного шляху та ступінь ефективної інтеграції мотивів, цілей та цінностей суб'єкта праці. На високому рівні цей компонент сформований у 25% жінок, що свідчить про чітку ціннісно-смилову концепцію професійного розвитку. Середній рівень характерний для 60%, що свідчить про наявність базової концепції, проте професійні цінності не є пріоритетними. І жінки, які мають низький рівень (15%) - не мають чіткого професійного спрямування.

Наступний етап інтерпретації даних, отриманих за даною методикою полягає у визначенні рівня професійної самореалізації. Наочно дані представлені у відсотковому співвідношенні на рис.3.10.

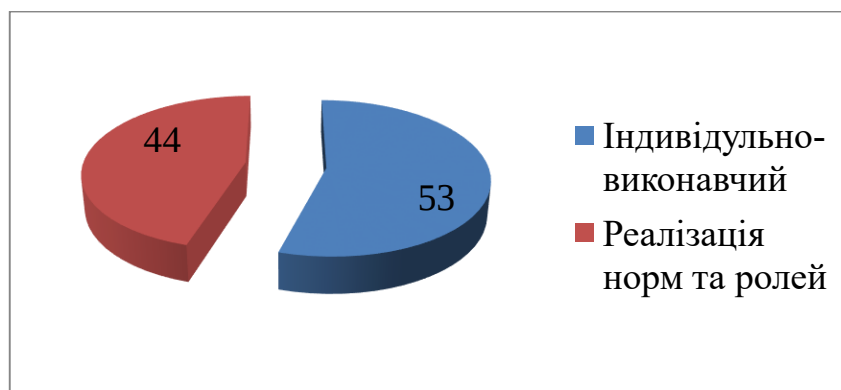


Рис. 3.10. Розподіл відповідей респонденток за типом професійної самореалізації

Як бачимо на рис. 3.10, 53% респондентів, мають індивідуально-виконавчий рівень професійної самореалізації. Люди з таким рівнем відчують труднощі у прийнятті рішень у професійній сфері. У професійній діяльності можуть виникати проблеми, пов'язані з домінуванням «сильної» ситуації над «слабкою» особистістю. Такий рівень, зрештою, може призвести до невдач, невпевненості в собі, малоактивної та неефективної професійної позиції суб'єкта праці.

44 % респонденток мають рівень реалізації норм та ролей в організації. У людей з таким переважним рівнем професійна самореалізація має характер ідентифікації з професійною групою. Професійна діяльність частково пов'язана з необхідністю, робота може виконуватися через матеріальну зацікавленість, без мети розвинути себе як професіонала. Інтерес до обраної професії недостатньо автентичний, що може бути пов'язане з тим, що професійна самореалізація недостатньо сформована, або перебуває на етапі формування.

Таким чином, у процесі дослідження було проаналізовано такі аспекти, як рівень задоволеності шлюбом, пріоритетність кар'єри чи сім'ї та

особливості професійної самореалізації. Так, за результатами методик бачимо, що у вибірці є розподіл на дві значущі групи за життєвими пріоритетами: сім'я (45%), кар'єра (55%). Респондентки мають різні рівні задоволеності шлюбом: низький, середній та високий. Найменший відсоток респонденток з низьким рівнем - 21,7% (авторська анкета) та 8,3% (опитувальник). Середній та високий рівень приблизно однакові за відсотковим розподілом за обома методиками. Щодо професійної самореалізації бачимо, що більшість респонденток знаходяться на середньому рівні, що характеризується базовою задоволеністю даного життєвого аспекту.

Для глибшого розуміння зв'язків між орієнтацією на сім'ю/кар'єру, рівнем задоволеності шлюбом і професійною самореалізацією вважаємо за доцільне провести вторинний аналіз отриманих результатів.

Першочергово проаналізуємо наявність статистично значимої різниці між показником задоволеності шлюбом та параметрами професійної самореалізації. Оскільки для визначення рівня задоволеності шлюбом нами використовувалися дві методики, застосуємо метод кластеризації, що дозволить нам визначити жінок з вищим та нижчим рівнем. Так, на основі аналізу отримуємо дві рівнозначні групи: 1- з вищим рівнем (29 жінок) і 2 – з нижчим рівнем – 31 жінка. Відсотковий розподіл представлений на рисунку 3.11.

