

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему : **«ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ ЯК РЕЗУЛЬТАТ**
БАЛАНСУ МІЖ САМОРЕАЛІЗАЦІЄЮ ТА ТУРБОТОЮ ПРО ІНШИХ»

Виконала:

студентка 65583 групи

спеціальності 053 «Психологія»

БЕЗДОЛЬНА Ольга Валеріївна



Керівник роботи : д.психол.н., професор

ЯБЛОНСЬКИЙ Андрій Іванович



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____Литвиненко І.С.
(підпис)

«_5_» __09____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студентці Бездольній Ользі Валеріївні

Тема роботи: **«Психологічне благополуччя жінки як результат балансу між самореалізацією та турботою про інших»**

Керівник роботи доктор психологічних наук, професор кафедри психології Яблонський Андрій Іванович

1. Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року
2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя жінки у сучасній психології.
Емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя жінок.
Розробка рекомендацій щодо психологічного благополуччя жінок.
5. Перелік презентаційних матеріалів: Презентація доповіді за результатами кваліфікаційної роботи у форматі Microsoft PowerPoint загальною кількістю 18 слайдів, з висвітленням таких питань: об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження (2 слайди); теоретичні підходи до психологічного благополуччя жінки (2 слайди); методи та організація емпіричного дослідження (1 слайд); характеристика вибірки дослідження (1 слайд); результати емпіричного дослідження (6 слайдів); аналіз та інтерпретація отриманих результатів (4 слайди); висновки та практичні рекомендації (2 слайди).
6. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 - 31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 70 – 80 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студентка



Ольга БЕЗДОЛЬНА

Науковий керівник



Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

АНОТАЦІЯ

Бездольна О.В. «Психологічне благополуччя жінки як результат балансу між самореалізацією та турботою про інших». Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 102 сторінки.

Метою дослідження було виявлення психологічних чинників та механізмів досягнення жінкою психологічного благополуччя через гармонізацію потреб самореалізації і турботи про інших.

У роботі досліджено психологічне благополуччя жінки як результат балансу між самореалізацією та турботою про інших. Проаналізовано роль самоцінності, особистісних кордонів і синдрому «гарної дівчинки» у формуванні внутрішньої гармонії та психологічного балансу. На основі емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя жінки.

Ключові слова: психологічне благополуччя, самореалізація, турбота про інших, самоцінність, особистісні кордони, синдром «гарної дівчинки».

ANNOTATION

Bezdolna O. V. Women's Psychological Well-Being as a Result of the Balance between Self-Realization and Care for Others: qualification thesis in the specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 102 pages.

The study examines women's psychological well-being as a result of balancing self-realization and care for others. The role of self-worth, personal boundaries, and the "good girl" syndrome in shaping inner harmony and psychological balance is analyzed. Based on an empirical study, practical recommendations for supporting women's psychological well-being are developed.

Keywords: psychological well-being, self-realization, care for others, self-worth, personal boundaries, "good girl" syndrome.

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ	
1.1. Психологічне благополуччя: концепти та моделі.....	7
1.2. Баланс між самореалізацією та турботою про інших.....	12
1.3. Психологічні бар'єри до самореалізації.....	16
1.4. Гендерні стереотипи та суспільні очікування.....	19
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ	
2.1. Методологія дослідження.....	26
2.2. Аналіз рівня самореалізації та турботи про інших.....	28
2.3. Особливості прояву синдрому «гарної дівчинки» та самоцінності.....	48
2.4. Кордони та їх роль у збереженні психологічного благополуччя.....	51
Висновки до розділу 2.....	56
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ	
3.1. Психологічні стратегії розвитку самореалізації.....	58
3.2. Формування здорових кордонів у стосунках.....	60
3.3. Подолання синдрому «гарної дівчинки» та підвищення самоцінності.....	65
3.4. Практичні рекомендації для психологів і консультантів.....	76
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВОК.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	89

ВСТУП

У сучасному світі спостерігається глибока трансформація соціальних ролей жінки. Традиційна модель жіночності, заснована на жертвності, турботі про інших і підпорядкуванні суспільним очікуванням, поступово змінюється під впливом ідей рівності, самореалізації та особистої свободи. Проте на практиці жінка часто змушена поєднувати несумісні, на перший погляд, ролі — бути турботливою матір'ю, партнеркою, дочкою, працівницею, керівницею, волонтеркою тощо. Це поєднання, за відсутності внутрішньої гармонії, призводить до емоційного виснаження, почуття провини, втрати власних меж і розбалансування психологічного стану.

Суспільні стандарти «ідеальної жінки» формують потужний психологічний тиск: від жінки очікують бездоганності в усіх сферах життя, при цьому часто ігноруються її особисті потреби та ресурси. Особливо це проявляється у феномені «синдрому гарної дівчинки», який полягає у прагненні постійно відповідати очікуванням інших, уникати конфліктів і зберігати позитивний образ у чужих очах навіть ціною власного комфорту. Жінка з таким синдромом схильна ставити чужі інтереси вище за власні, що у довгостроковій перспективі призводить до психологічного виснаження, втрати відчуття автентичності та низького рівня самоцінності.

З іншого боку, сучасна культура активно підтримує ідеї самореалізації, самовираження, досягнень і професійного зростання. Проте спроби реалізувати ці ідеї без внутрішнього балансу часто викликають іншу крайність — емоційне вигорання, відчуття самотності або відчуженості від близьких. Таким чином, сучасна жінка опиняється між двома полюсами: турботою про інших (як соціально схвалюваною поведінкою) і самореалізацією (як особистісною потребою). Пошук гармонії між цими двома тенденціями є складним психологічним завданням, від

успішності вирішення якого значною мірою залежить рівень психологічного благополуччя.

Проблема психологічного благополуччя жінки набуває особливої актуальності в контексті сучасних соціальних викликів — війни, економічної нестабільності, зростання навантаження на жінок як у побутовій, так і в професійній сферах. Зміна гендерних ролей, поява нових форм зайнятості, дистанційна робота, вимоги постійного розвитку та самопрезентації у соціальних мережах створюють додатковий тиск і підсилюють відчуття психологічного перевантаження. Жінки часто переживають внутрішній конфлікт між бажанням бути «достатньо хорошою» для інших і необхідністю піклуватися про себе, зберігаючи власні психологічні кордони.

Дослідження останніх років показують, що високий рівень психологічного благополуччя прямо пов'язаний із умінням усвідомлювати та відстоювати власні межі, приймати себе без надмірної самокритики, формувати автентичні життєві цілі та реалізовувати себе в значущих для особистості сферах. При цьому самоцінність виступає базовим чинником внутрішньої гармонії — вона дозволяє жінці визнавати свою цінність не лише через досягнення чи оцінку інших, а через прийняття власної унікальності.