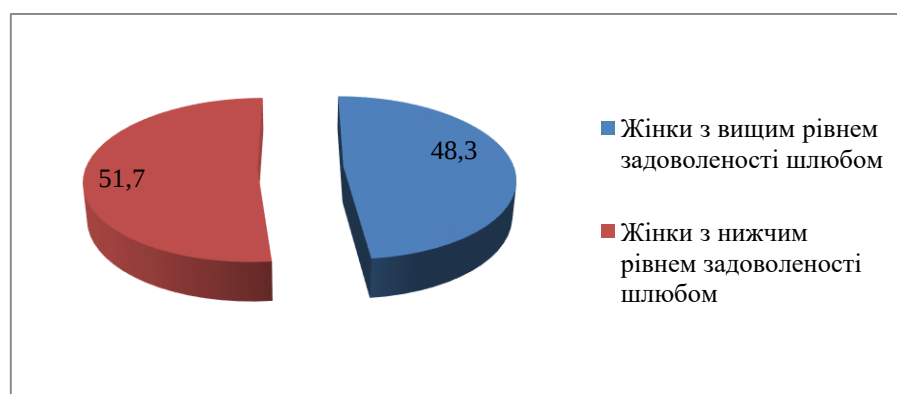


Рис. 3.11. Відсотковий розподіл респондентом за рівнем задоволеності шлюбом

Для визначення відмінностей між показниками задоволеності шлюбом та параметрами професійної самореалізації, а також між пріоритетною сферою життєдіяльності та параметрами професійної самореалізації, використаємо непараметричний t-критерій Стюдента для двох незалежних вибірок.

Так, перший аналіз передбачав порівняння показників компонентів професійної самореалізації жінок з різним рівнем задоволеності шлюбом. Таблиця результатів статистичного аналізу представлена у Додатку Д. Аналіз свідчить про відсутність статистично значимих відмінностей у показниках (значимість вища за 0,05). Це дозволяє стверджувати, що професійна самореалізація жінок не залежить від рівня їх задоволеності шлюбом.

Другий аналіз передбачав порівняння показників сформованості компонентів професійної реалізації за параметром життєвого пріоритету. Таблиця результатів статистичного аналізу представлена у Додатку Ж. У даному випадку ми маємо статистично значиму різницю між компонентами професійної самореалізації (значимість дорівнює 0,00). Так, середні значення по двом групам представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Відмінності між компонентами професійної самореалізації у групах жінок, які мають різні пріоритети життєдіяльності

Спрямованість		Середнє значення
Цільовий	Кар'єра	23,67
	Сім'я	12,82
Ресурсний	Кар'єра	21,81
	Сім'я	13,82
Феноменологічний	Кар'єра	22,41
	Сім'я	12,42

Таким чином бачимо, що у жінок, орієнтованих на сім'ю, усі компоненти професійної самореалізації мають вищі середні значення порівняно з групою жінок, які орієнтовані на кар'єру. Це може свідчити про більшу стабільність і усвідомленість важливості професійного розвитку серед жінок, для яких пріоритетом є сім'я.

Визначення наявності взаємозв'язку між досліджуваними параметрами професійної самореалізації та задоволеності шлюбом відбувалося шляхом використання кореляції методом Пірсона. Результати статистичного аналізу – Таблиця 2.2. Графічно кореляційні плеяди представлені на рис 3.12-3.13.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між показниками професійної самореалізації та задоволеності шлюбом

	Задоволеність шлюбом (авторська анкета)	Задоволеність шлюбом (Століна, Бутенко)
Цільовий	,420	,548
Ресурсний	,513	,280
Феноменологічний	,635	,426

Так, на основі отриманих даних бачимо, що при $p=0,05$, рівень задоволеності шлюбом прямо взаємозалежить з рівнем сформованості компонентів професійної самореалізації. У такому випадку можемо зазначити, що задоволеність шлюбом створює емоційну підтримку та стабільність для жінки, що у свою чергу сприяє емоційній стабільності та спливає на професійне зростання, а також жінки, які задоволені сімейним життям, здатні поєднувати сімейні та професійні обов'язки.

Отже, на основі порівняльного аналізу можна стверджувати, що вищий рівень сформованості параметрів задоволеності шлюбом жінок характерний для осіб, які спрямовані на кар'єру. Проте статистично значимих відмінностей у рівні сформованості даних компонентів серед жінок з різним

рівнем задоволеності шлюбом не виявлено. Проте кореляційний аналіз демонструє пряму взаємозалежність між рівнем задоволеності шлюбом та рівнем сформованості компонентів професійної самореалізації. Це можемо пояснити тим, що хоча рівень задоволеності шлюбом не визначає професійну самореалізацію груп загалом, жінки, які почуваються щасливішими у шлюбі, мають тенденцію до більш успішного професійного розвитку.

Таким чином, на основі отриманих емпіричних даних вважаємо за доцільне розробити практичні психологічні рекомендації для жінок щодо самовизначення у професійній чи сімейній сферах.