Недостатній рівень самоцінності та нечіткість особистісних кордонів часто зумовлюють формування залежних або виснажливих стосунків, підвищують ризик розвитку тривожних і депресивних станів, емоційного вигорання, а також перешкоджають справжній самореалізації. Таким чином, дослідження внутрішнього механізму балансу між самореалізацією та турботою про інших є не лише теоретично важливим, а й практично необхідним для покращення якості життя жінок.

З психологічної точки зору, баланс між самореалізацією та турботою про інших можна розглядати як показник інтегрованості особистості, її зрілості та

гармонійності. Жінка, яка розвиває власні ресурси і водночас здатна на емпатійне ставлення до інших без самопожертви, демонструє високий рівень психологічного благополуччя. Важливим аспектом такого балансу є усвідомлення особистісних кордонів — здатність розрізняти власні потреби та бажання від чужих, брати відповідальність лише за те, що належить до власної зони контролю.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінки.

Предмет дослідження – психологічні особливості балансу між самореалізацією та турботою про інших у контексті особистісних кордонів, синдрому «гарної дівчинки» та рівня самоцінності.

Мета дослідження – виявити психологічні чинники та механізми досягнення жінкою психологічного благополуччя через гармонізацію потреб самореалізації і турботи про інших.

Для досягнення мети необхідно розглянути завдання дослідження:

- Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя, самореалізації та альтруїзму в сучасній психології.
- Визначити роль особистісних кордонів і самоцінності у формуванні психологічного балансу жінки.
- Дослідити прояви синдрому «гарної дівчинки» як чинника емоційного виснаження і перешкоди самореалізації.
- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку внутрішнього балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Методологічна основа дослідження спирається на гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу), концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф, теорію особистісних кордонів (Н. Браун, А. Вайнхолд), а також феміністичні психологічні підходи до самореалізації жінки. Використано методи теоретичного аналізу, опитування, психодіагностики (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф,

методика оцінки особистісних кордонів, шкала самоцінності), а також методи статистичного аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна дослідження полягає у визначенні взаємозв'язку між рівнем самоцінності, гнучкістю особистісних кордонів та проявами синдрому «гарної дівчинки» як чинників психологічного благополуччя жінки. У роботі уточнено поняття «психологічного балансу» між самореалізацією і турботою про інших як показника внутрішньої гармонії.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження в індивідуальному та сімейному консультуванні, у програмах розвитку жіночої самоцінності, профілактики емоційного вигорання, а також у психологічній освіті та тренінговій роботі, спрямованій на гармонізацію життєвих ролей жінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

1.1. Психологічне благополуччя: концепти та моделі

Психологічне благополуччя є комплексним поняттям, що охоплює як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти життя людини. У науковій літературі психологічне благополуччя традиційно розглядається як стан гармонійного функціонування особистості, який забезпечує ефективну взаємодію індивіда із соціальним середовищем, задоволення життєвих потреб та реалізацію власного потенціалу. Основні підходи до розуміння психологічного благополуччя умовно можна поділити на дві великі групи: гедоністичну та еудемоністичну парадигми. Гедоністична парадигма орієнтована на суб'єктивне відчуття щастя, задоволення життям та позитивний емоційний стан, в той час як еудемоністична парадигма акцентує увагу на реалізації внутрішнього потенціалу, розвитку особистості, досягненні смислу життя та гармонії між особистими потребами й соціальними обов'язками [11].

В українській психологічній науці питання психологічного благополуччя особистості дедалі активніше досліджується, причому окрему увагу приділяють гендерним аспектам та умовам самореалізації жінки. Так, Коваленко В. С. підкреслює, що психологічне благополуччя слід розглядати як складний багатофакторний феномен, який охоплює як суб'єктивне відчуття щастя та задоволення життям, так і об'єктивні показники ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі. Автор зазначає, що рівень психологічного благополуччя визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціальних умов, а також здатністю індивіда до адаптації та самореалізації у різних сферах життя [3].

Дослідження Харитинського А. зосереджено на теоретичному аналізі гедоністичних та еудемоністичних підходів до психологічного благополуччя. Автор підкреслює, що гедоністична парадигма оцінює благополуччя через задоволеність життям та емоційний стан, тоді як еудемоністичний підхід фокусується на самореалізації, автономії, розвитку потенціалу особистості та здатності до побудови гармонійних міжособистісних стосунків. Водночас, Харитинський відзначає, що українські науковці активно інтегрують обидва підходи, адаптуючи їх до національного та соціокультурного контексту [4].

Гендерна перспектива у дослідженні психологічного благополуччя є особливо важливою для розуміння балансу між самореалізацією та турботою про інших. Варіна Г. та Шевченко С. у своїй праці показують, що гендерні очікування та соціальні ролі жінки значно впливають на її здатність до самореалізації та підтримання внутрішнього психологічного балансу. Авторки підкреслюють, що виконання одночасно професійних, сімейних та соціальних обов'язків може стати джерелом конфліктів між особистими потребами та очікуваннями оточення, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя [5].

У контексті саме жінок слід виділити дослідження Стасенкової Т. В, яка аналізує психологічні передумови та бар'єри професійної самореалізації жінки, підкреслюючи, що рівень самореалізації безпосередньо впливає на емоційний стан і відчуття внутрішньої гармонії. Стасенкова зазначає, що зниження рівня самореалізації може призводити до дисбалансу між внутрішніми потребами та турботою про інших, що негативно впливає на психологічне благополуччя [6].

Чуйко О. та Левкун Г. розглядають психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття, підкреслюючи, що соціально-економічні умови значною мірою визначають можливості жінки поєднувати власний розвиток із турботою про близьких. Авторки доводять, що втручання зовнішніх стресогенних

факторів може порушувати баланс між самореалізацією та соціальною орієнтацією, знижуючи загальний рівень психологічного благополуччя [7].

Масюк Д. О. у своєму дослідженні приділяє особливу увагу самосприйняттю та самоцінності жінки, відзначаючи, що високий рівень самоцінності є важливим ресурсом для збереження психологічного балансу, формування внутрішніх кордонів та здатності до ефективної самореалізації без шкоди для турботи про інших. Автор доводить, що здатність жінки встановлювати особисті кордони та підтримувати самоповагу дозволяє мінімізувати конфлікти між власними потребами та соціальними очікуваннями [8].

Таким чином, українські науковці створили комплексну теоретичну основу для дослідження психологічного благополуччя жінки, інтегруючи підходи до оцінки задоволеності життям, внутрішніх ресурсів особистості, гендерних чинників, самоцінності та кордонів. Ці роботи формують фундамент для подальшого емпіричного дослідження психологічного благополуччя жінки як результату балансу між самореалізацією та турботою про інших, дозволяючи визначити ключові компоненти, які впливають на гармонійне функціонування особистості в соціальному контексті.