2.3. Психологічні рекомендації жінкам щодо самовизначення та ефективної самореалізації у професійній сфері

Результати дослідження виявили необхідність розробки психологічних рекомендацій, які допоможуть жінкам самовизначитись із життєвими пріоритетами та ефективно самореалізуватись жінці у професійній сфері.

Наступні рекомендації спрямовані на самовизначення жінки щодо власних життєвих пріоритетів та відповідної стратегії життєдіяльності, усвідомлення власних потреб і прагнень, які допоможуть збалансувати особистісний простір жінки та її професійну й сімейну самореалізацію.

1. *Усвідомлення власних потреб та інтересів.* Жінка має усвідомити свої власні пріоритети: сім'я, кар'єра і творче самовираження, або ж прагнення досягти балансу між цими сферами. Оцінка особистісних можливостей і здатностей допоможе зрозуміти сферу самореалізації, свої переваги, унікальність та неповторність. Окрім сильних сторін варто визначити бар'єри – що може стати перешкодою у досягненні цілей (наприклад, суспільна думка, власні установки тощо).

2. *Формулювання чітких цілей.* Визначення чіткої цілі – перший крок на шляху до її досягнення. Кожна ціль має бути реалістичною та передбачати конкретні дії для реалізації. Варто розуміти, що не можна

отримати омріяну роботу не маючи відповідної освіти, або ж вийти заміж не перебуваючи у стосунках. Поєднання мотивації та дії – шлях до успіху у досягненні цілі.

3. *Підвищення самооцінки і впевненості у собі.* Самосприйняття себе з позицій позитивної оцінки навичок, умінь та здібностей. Розвиток впевненості потребує наполегливості й систематичності, рішучості та пошуку альтернатив для маневрів у разі невдачі. І у професійній, і у сімейній сфері жінкам потрібна підтримка людей, які вірять у неї і поважають її вибір. Якщо особа поруч виступає інгібітором – слід впевнено говорити «ні», вибудовувати власні кордони і не боятись відмовляти, якщо це суперечить власним цінностям, або цілям.

4. *Розвиток гнучкості мислення.* Новий підхід до звичного, або ж швидка адаптація до нового – це якості успішної особистості. Рух вперед, засвоєння нового досвіду, нових знань і навичок може вплинути на вже сформовані прагнення і трансформувати їх, визначити нові цілі й пріоритети, які актуалізують особистісні прагнення.

5. *Дотримання балансу між суспільним та особистим.* Щоденно кожна особистість виконує різні ролі, як професійні, так і сімейні. Важливо знайти баланс між особистим життям, професійним розвитком і самореалізацією. І якщо якась роль для жінки є обтяжлива, слід повернутись до самоаналізу та визначити проблеми, які перешкоджають її виконанню.

6. *Звернення до фахівців.* Якщо жінка відчуває труднощі в самовизначенні, кваліфікований спеціаліст допоможе зрозуміти себе краще та знайти шляхи для вирішення проблем. Щодо професійного вибору корисним буде звернення до коуча чи профорієнтатора.

З метою підвищення рівня професійної самореалізації корисними будуть такі рекомендації для жінок, які мають сім'ю: розвиток впевненості у собі, активізація прихованого особистісного ресурсу та енергетичного потенціалу; підвищення соціально-професійної компетентності, усвідомлення власних

професійних потреб, інтересів й цінностей; підвищення рівня власних домагань, посилення потреби у професійних досягненнях; критичне переосмислення власних поведінкових стратегій та розширення свого особистісного діапазону компетентностей, підвищення їх рівня, що виступають значущим чинником життєвої та, відповідно, професійної самореалізації та підвищення рівня особистісного самоприйняття.

Таким чином, в суспільстві простежується тенденція зміни життєвих стратегій жінок у бік професійного самовизначення для успішної самореалізації особистості. Ідеальна модель успішного життя для жінки, переважає більшість, - поєднання двох важливих сфер сім'ї та професійної діяльності. Однак, у сучасному житті у конкурентних умовах виникають проблеми подвійної зайнятості. Питання вибору кар'єрних орієнтацій чи сімейного життя для кожної жінки продовжує стояти гостро. І саме тому, варто вміти розуміти себе і свої потреби, щоб мати змогу самореалізуватися.

Висновки до 2 розділу

На основі аналізу отриманих даних відзначаємо, що у більшості респондентом показники засвідчують середній рівень задоволеності подружнім життям та визначення власної родини благополучною, а також середніми рівнями сформованості показників професійної самореалізації.