У рамках гедоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне благополуччя (subjective well-being), яке включає когнітивну та афективну компоненти. Когнітивна компонента відображає задоволеність життям у цілому та оцінку окремих його сфер, тоді як афективна компонента характеризується домінуванням позитивних емоцій над негативними [12]. Теоретичні засади суб'єктивного благополуччя були детально розроблені дослідниками, такими як Дієнер, який підкреслював, що відчуття щастя та задоволеності життям є одним із ключових показників психологічного благополуччя. Відповідно до даного підходу, людина, що відчуває стійкий

позитивний емоційний стан і оцінює власне життя як задовільне, демонструє високий рівень психологічного благополуччя.

Проте, гедоністичний підхід не враховує глибоких внутрішніх ресурсів особистості та її здатності до самореалізації, тому еудемоністична парадигма пропонує більш комплексне бачення психологічного благополуччя. Згідно з цією парадигмою, благополуччя людини визначається не тільки рівнем задоволення життям, але й рівнем особистісного розвитку, здатністю до автономності, цілеспрямованості та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Основоположником еудемоністичного підходу є Р. Ріфф, який запропонував модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів: самооприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, контроль над середовищем, особистий розвиток та цілеспрямованість. Кожен з цих компонентів забезпечує комплексне розуміння того, як особистість формує внутрішню гармонію та ефективно функціонує в соціальному контексті [13].

Самооприйняття в моделі Ріффа характеризує здатність людини адекватно оцінювати себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони і приймати власну унікальність. Високий рівень самооприйняття є передумовою психологічного благополуччя, оскільки дозволяє жінці уникати внутрішніх конфліктів, зберігати баланс між власними потребами та очікуваннями соціального оточення. Позитивні стосунки з іншими відображають здатність будувати міцні, взаємоповажні та довірчі відносини, що є важливим фактором для гармонійного поєднання самореалізації та турботи про інших. Автономія визначає здатність особистості самостійно приймати рішення, реалізовувати власні цінності та відстоювати особисті кордони, що особливо актуально в контексті досліджуваної теми [13].

Контроль над середовищем дозволяє оцінювати рівень впливу людини на своє життя та соціальні обставини, а також її здатність ефективно використовувати ресурси для досягнення поставлених цілей. Особистий розвиток

відображає прагнення до постійного вдосконалення, навчання та самореалізації. Цілеспрямованість, як компонент психологічного благополуччя, визначає здатність ставити реалістичні цілі, розуміти сенс власного життя та підтримувати внутрішню мотивацію. Комплексне поєднання цих шести компонентів формує цілісну структуру психологічного благополуччя, що дозволяє проводити емпіричне дослідження балансу між самореалізацією та турботою про інших у жінок.

У сучасній психології також розглядаються інтегративні підходи, що поєднують елементи гедоністичного та еудемоністичного підходів. Такі моделі підкреслюють важливість одночасного досягнення емоційного комфорту та реалізації внутрішнього потенціалу. Крім того, вони дозволяють враховувати індивідуальні та соціальні фактори, які впливають на психологічне благополуччя жінки, зокрема гендерні очікування, соціальні ролі та культурні норми.

Особливе значення у дослідженні психологічного благополуччя жінки має гендерний аспект, оскільки соціальні стереотипи та очікування впливають на баланс між турботою про себе та іншими. Жінки часто виконують кілька соціальних ролей одночасно — професійну, материнську, партнерську — що може створювати конфлікт між власними потребами та очікуваннями оточення. Наукові дослідження показують, що порушення цього балансу призводить до зниження психологічного благополуччя, емоційного вигорання та зниження рівня самоцінності. Водночас підтримка внутрішнього балансу та розвиток особистісних ресурсів дозволяють жінці ефективно поєднувати самореалізацію та турботу про інших, що позитивно впливає на загальний рівень благополуччя [14].

Сучасні дослідження також підкреслюють взаємозв'язок між психологічним благополуччям і самооцінкою, кордонами та синдромом «гарної дівчинки». Синдром «гарної дівчинки» характеризується надмірною орієнтацією на задоволення потреб інших і прагненням відповідати зовнішнім очікуванням, що

часто призводить до нехтування власними потребами та внутрішнім розвитком. Підвищена самоцінність та вміння встановлювати особисті кордони сприяють формуванню психологічної стійкості та внутрішньої гармонії, що є необхідною умовою ефективної самореалізації при одночасній турботі про інших. Психологічне благополуччя жінки розглядається як багатокомпонентне явище, що включає емоційні, когнітивні, соціальні та особистісні аспекти. Сучасні моделі дозволяють не лише оцінити рівень задоволеності життям, але й проаналізувати взаємозв'язок між самореалізацією, турботою про інших та внутрішніми ресурсами особистості. Інтеграція гедоністичного та еудемоністичного підходів у сучасних дослідженнях дає змогу комплексно оцінити психологічний стан жінки та виділити ключові фактори, що сприяють або перешкоджають досягненню балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Таким чином, концепти та моделі психологічного благополуччя є фундаментом для подальшого теоретичного та емпіричного аналізу, дозволяючи виділити основні напрямки дослідження: рівень самореалізації, турботи про інших, самоцінності, здатність встановлювати особисті кордони та вплив синдрому «гарної дівчинки». Цей комплексний підхід створює наукову основу для подальшого розділу магістерської роботи, присвяченого емпіричному дослідженню психологічного благополуччя жінок у контексті балансу між особистісними потребами та соціальною відповідальністю.

1.2. Баланс між самореалізацією та турботою про інших

У сучасній психологічній науці все частіше наголошується на необхідності розгляду балансу між двома ключовими ланками життєдіяльності — самореалізацією та турботою про інших. Особливо актуальним є цей аспект для жіночої особистості, що стикається з одночасним виконанням соціальних,

професійних і родинних ролей. Жінка, реалізуючи власні прагнення й здібності, водночас несе відповідальність за інших — членів родини, близьких, часто — колектив чи суспільство. Важливо встановити, за яких умов досягається продуктивний баланс між «бути для себе» і «бути для інших», а за яких він порушується, породжуючи зниження психологічного благополуччя [15].

По-перше, слід визначити, що розуміється під самореалізацією та турботою про інших. Самореалізація розглядається як процес і результат розвитку особистості, притаманного їй потенціалу, досягнення цілей, реалізації цінностей, а також здатності до автономного вибору й дій. У контексті жінки цей процес має специфіку — враховуючи гендерні соціалізовані ролі, культурні очікування, сімейні й професійні обмеження. Дослідження показують, що українські жінки в умовах трансформаційного суспільства все частіше включають у свій життєвий план орієнтацію на самореалізацію через професійну діяльність, творчість, громадську активність [17].

Турбота про інших, у свою чергу, передбачає орієнтацію особистості на задоволення потреб, підтримку, допомогу, взаємодію, відчуття відповідальності за інших людей. У жіночому контексті це часто є одним із соціально значущих компонентів життєвої діяльності — материнство, партнерські та дружні стосунки, професійна роль у догляді чи освітній сфері. Однак саме цей компонент може створювати конфлікт із самореалізацією, коли ресурсів занадто мало або очікування суспільства надмірно високі. Наприклад, медіа-джерела зазначають, що українські жінки стикаються з дилемою: «віддати себе іншим» чи «знайти себе».

Баланс між самореалізацією та турботою про інших означає, що жінка має можливість одночасно реалізовувати власні життєві цілі, здібності, амбіції, і водночас зберігати соціальну орієнтацію, підтримку, турботу про інших, не занепадаючи, не переживаючи вигорання чи втрату власної ідентичності. Такий

баланс стає критичним для терапевтичних, кар'єрних, сімейних інтервенцій, зорієнтованих на підвищення психологічного благополуччя жінки.

Дослідження українських авторів підтверджують напруження в цьому балансі. Наприклад, М. В. Дживак у магістерській роботі на тему впливу шлюбно-сімейних відносин на професійну самореалізацію жінок доводить, що сімейні стосунки можуть як сприяти, так і блокувати процес самореалізації.

У статті В. Баланюк та О. Гульбс також показано, що задоволеність шлюбом позитивно корелює з професійною самореалізацією жінок — що підтверджує, що турбота про сім'ю (один із аспектів «турботи про інших») може бути ресурсом за умови підтримки балансу [20]. Ключовим фактором балансу є встановлення особистих кордонів. Жінка, котра не може вчасно сказати «ні», надто віддає себе іншим, часто втрачає ресурси для власної самореалізації. І навпаки — часта орієнтація лише на себе без уваги до соціальної орієнтації може призводити до ізоляції, почуття провини чи втрачених соціальних зв'язків. Самосприйняття та самоцінність відіграють тут центральну роль: якщо жінка має сформовану самоцінність, це дає їй право і ресурс заявити про свої потреби, встановити межі, реалізовувати свої цілі і при цьому не відчувати, що вона «егоїстична». Українське дослідження Д. О. Масюка показує, що високий рівень самосприйняття сприяє самореалізації жінки [8].

У науковій літературі широко відзначено, що рольові конфлікти — наприклад, між «професіоналкою» й «домогосподаркою», між «турботливою» й «амбіційною» жінкою — стають джерелом дисбалансу. Ці конфлікти можуть мати внутрішній характер (сутичка між власними прагненнями й внутрішніми очікуваннями) або зовнішній (тиск соціальних стереотипів, очікувань родини чи роботодавця). Наприклад, дослідження відображають, що покоління українок, які поєднують кар'єру та сім'ю, зазначають, що саме баланс між обома сферами відіграє визначальну роль у відчутті благополуччя [19].

З іншого боку, соціальні ресурси та контекст відіграють важливу роль: наявність підтримки партнера, родини, гнучкість роботи, розуміння соціуму — всі ці чинники дозволяють жінці поєднувати самореалізацію і турботу про інших без критичного виснаження. Недостатність цих ресурсів веде до того, що турбота про інших поглинає більшість часу і енергії, а самореалізація або стає відкладеною, або й відмовленою. Аналіз даних українських досліджень демонструє — коли жінка заявляє про свої життєві цілі та отримує соціальну підтримку, вона має вищий рівень психологічного благополуччя. Таким чином, баланс між самореалізацією та турботою про інших можна розглядати як динамічне постійно регульоване явище: він потребує адаптації, внутрішньої рефлексії, усвідомленого вибору, підтримки зовнішнього середовища і ресурсів особистості. Для жінки цей баланс має особливе значення, оскільки поєднання ролей і задач створює підвищені вимоги до внутрішньої стійкості та гнучкості. Втрата цього балансу, як показують українські дослідження, суттєво пов'язана з нижчим рівнем психологічного благополуччя: підвищеною напругою, почуттям вичерпаності, зниженим самосприйняттям та зменшеним рівнем життєвої задоволеності [21].

Для практичного застосування цього знання важливо виділяти такі напрями інтервенції: розвиток навичок самоустановлення життєвих пріоритетів, навчання встановленню кордонів, розвиток самоцінності, формування умов професійної гнучкості та соціальної підтримки. У контексті теми даної магістерської роботи — «психологічне благополуччя жінки як результат балансу між самореалізацією і турботою про інших» — важливо звертати увагу на те, що саме баланс (а не максимальна самореалізація або максимальна турбота) є ключовим чинником. Самореалізація без турботи про інших може залишатися ізольованою, а турбота про інших без самореалізації — втомливою і виснажливою.

Отже, теоретична база для подальшого емпіричного дослідження включає: аналіз ролі самореалізації і турботи про інших у контексті гендерних ролей, значущість кордонів і самоцінності, а також характер взаємозв'язків між цими компонентами та психологічним благополуччям жінки. Подальше емпіричне дослідження має на меті виявити, яким чином ці компоненти взаємодіють, які умови сприяють балансу, а які — створюють ризик дисбалансу.

1.3. Психологічні бар'єри до самореалізації

Самореалізація жінки, як показують сучасні дослідження, є багатофакторним процесом, що залежить від внутрішніх ресурсів особистості, соціального контексту та культурно-гендерних умов. Проте цей процес не завжди відбувається гармонійно: існують численні психологічні бар'єри, які перешкоджають повноцінній реалізації потенціалу та досягненню внутрішньої гармонії. Вивчення цих бар'єрів є ключовим для розуміння механізмів формування психологічного благополуччя жінки та розробки ефективних інтервенцій.

Одним із центральних бар'єрів є синдром «гарної дівчинки», що широко досліджується як у зарубіжній, так і в українській психології. Він характеризується надмірним прагненням відповідати соціальним очікуванням, задовольняти потреби інших та уникати конфліктів, навіть якщо це суперечить власним інтересам і бажанням. Дослідження Масюка Д. О. показує, що синдром «гарної дівчинки» знижує рівень автономії та самоцінності жінки, спричиняє внутрішні конфлікти та емоційне вигорання. В умовах такого психологічного стану самореалізація стає ускладненою, оскільки ресурс особистості спрямовується на виконання очікувань інших, а не на розвиток власних здібностей і потенціалу [8].