Вибірка респонденток практично рівним чином розподілена між жінками, спрямованими на сім'ю, та жінками, спрямованими на кар'єру.

Що стосується сформованості компонентів професійної самореалізації, то по вибірці жінок також домінують середні показники.

При порівнянні показників сформованості компонентів професійної самореалізації серед жінок з різним рівнем задоволеності подружнім життям, засвідчуємо, що статистичні показники відсутні. Порівняючи ті ж параметри серед жінок з різною життєвою спрямованістю, відзначаємо, що компоненти професійної самореалізації у респонденток з пріоритетною кар'єрою вищі.

Також нами був проведений кореляційний аналіз параметрів задоволеності шлюбом та компонентів професійної самореалізації. Так, бачимо прямий взаємозв'язок, що чим вищий рівень задоволеності шлюбом, тим вищі показники по компонентах професійної самореалізації.

Відмінності у висновках за порівняльним та кореляційним аналізом можемо пояснити тим, що хоча рівень задоволеності шлюбом не визначає професійну самореалізацію груп загалом, жінки, які почуваються щасливішими у шлюбі, мають тенденцію до кращого професійного розвитку.

Відповідно до емпіричних даних були розроблені практичні психологічні рекомендації жінкам, що сприяли б їх особистісному самовизначенню і, відповідно, самореалізації у пріоритетній для них сфері – професійній чи сімейній.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного та емпіричного вивчення проблеми професійної самореалізації жінок та їх задоволеності подружніми стосунками, відповідно до мети та завдань кваліфікаційного дослідження, можемо зробити наступні висновки.

1. На основі узагальнення різноманітних підходів до визначення сутності поняття можемо відмітити, що самореалізація – це багатогранний процес, який включає виявлення внутрішніх ресурсів людини, визнання нею здібностей, їх використання у професійній діяльності та досягнення гармонії з собою та оточенням. Професійна самореалізація особистості визначається як характеристика всього її життєвого шляху в контексті професійної сфери, в якій реалізуються професійно-особистісні якості й властивостей фахівця.

У наукових дослідженнях виділено низку психологічних, соціальних, професійних та комунікативних особливостей професійної самореалізації жінок: орієнтація на суб'єктивний компонент кар'єрного зростання; на спілкування, психологічний клімат у колективі; матеріальну вигоду; фактором вибору професії є робота з людьми; триваліший період навчання (порівняно з чоловіками), а також переключення цікавості від досягнення успіху в професійній сфері до отримання задоволення від особистих стосунків. Тож, можна відмітити зорієнтованість жінки на особистісну сферу.

Серед способів самореалізації жінок у професійній сфері в контексті соціальних змін, що дозволяє краще зрозуміти перешкоди та можливості для їх успішної інтеграції, виділимо два основних аспекти даної проблеми: традиційний (материнство та домашній затишок – внутрішньосімейна кар'єра) і сучасний (професійна та соціальна реалізація – позасімейна кар'єра).

Основні перешкоди, з якими стикаються жінки, незважаючи на зростаючі можливості на ринку праці - це гендерні стереотипи, які визначають статусні характеристики жінки (стереотипи маскулінності–

фемінінності, уявлення про розподіл соціальних ролей, зміст праці), рольові конфлікти, нерівний розподіл обов'язків у сім'ї та емоційне перевантаження. професійна самореалізація жінки передбачає її конгруентну поведінку відповідно до гендерної ролі, тобто сукупності стереотипних очікувань, які пред'являє суспільство. Тож, успішна самореалізація вимагає гармонії між особистим та професійним життям, впевненості в собі та гнучкості.

Важливим фактором є підтримка саме сім'ї, які створюють умови для того, щоб жінки могли реалізувати свій потенціал у професійній сфері.

2. Задоволеність шлюбом у психології визначається як відповідність між наявним і бажаним, або ототожнюється з суб'єктивно пережитим відчуттям задоволення-незадоволення в оцінці подружжям всіх аспектів шлюбу. У психологічній літературі виділяють загальну задоволеність шлюбом і задоволеність окремими аспектами подружжя, що складається з низки оцінок його різних сторін залежно від вимог, що висувуються до особи партнера та до обставин сімейного життя. Стабілізація емоційних стосунків залежить від рівноправності членів сім'ї, індивідуальних потреб, які задовольняє шлюб та сімейне життя загалом.

На вибір жінки щодо професійної кар'єри часто впливають життєві обставини, турбота про сім'ю, потреби родини. Тому їй часто доводиться обирати посаду, професію та місце роботи, виходячи з потреб сім'ї, а не за власним бажанням.