Іншим важливим бар'єром є низька самоцінність та самосприйняття. Українські дослідження показують, що жінки з недостатньо розвиненим відчуттям власної цінності часто не в змозі відстоювати свої потреби, реалізовувати професійні чи творчі цілі, встановлювати особисті кордони. Стасенкова Т. В. відзначає, що низька самоцінність асоціюється зі страхом невдачі, підвищеною тривожністю та залежністю від думки оточення, що безпосередньо перешкоджає процесу самореалізації. Високий рівень самосприйняття, навпаки, сприяє формуванню психологічної стійкості, ефективному плануванню життєвих цілей і конструктивному поєднанню особистісних та соціальних ролей [6].

Соціальні очікування та гендерні стереотипи також виступають значущими бар'єрами. Як зазначають Варіна Г. та Шевченко С, українські жінки, які намагаються поєднувати професійну самореалізацію з традиційними соціальними ролями (матері, дружини, доглядача), часто відчують психологічний дискомфорт та внутрішню напругу. Суспільний тиск щодо «ідеальної жінки», яка повинна одночасно бути турботливою, успішною і привабливою, створює постійне психологічне навантаження, що обмежує свободу вибору і гнучкість у самореалізації [77].

Ще одним бар'єром є страх невдачі та перфекціонізм, який у поєднанні з синдромом «гарної дівчинки» формує своєрідний внутрішній конфлікт. Жінка може ставити перед собою надзвичайно високі стандарти, боячись не відповідати очікуванням, що призводить до прокрастинації, тривоги та зниження мотивації до дій. Дослідження українських психологів демонструють, що надмірний перфекціонізм пов'язаний із зростанням рівня стресу та зниженням задоволеності життям, що прямо впливає на психологічне благополуччя [8].

Соціально-економічні обставини також виступають як зовнішні бар'єри до самореалізації. Чуйко О. та Левкун Г. відзначають, що безробіття або обмежені професійні можливості зменшують доступ жінок до ресурсів, необхідних для

розвитку кар'єри та творчої самореалізації. Відсутність підтримки з боку партнера, сім'ї або колективу посилює ризик психологічного дисбалансу, оскільки жінка змушена направляти свої ресурси переважно на турботу про інших, часто на шкоду власному розвитку [9]

Особливу увагу в українських дослідженнях приділено внутрішньому конфлікту між ролями. Дживак М. В. у своїй роботі демонструє, що конфлікт між професійною та сімейною ролями значною мірою визначає рівень емоційного напруження та здатність жінки реалізовувати власні цілі. Водночас автор підкреслює, що розвиток навичок самоуправління, ефективне планування часу, підтримка соціального оточення та усвідомлене встановлення пріоритетів сприяють зменшенню негативного впливу цих бар'єрів. Важливим аспектом є також психологічна інертність та страх змін, які обмежують готовність жінки виходити за межі звичного досвіду та пробувати нові напрямки самореалізації. Часто цей бар'єр підкріплюється попереднім досвідом невдач та негативними соціальними відгуками. Масюк Д. О. зазначає, що здатність переборювати цей бар'єр пов'язана з розвитком внутрішньої автономії, самоцінності та психологічної стійкості [8].

Таким чином, психологічні бар'єри до самореалізації жінки є комплексним явищем, що включає внутрішні фактори (синдром «гарної дівчинки», низька самоцінність, страх невдачі, перфекціонізм, психологічну інертність) та зовнішні чинники (гендерні стереотипи, соціально-економічні умови, конфлікти ролей, відсутність підтримки соціального середовища). Виявлення і аналіз цих бар'єрів є ключовим для формування стратегій підтримки психологічного благополуччя та створення умов, за яких жінка може ефективно поєднувати самореалізацію та турботу про інших.

1.4. Гендерні стереотипи та суспільні очікування

Гендерні стереотипи та соціальні очікування є потужними чинниками, що формують життєвий досвід жінки та визначають її можливості для самореалізації й підтримання психологічного благополуччя. У науковій літературі зазначається, що стереотипні уявлення про «роль жінки» в суспільстві здатні обмежувати вибір, створювати додаткові психологічні навантаження та спричиняти внутрішні конфлікти, особливо коли вони не збігаються з особистими прагненнями та життєвими цілями [22.]

Гендерні стереотипи включають соціально закріплені уявлення про поведінку, обов'язки, професійні та сімейні ролі жінки. Українські психологи зазначають, що традиційно очікується, аби жінка виконувала ролі матері, дружини та доглядача, при цьому залишаючись турботливою, емоційно стабільною та привабливою. Такі очікування часто суперечать сучасним прагненням жінок до професійного розвитку, самореалізації та автономії [23]. В результаті виникає конфлікт між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, який може проявлятися у вигляді тривожності, відчуття провини або психологічного виснаження.

Дослідження українських авторів демонструють, що вплив соціальних очікувань на психологічне благополуччя жінки має двоякий характер. З одного боку, позитивна соціальна підтримка та прийняття виконуваних ролей можуть виступати ресурсом для самореалізації та підтримки внутрішньої гармонії. З іншого боку, надмірний тиск, стереотипні вимоги та суспільні оцінки створюють бар'єри, що обмежують можливість жінки реалізовувати власний потенціал без шкоди для турботи про інших [25].

Особливо гостро проявляються суб'єктивні очікування, сформовані самою жінкою під впливом соціалізації та культурного середовища. Масюк Д. О. (2016) зазначає, що внутрішнє відчуття обов'язку відповідати певним соціальним стандартам часто посилює синдром «гарної дівчинки», пригнічує автономію та спричиняє постійне порівняння себе з іншими. Це, у свою чергу, обмежує здатність до прийняття рішень, реалізації професійних та особистісних цілей і формує психологічні перепони на шляху до благополуччя.

Крім того, українські дослідження демонструють, що гендерні стереотипи проявляються у професійній сфері, впливаючи на кар'єрний вибір та амбіції жінок. Дживак М. В. відзначає, що наявність соціально закріплених уявлень про «жіночі» та «чоловічі» професії може спричиняти обмеження у професійному розвитку, дисбаланс між роботою та особистим життям та підвищувати рівень стресу. Порушення очікувань або спроба реалізувати нетрадиційні для жінки ролі часто супроводжується внутрішньою напругою та соціальною критикою, що створює додаткові психологічні бар'єри[26].

Гендерні стереотипи також взаємодіють із соціальними нормами та культурними уявленнями про сімейні ролі, турботу про дітей та старших членів родини. Варіна та Шевченко підкреслюють, що така взаємодія формує «подвійну вимогу» — одночасне очікування від жінки професійної ефективності та абсолютної турботи про близьких. Ця подвійна вимога часто призводить до емоційного перевантаження, що негативно впливає на психологічне благополуччя, сприяючи формуванню тривожних станів, вигорання та відчуття втрати контролю над власним життям.