3. На основі порівняльного аналізу статистичні відмінності у рівні сформованості компонентів професійної самореалізації серед жінок із різним рівнем задоволеності шлюбом не виявлені, що свідчить про те, що рівень задоволеності шлюбом не є визначальним при професійній самореалізації.

Проте, результати кореляційного аналізу, свідчать про наявність прямого взаємозв'язку між цими параметрами. Тобто, можемо засвідчити, що жінки, задоволені своїм шлюбом, демонструють вищий рівень продуктивності та усвідомлення своїх професійних цінностей.

Порівняльний аналіз між компонентами професійної самореалізації серед жінок, що мають різні життєві пріоритети свідчить про наявність статистичних відмінностей, які вказують, що орієнтація на кар'єру сприяє більшій стабільності, усвідомленості та інтеграції професійних цінностей.

Таким чином можемо констатувати, що жінки орієнтовані на кар'єру мають вищий рівень сформованості компонентів професійної самореалізації. Задоволеність шлюбом не є визначальним фактором професійної самореалізації, проте є підтримуючим ресурсом, що їй сприяє.

Виявлені результати обґрунтували необхідність практичної роботи, спрямованої на гармонізацію сімейних і професійних сфер життя жінок, а також розвитку навичок управління ресурсами та пріоритетами.

4.Нами було запропоновано психологічні рекомендації для підтримки жінок у досягненні балансу між особистим і професійним життям, основними умовами чого є чітке визначення пріоритетів, планування, розвиток гнучкості мислення та робота над самооцінкою, що допомагає досягти балансу між кар'єрою та сім'єю. Вважаємо, що можна досягти ідеальної моделі гармонійного поєднання сім'ї та роботи. Це вимагає усвідомленого підходу до вибору життєвих цінностей. Самоаналіз, реалістичні цілі та час на себе зменшують тривогу та підвищують рівень самореалізації.

Подальшими перспективами дослідження є визначення впливу різних факторів сімейного благополуччя на професійну самореалізацію жінки, а також розробка тренінгової програми для жінок, що сприятиме їх життєвому самовизначенню та дасть можливість розкрити свій внутрішній потенціал (професійний чи сімейний).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. URL: <http://social-science.com.ua/article/186> (дата звернення: 21.02.2024).
2. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер. : Психологія. 2017. № 5. С. 5–13.
3. Балика Є. С. Взаємозв'язок задоволеності шлюбом з фактором рівня домагань. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 1. С. 24–29.
4. Безушко С. А. Психологічний аналіз уявлень про самореалізацію сучасної молодшої жінки: гендерний аспект. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2016. Вип. 3. С. 146–152.
5. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція. *Зб. наук. р. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.)*. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. С. 31–36.
6. Бондарчук О. І. Психологія сім'ї: курс лекцій. Київ: МАУП, 2001. 96 с.
7. Брайдотті Р. Теорія статевої відмінності. *Антологія феміністичної філософії*. Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2006. С.357–366.
8. Вівчарик Т. П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність) : автореф. дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01. Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2000. 17 с.

9. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Т. 23. С. 18-24.
10. Власова С., Денисенко А. Вплив професійної діяльності жінок на сімейне благополуччя. *Габітус*. Веб-сайт. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/28-2021/27.pdf> (дата звернення: 13.06.2024)
11. Гарасимів Т. З. Самореалізація особистості як процес усвідомленого і цілеспрямованого розкриття сутнісних сил. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Сер. Право. 2009. № 872. Вип. 2(6). С. 53–57.
12. Гасюк М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис.канд. психол. наук: 19.00.07, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2003. 23 с.
13. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI wieka – 2013»*: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemiśl: Nauka i studia, 2013. Vol. 22. S. 21 – 26.
14. Горін Н.О., Вплив сімейного благополуччя на організаційну поведінку керівника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна, 2012. № 3. 63-68
15. Грисенко Н.В. Роль різних форм благополуччя у задоволеності шлюбом осіб зрілого віку. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія : Психологія. 2016. Вип. 22. С. 51-61.
16. Гуляєва Г.Б. Психологічні особливості самореалізації особистості студентів, її зв'язок з життєвою метою. *Психологія, соціологія і педагогіка*. 2012. №9. URL: <https://psychology.snauka.ru/2012/09/1056> (дата звернення: 05.11.2023).
17. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис.канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2005. 191 с.

18. Гупаловська В. А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка*. Дрогобич : Вимір, 2001. Випуск 8. С. 84-94.
19. Демиденко В. К. Самореалізація: сутність, становлення, розвиток. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України*. Київ : Педагогічна преса. 2004. № 2 (42). С. 31-36.
20. Зозуль Т. В. Психологічні особливості розподілу сімейних ролей у подружніх парах із суттєвою різницею у віці. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 129–138.
21. Іващенко І. Модифікація методики розробленої о. гавриловою «Тип та рівень професійної самореалізації» Веб-сайт. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/00a9f54b-dfea-4dc7-9ad4-dbc66f1f4b6d/content> (дата звернення 01.09.2024)
22. Клапішевська С. А. Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми задоволеності шлюбом. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 17. С. 114-120.
23. Кляпець О. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. 2006. № 4. С. 168–176.
24. Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус*, 2018. № 4. С. 5-11
25. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Психологія особистості*. 2010. №. 1. С. 115-123.
26. Котлова Л. О., Саух Т. Теоретичний аналіз факторів задоволеності шлюбом подружжя. *Збірник наукових праць викладачів та студентів*. 2015. (1). С. 15-17.
27. Куліш В. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. URL: <http://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/162627> (дата звернення 09.02.2024).

28. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
29. Максименко С. Д. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології*. : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 2010. Випуск 8. С. 3-19.
30. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ "КММ", 2007. 296 с.
31. Маринкевич С. М. До питання про задоволеність шлюбом як індикатор функціонування сімейної системи. *Філософія. Культура. Життя*. 2013. Вип. 39. С. 252-262.
32. Маслова Ю. Соціорелігійний аспект конструювання стереотипних моделей гендерної ідентичності жінки на сторінках друкованих ЗМІ. *Наукові записки. Серія "Культурологія"*. 2010. С. 126-139
33. Мірошніченко О. М. Психологічні особливості особистісної самоактуалізації ділової жінки у сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. №9 (66). С. 56-60.
34. Мірошніченко О.М. Особливості самоактуалізації жінки у професійній діяльності: дис... канд. психол. наук: 19.00.01, Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2007. 279 с.
35. Мороз А.С. Психологічні особливості сімейного благополуччя на різних етапах розвитку сім'ї. *Наукові записки XII Міжнародної конференції «Політ. Сучасні проблеми науки»*. 2012. С. 46-52
36. Оксамитна С.М. Гендерні ролі та стереотипи. *Основи теорії гендеру: навч. посіб.* Київ: «К.І.С.», 2004. С. 157- 181.
37. Онуфрієнко Л. О. Психологічний комфорт у сім'ї – запорука успішного розвитку особистості дитини. *Обдарована дитина*. 2011. № 10. С. 59–62.

38. Пилипенко Н. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3. С. 72-79.
39. Помиткіна Л.В. Професійна самореалізація психолога в практичній діяльності. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 27-36.
40. Помиткіна Л.В. Психологія сім'ї. Навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. 270 с.
41. Радул В. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості: монографія. Київ : «Імекс-ЛТД», 2009. 352 с.
42. Риженко Л. Тенденції розвитку гендерного питання на сторінках періодичної преси. *Образ*. 2016. С. 98-103
43. Романюк Л. Соціально-психологічний аналіз гендерних засад цінності задоволення шлюбом. URL: http://static.klasnaocinka.com.ua/uploads/editor/5376/427881/pedagogika/tezy_ternopil_2011.pdf (дата звернення: 17.04.2024)
44. Садова М.А., Садовая М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Сер. Психологія. 2009. Т. 14. №. 17.
45. Седих К.В. Психологія сім'ї: навч. посіб. Київ: ВЦ «Академія», 2015. 192с.
46. Сердюк Л.З. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Вип. 13. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 164-173.
47. Старинська Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Психологія: реальність і*

перспективи: зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету (8). 2017. с. 259-263.

48. Фальова О. Є. Проблема самореалізації особистості жінки в закордонній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 43(1). С. 192-199

49. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 332 с.

50. Федоренко Р. П. Психологія сім'ї : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 364 с.

51. Фрейзер Н. Після сімейної зарплати: гендерна рівність і соціальна держава. *Образ, тіло, порядок. Гендерні дослідження в міждисциплінарному спектрі*. Київ: Медуза, 2014. С. 198-225.

52. Хавула Р. М. Психологічні особливості подружньої сумісності. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський зб. наук. пр. молодих учених Дрогобицького державного педуніверситету імені Івана Франка*. Дрогобич: Посвіт, 2012. Вип. 3. С. 258–267.

53. Цільмак О. М., Лефтеров В. О. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі: навчально-наочний підручник. Київ: Вид-во Ліра-К, 2020. 266 с.

54. Шпилевська А. А. Статеврольова диференціація як фактор задоволеності подружжя шлюбом. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Педагогіка і психологія*. 2014. Т. 22, вип. 20. С. 97-107.