Водночас, українські науковці відзначають, що подолання негативного впливу гендерних стереотипів можливе за умов розвитку психологічної автономії, формування самоцінності та встановлення особистих кордонів. Підтримка соціального оточення, професійна гнучкість та рефлексія власних життєвих

пріоритетів дозволяють жінці зменшити вплив стереотипів і забезпечити гармонійне поєднання самореалізації та турботи про інші [24].

Таким чином, гендерні стереотипи та суспільні очікування виступають як соціальними бар'єрами, так і потенційними ресурсами. Їхній вплив на психологічне благополуччя жінки визначається здатністю індивіда до рефлексії, встановлення меж, розподілу ресурсів і підтримки соціального середовища. Аналіз сучасних українських досліджень свідчить, що ефективне поєднання самореалізації та турботи про інших можливе лише за умов усвідомленого підходу до виконання соціально визначених ролей та активного протистояння стереотипним обмеженням.

Висновок до I розділу

Психологічне благополуччя жінки є складним і багатовимірним феноменом, який інтегрує емоційні, когнітивні, особистісні та соціальні компоненти. У сучасній науковій парадигмі воно розглядається не лише як відчуття задоволеності життям і наявність позитивних емоцій, а й як результат глибокої внутрішньої гармонії, самоприйняття та здатності до ефективної самореалізації. Згідно з аналізом наукових підходів, у структурі психологічного благополуччя провідними є дві концептуальні парадигми — гедоністична та еудемоністична. Перша акцентує увагу на суб'єктивному переживанні щастя, задоволеності життям, позитивному емоційному досвіді; друга — на розвитку внутрішнього потенціалу, цілеспрямованості, автономії та усвідомленості. Синтез цих підходів дає змогу розглядати благополуччя жінки як баланс між внутрішнім комфортом і прагненням до самоздійснення.

Аналіз українських і зарубіжних досліджень свідчить, що психологічне благополуччя жінки визначається взаємодією внутрішніх ресурсів (самооцінки,

самоцінності, здатності встановлювати кордони, емоційної стабільності) та зовнішніх умов (соціальної підтримки, гендерних ролей, культурних очікувань, економічних можливостей). Важливим чинником виступає баланс між самореалізацією та турботою про інших, який забезпечує відчуття цілісності, сенсу та життєвої гармонії. Порушення цього балансу, зокрема надмірна орієнтація на задоволення потреб оточення або, навпаки, надмірна самозосередженість, призводить до емоційного виснаження, втрати ідентичності, зниження самооцінки та відчуття життєвої ефективності.

У контексті гендерних досліджень доведено, що соціальні очікування та стереотипи суттєво впливають на самосприйняття жінки, її здатність відстоювати власні потреби й визначати життєві пріоритети. Традиційна модель «турботливої, покірної жінки» часто вступає у суперечність із прагненням до професійної та особистісної самореалізації, створюючи внутрішні конфлікти й психологічні бар'єри. Серед найпоширеніших таких бар'єрів виділено синдром «гарної дівчинки», низьку самоцінність, перфекціонізм і страх невдачі. Ці чинники обмежують автономію, формують залежність від зовнішніх оцінок і заважають реалізовувати власний потенціал.

Особливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграють внутрішні кордони. Здатність жінки усвідомлювати свої потреби, чітко розмежовувати власні обов'язки та зони відповідальності дозволяє уникати емоційного виснаження й зберігати енергетичний баланс. Підтримка адекватних меж і розвиток самоцінності є необхідною умовою ефективного поєднання самореалізації з турботою про інших.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

2.1. Методологія дослідження

Для дослідження психологічного благополуччя жінки як результату балансу між самореалізацією та турботою про інших була сформована спеціально підібрана вибірка. У дослідженні брали участь жінки віком від 25 до 45 років, що перебували у різних соціальних та професійних статусах: працюючі, студентки старших курсів, жінки, які займаються домогосподарством, та представниці середньої управлінської ланки. Віковий проміжок був обраний з огляду на те, що саме в цьому періоді більшість жінок активно поєднують професійну діяльність і сімейні обов'язки, що створює умови для виявлення балансу або дисбалансу між самореалізацією та турботою про інших. Загальна кількість учасниць становила 120 осіб, що дозволило забезпечити статистично значущу вибірку для подальшого аналізу взаємозв'язків між психологічним благополуччям, рівнем самореалізації та турботою про інших.

Для комплексної оцінки психологічного благополуччя жінок були використані п'ять основних методик, що взаємодоповнюють одна одну, охоплюючи ключові компоненти об'єкта дослідження.

Таблиця 2.1.

Методики для дослідження

№	Назва методики	Автор / рік	Основна мета	Що вимірює	Роль у дослідженні
1	Шкала психологічного благополуччя	Ріфф, 1989	Оцінка загального психологічного благополуччя	Автономія, позитивні міжособистісні стосунки, особистий розвиток,	Визначення балансу між самореалізацією (особистий розвиток) та турботою про інших (позитивні стосунки);

			я	цілеспрямованість, самоприйняття, контроль над оточенням	оцінка здатності до автономного прийняття рішень
2	Опитувальник особистісної актуалізації (SAQ)	Шостром, адаптація	Оцінка рівня самореалізації	Прагнення до саморозвитку, реалізація внутрішнього потенціалу, автономія	Виявлення особистісних ресурсів, спрямованих на досягнення життєвих цілей та інтеграцію процесу самореалізації у життя
3	Опитувальник емпатії (Interpersonal Reactivity Index, IRI)	Дейвіс, 1983	Оцінка рівня емпатії та соціальної чутливості	Когнітивна та емоційна емпатія, готовність допомагати іншим	Визначення рівня турботи про інших, здатності до розуміння потреб оточуючих та ефективного поєднання власних цілей із соціальними обов'язками
4	Шкала «Синдром гарної дівчинки»	Good Girl Syndrome Questionnaire, адаптація	Виявлення надмірної відповідальності та конфлікту соціальних очікувань	Схильність задовольняти потреби інших за рахунок власних, внутрішній конфлікт між очікуваннями та особистими прагненнями	Аналіз психологічних бар'єрів, що перешкоджають гармонійному балансу між самореалізацією та турботою про інших
5	Шкала самооцінності	Rosenberg, 1965	Оцінка рівня самоповаги та відчуття власної цінності	Самооцінка, відчуття власної значущості	Визначення здатності встановлювати особисті кордони, підтримувати баланс між потребами себе та оточення, запобігання впливу синдрому «гарної

Першим інструментом стала шкала психологічного благополуччя Ріффа. Дана шкала дозволяє виміряти психологічне благополуччя через шість основних компонентів: автономію, позитивні міжособистісні стосунки, особистий розвиток, цілеспрямованість, самоприйняття та контроль над оточенням. Для цілей цього дослідження особливу увагу було приділено двом компонентам, що безпосередньо відображають баланс між самореалізацією та турботою про інших: особистий розвиток (самореалізація) та позитивні стосунки (турбота про інших). Автономія у

даному контексті оцінювалася як здатність жінки до самостійного прийняття рішень, що дозволяє зберігати власні життєві пріоритети, тоді як позитивні міжособистісні стосунки відображали здатність до турботи, підтримки та взаємодії з іншими. Шкала Ріффа дозволяє не лише кількісно оцінити рівень психологічного благополуччя, але й проаналізувати взаємозв'язок його компонентів, що робить її незамінним інструментом для дослідження теми балансу.