55. Doss B.D., Rhoades G.K., Stanley S.M., Markman H.J. The effect of the transition to parenthood on relationship quality: 8-year prospective study. *Journal personality and social psychology*, 2009, 96(3), P. 601–619.

56. Perry-Jenkins M., Goldberg A.E., Pierce C.P., Sayer A.G. Shift work, role overload, and the transition to parenthood. *Journal of marriage and family*, 2007, 69(1), 123–138.

57. Seligman M. Positive psychology. *American psychologist*. 2000. Vol.55/1. P.5-14.
58. Shutenko E. Motivational and Conceptual Aspects of Students' Selfrealization in University Education. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. 214(5). P. 325-331.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для визначення рівня задоволеності сімейним життям жінок

1. Чи погоджуєтесь Ви із твердженням, що кожна людина рано чи пізно має одружитися, завести сім'ю чи ні?

- А) так, кожна людина повинна одружитися, завести сім'ю;
- Б) ні, кожна людина не зобов'язана одружуватися, заводити сім'ю;
- В) важко відповісти.

2. Наскільки Вам важливі взаємини у родині?

- А) дуже важливо;
- Б) швидше важливо;
- В) зовсім не важливо;

3. Чи можна сказати, що ви завжди згодні з чоловіком в оцінці більшості ваших друзів?

- А) так;
- Б) можливо;
- В) ні.

4. Як часто ви погоджуєтесь один з одним, коли і на що витратити гроші?

- А) завжди погоджуємось;
- Б) часто погоджуємося;
- В) ніколи не погоджуємося.

5. Чи можна сказати, що ви відчуваєтеся вдома спокійно, затишно?

- А) ні;
- Б) частково
- В) так.

6. Як часто ви буваєте незадоволені тим, як ваш чоловік виконує свої домашні обов'язки?

- А) ніколи не була задоволена;
- Б) часом буваю задоволена;

В) завжди задоволена.

7. Чи з'являються (з'являлися) у Вас думки про розлучення;

А) так;

Б) часом;

В) ні.

8. Якби Ви мали можливість повернутися у часі, Ви б одружилися з Вашим чоловіком знову?

А) ні;

Б) можливо;

В) так.

9. Чи хочеться Вам поїхати кудись одній, щоб відпочити від побутових справ?

А) так;

Б) часом;

В) ні.

10. Чи бували у Вашій родині такі конфлікти, коли б Ви або Ваш чоловік уходили з дому на певний час.

А) так;

Б) 1 раз;

В) ні.

Підрахунок загального рівня задоволеності сімейним життям визначається сумою балів, де відповіді А – 2 бали; Б – 1 бал і В – 0 балів. Кількість балів від 0 до 7 – низький рівень, від 8-14 – середній і від 15-20 – високий рівень.

Анкета для визначення спрямованості жінок на сім'ю чи кар'єру

Анкета складається з двох блоків питань: один фокусується на цінностях і прагненнях, пов'язаних зі шлюбом та сім'єю, інший — з кар'єрними амбіціями. Респонденти можуть обирати рівень згоди з кожним твердженням за шкалою від 1 (категорично не згодна) до 5 (цілком згодна).

Блок 1. Сімейні цінності та шлюбні пріоритети

1. Я вважаю, що родина — найважливіша частина мого життя.
2. Я готова приділити час і ресурси для підтримки щасливих і гармонійних стосунків.
3. Моя кар'єра може зачекати, якщо це буде потрібно для створення міцної сім'ї.
4. Я відчуваю, що мій головний життєвий пріоритет — знайти партнера для створення сім'ї.
5. Я часто думаю про те, як поєднати свої особисті інтереси з інтересами сім'ї.
6. У мене є чітке уявлення про те, як я хочу виховувати дітей.
7. Мені здається, що моє особисте щастя залежить від успішних стосунків.

Блок 2. Кар'єрні амбіції та професійне зростання

1. Я мрію досягти високої позиції в обраній професійній сфері.
2. Для мене важливо реалізуватися у кар'єрі навіть ціною особистого часу.
3. Я готова інвестувати багато часу в навчання та професійний розвиток.

4. Я розглядаю кар'єрний успіх як ключовий показник особистого досягнення.
5. Я готова відкласти створення сім'ї заради кар'єрного зростання.
6. У мене є конкретні цілі, яких я прагну досягти у професійній сфері.
7. Робота приносить мені задоволення і є важливою частиною мого життя.

Оцінювання результатів. Для оцінки результатів можна підрахувати загальний бал за кожен блок. Якщо бал у першому блоці значно вищий, це може свідчити про спрямованість на сімейні цінності. Якщо ж у другому блоці бали вищі, респондентка більше орієнтована на кар'єру. Якщо бали близькі, можна говорити про баланс між особистим життям та кар'єрою.

Зведені дані за методиками досліджень

Вік	Освіта*	Шлюб (перший, другий, третій)**	Кількість років подружнього життя	Наявність постійної роботи	Задоволеність шлюбом (авторський)	Задоволеність шлюбом (Столін)	Спрямованість на С/К
35	1	3	3	1	7	34	1
37	1	2	5	2	5	36	1
41	1	3	6	1	9	23	2
43	2	2	4	2	15	18	2
42	2	1	7	2	17	14	2
37	1	1	12	1	15	36	1
35	1	1	10	2	13	38	1
37	2	1	13	2	12	32	2
39	1	1	14	2	5	37	1
41	2	1	18	1	9	27	2
43	1	2	9	1	6	35	1
45	2	2	3	1	8	21	2
44	1	2	5	1	16	25	1
43	2	2	7	2	19	26	2
42	2	2	5	2	18	36	1
37	2	1	10	1	14	14	2
35	1	1	15	2	12	35	1
37	1	1	19	2	16	34	2
38	1	1	14	1	8	32	2
41	1	2	8	1	5	15	2
42	2	2	5	2	15	29	1
44	2	3	4	2	8	35	2
38	2	1	18	2	16	34	1
43	1	2	9	1	7	36	2
45	1	3	5	1	14	37	1
36	1	1	14	2	16	35	1
38	1	1	15	2	17	34	1
42	2	1	12	2	6	37	2
43	2	1	13	1	8	34	2
46	2	2	8	2	7	33	2
39	1	1	11	1	14	34	1
40	1	1	14	2	12	31	2
45	1	2	11	1	9	37	1
38	1	1	13	2	12	23	2
37	2	3	4	1	16	35	1
35	2	2	4	2	8	26	2
36	1	1	11	1	16	37	1

35	2	1	10	2	8	23	2
41	1	1	11	1	15	38	1
43	1	1	12	2	6	25	2
42	1	1	10	1	19	36	1
43	1	1	9	2	5	29	2
45	1	2	7	2	8	12	2
45	1	1	9	2	6	32	2
45	2	2	7	1	6	26	2
35	2	1	6	1	4	17	2
36	1	2	8	1	15	34	1
35	1	2	12	1	13	36	1
38	2	2	6	2	15	31	1
42	1	2	4	2	13	32	1
43	1	1	11	1	8	24	2
38	2	2	8	2	9	17	2
39	1	1	12	1	11	32	2
35	1	2	5	2	14	30	1
37	1	1	15	1	12	26	2
38	2	2	9	2	17	27	1
35	1	2	13	1	9	9	2
37	2	2	5	1	16	26	1
37	1	1	10	2	12	21	2
39	2	1	11	1	8	24	2

*Освіта: 1 – вища; 2 – спеціальна

** Шлюб: 1-перший, 2-другий, 3-третій

*** Наявність постійної роботи: 1- так, 2 – ні

****Спрямованість: 1 – сім'я, 2 – кар'єра

Порівняльний аналіз досліджуваних параметрів за рівнем задоволеності шлюбом та компонентами професійної самореалізації

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Цільовий	Equal variances assumed	1,649	,204	1,718	58	,091	2,917	1,697	-,481	6,314
	Equal variances not assumed			1,710	55,429	,093	2,917	1,706	-,501	6,334
Ресурсний	Equal variances assumed	4,493	,138	2,607	58	,062	3,665	1,406	,851	6,479
	Equal variances not assumed			2,589	53,832	,062	3,665	1,416	,826	6,504
Феноменологічний	Equal variances assumed	,396	,532	1,907	58	,061	2,964	1,554	-,146	6,075
	Equal variances not assumed			1,902	56,766	,062	2,964	1,558	-,156	6,085

Порівняльний аналіз досліджуваних параметрів за критерієм життєвої спрямованості на сімю чи кар'єру

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Цільовий	Equal variances assumed	,346	,559	10,715	58	,000	10,848	1,012	8,822	12,875
	Equal variances not assumed			10,909	57,962	,000	10,848	,994	8,858	12,839
Ресурсний	Equal variances assumed	,067	,797	7,539	58	,000	7,997	1,061	5,873	10,120
	Equal variances not assumed			7,578	56,664	,000	7,997	1,055	5,883	10,110
Феноменологічний	Equal variances assumed	,094	,760	10,694	58	,000	9,983	,934	8,115	11,852
	Equal variances not assumed			10,596	53,381	,000	9,983	,942	8,094	11,873