Рис.2.1. Перший інструмент

Другим інструментом був опитувальник особистісної актуалізації (SAQ, Шостром, адаптація), який вимірює прагнення до саморозвитку, реалізацію внутрішнього потенціалу та автономію особистості. Ця методика дозволяє кількісно оцінити рівень самореалізації жінки, що є однією зі складових психологічного балансу. SAQ дає змогу виявити особистісні ресурси, спрямовані на досягнення життєвих цілей, розвиток творчого та професійного потенціалу, а також здатність до самостійного прийняття рішень. Застосування цієї методики забезпечує глибоке розуміння того, наскільки жінка інтегрує процес самореалізації у своє життя, і дозволяє визначити, яким чином ці показники взаємодіють із соціальною орієнтацією на турботу про інших.

Третім методом дослідження виступав опитувальник емпатії Дейвіса (Interpersonal Reactivity Index, IRI). Цей інструмент дозволяє оцінити когнітивну та емоційну емпатію, а також готовність до підтримки та допомоги іншим. У рамках даного дослідження IRI використовувався для визначення рівня турботи про інших, що є другою складовою балансу психологічного благополуччя. Оцінка емпатії дозволяє зрозуміти, наскільки жінка здатна до глибокого розуміння потреб оточуючих, адекватної реакції на емоційні стани близьких і колег, а також ефективного поєднання власних життєвих цілей із соціальними обов'язками.



Рис.2.2. Третій метод дослідження

Четвертою методикою була шкала «Синдром гарної дівчинки» (Good Girl Syndrome Questionnaire, адаптована). Ця методика вимірює схильність до надмірної відповідальності, бажання задовольнити потреби інших за рахунок власних, а також внутрішній конфлікт між соціально очікуваною поведінкою і особистими прагненнями. Використання цієї шкали дозволяє виявити психологічні бар'єри, які перешкоджають досягненню балансу між самореалізацією та турботою про інших, та оцінити вплив внутрішніх і зовнішніх

очікувань на процес самореалізації. Особливу увагу в дослідженні приділено аналізу кореляції між показниками «синдрому гарної дівчинки» та рівнем самореалізації й емпатії, що дозволяє визначити, які психологічні установки можуть обмежувати гармонійний баланс.

П'ятою методикою була шкала самоцінності Rosenberg (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965), що вимірює рівень самоповаги та відчуття власної цінності. Самоцінність є ключовим фактором, який визначає здатність жінки встановлювати особисті кордони, захищати власні інтереси та зберігати баланс між потребами себе та оточення. Високий рівень самоцінності дозволяє жінці здійснювати самореалізацію без відчуття провини за турботу про інших, тоді як низька самоцінність може посилювати синдром «гарної дівчинки» та знижувати ефективність психологічного балансу.

Процедура проведення дослідження включала декілька етапів. На першому етапі учасниці заповнювали шкалу психологічного благополуччя Ріффа та опитувальник SAQ для оцінки рівня самореалізації та цілісного психологічного стану. На другому етапі використовувалися IRI та шкала «Синдром гарної дівчинки» для оцінки готовності до турботи про інших та внутрішніх бар'єрів. На третьому етапі оцінювався рівень самоцінності за шкалою Rosenberg для визначення здатності встановлювати особисті кордони та підтримувати баланс між власними потребами і потребами оточуючих. Дослідження проводилося в індивідуальному та груповому форматі, із забезпеченням анонімності та добровільності участі, що сприяло отриманню максимально достовірних даних.

Таким чином, комплексне використання п'яти методик дозволяє оцінити як внутрішній ресурс жінки для самореалізації, так і її соціальну орієнтацію на турботу про інших, виявити психологічні бар'єри, а також проаналізувати взаємозв'язок між самоцінністю, синдромом «гарної дівчинки» та рівнем психологічного благополуччя. Такий підхід забезпечує науково обґрунтовану

методологічну основу для подальшого емпіричного дослідження, дозволяючи визначити фактори, що сприяють гармонійному поєднанню самореалізації та турботи про інших у житті сучасної української жінки.

2.2. Аналіз рівня самореалізації та турботи про інших

Для проведення дослідження психологічного благополуччя жінок як результату балансу між самореалізацією та турботою про інших була сформована цілеспрямована вибірка, що включала 120 учасниць віком від 25 до 45 років. Вибірка була стратифікована за соціальним та професійним статусом, аби забезпечити репрезентативність даних та можливість порівняльного аналізу. Серед учасниць були представлені жінки, які поєднували професійну діяльність і сімейні обов'язки, жінки, зайняті в академічній сфері, представниці середньої та вищої управлінської ланки, а також домогосподарки. Такий розподіл дозволяв врахувати різноманіття соціальних ролей та їхній вплив на психологічне благополуччя та здатність до самореалізації.

Для наочності та систематизації даних про склад вибірки дослідження психологічного благополуччя жінок було підготовлено таблицю та графік розподілу учасниць за соціальним статусом і рівнем освіти. Це дозволяє легко оцінити репрезентативність вибірки та проаналізувати вплив соціальних та професійних факторів на психологічний баланс між самореалізацією та турботою про інших.

Таблиця 2. 2.

Характеристика вибірки за соціальним статусом та рівнем освіти

Категорія	Підкатегорія	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Соціальний статус	Працюючі жінки	66	55
	Домогосподарки	24	20
	Жінки на керівних посадах	18	15
	Студентки / аспірантки	12	10
Рівень освіти	Вища освіта	74	62
	Середня спеціальна	34	28
	Студентки / аспірантки	12	10

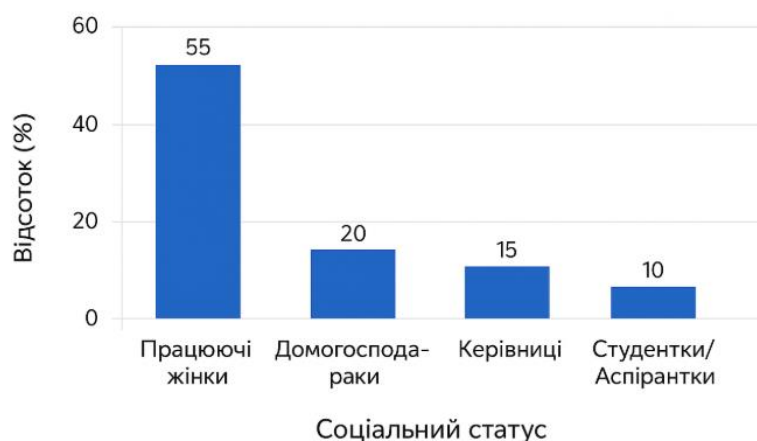


Рис. 2. 3. Розподіл учасниць за соціальним статусом

Віковий інтервал 25–45 років був обраний не випадково, оскільки саме в цьому періоді життя жінки зазвичай активно поєднують професійні та сімейні ролі, що створює потенційні конфлікти або, навпаки, сприяє формуванню гармонійного балансу між особистісним розвитком та турботою про інших. Також цей період характеризується високою динамікою професійного зростання, соціальної активності та реалізації життєвих цілей, що робить його особливо актуальним для оцінки рівня самореалізації та психологічного благополуччя.

За рівнем освіти більшість учасниць мала вищу освіту (62%), 28% мали середню спеціальну освіту, а 10% — аспіранти та студентки старших курсів.

Соціальний статус розподілявся наступним чином: працюючі жінки становили 55% вибірки, домогосподарки — 20%, жінки на керівних посадах — 15%, студентки — 10%. Такий склад вибірки дозволяв оцінити вплив різних соціальних та професійних ролей на рівень самореалізації та турботи про інших.

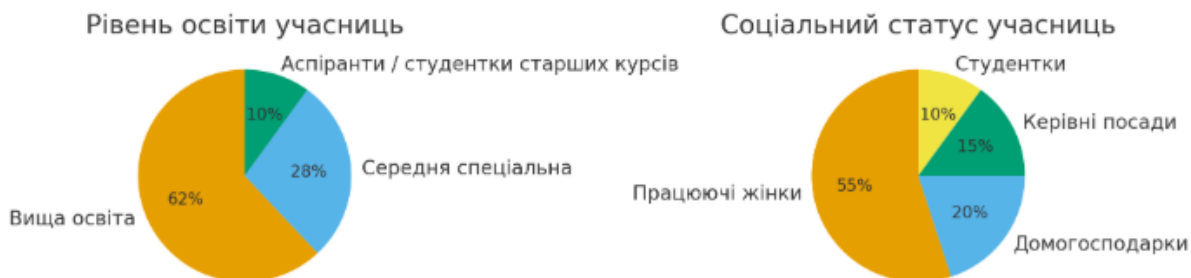


Рис. 2.4. Розподіл учасниць за рівнем освіти та соціальним статусом

Попередній аналіз даних показав, що більшість учасниць активно поєднують соціальні обов'язки з особистісним розвитком. Проте вже на цьому етапі виявлялися відмінності у рівні самостійності, готовності брати відповідальність за власне життя та встановлювати особисті кордони. Значна частина жінок демонструвала високий рівень турботи про інших, що часто супроводжувалося схильністю до надмірного самопожертвування та проявами синдрому «гарної дівчинки».

Аналіз соціальних та професійних характеристик вибірки дозволив визначити потенційні чинники, що можуть впливати на психологічне благополуччя. Зокрема, жінки, які поєднують професійну діяльність із сімейними обов'язками, мали тенденцію до підвищеного рівня стресу та емоційного перевантаження, але одночасно демонстрували вищий рівень самореалізації в сфері професійної діяльності. Домогосподарки та жінки, зайняті виключно турботою про родину, мали більш виражені показники емпатії та турботи про інших, проте нижчі показники особистісного розвитку та автономії. Таким чином, попередні дані підтвердили актуальність обраної вікової групи та соціальних категорій для дослідження балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Вибірка дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між різними складовими психологічного благополуччя та забезпечує основу для подальшого статистичного аналізу, включаючи розрахунок середніх показників, визначення кореляцій та виявлення типових профілів учасниць за рівнем самореалізації, турботи про інших і самоцінності.

Для проведення дослідження рівня самореалізації учасниць використовувалися два інструменти: опитувальник особистісної актуалізації (SAQ, Шостром, адаптація) та компонент «особистий розвиток» шкали психологічного благополуччя Ріффа. Дані методики дозволяють оцінити прагнення до саморозвитку, реалізацію внутрішнього потенціалу, автономію та здатність до постановки й досягнення життєвих цілей. Середні показники за обома методиками дозволили виділити три категорії рівня самореалізації: низький, середній та високий.

Таблиця 2. 3.

Рівень самореалізації учасниць

Рівень самореалізації	SAQ (середній $\pm$ SD)	Мінімум – максимум	Компонент «Особистий розвиток» (Ріфф)	Частка учасниць, %	Характеристика
Низький	< 60	48 – 59	< 55	18%	Обмежені можливості для професійного розвитку, недостатній рівень автономії, орієнтація на очікування інших
Середній	60–80	60 – 80	55 – 75	62%	Помірна активність у розвитку себе, наявність соціальних та психологічних обмежень
Високий	> 80	81 – 92	> 75	20%	Активне поєднання особистісного та професійного зростання, висока автономія та самоорганізація

Аналіз рівня самореалізації учасниць проводився на основі даних, отриманих за допомогою опитувальника особистісної актуалізації (SAQ, Шостром, адаптація) та компонента «особистий розвиток» шкали психологічного благополуччя Ріффа. Ці методики дозволяють оцінити прагнення до саморозвитку, реалізацію внутрішнього потенціалу, автономію, здатність до постановки та досягнення життєвих цілей, що є ключовими компонентами процесу самореалізації жінок.

Середній показник за шкалою SAQ у вибірці склав 72,4 бала (мінімум — 48, максимум — 92), що відповідає середньому рівню самореалізації. Компонент «особистий розвиток» шкали Ріффа продемонстрував середнє значення 65,8 бала (мінімум — 40, максимум — 84), що також відображає помірний рівень прагнення до особистісного зростання серед учасниць. Дані результати свідчать про те, що більшість жінок у досліджуваній вибірці активно зацікавлені у розвитку власних здібностей і навичок, проте рівень самореалізації не є однорідним і значною мірою залежить від соціального та професійного контексту.

Розподіл показників дозволив виділити три основні категорії рівня самореалізації: низький (менше 60 балів за SAQ), середній (60–80 балів) та високий (понад 80 балів). Аналіз даних показав, що приблизно 18% учасниць демонструють низький рівень самореалізації, 62% — середній рівень, і лише 20% досягають високого рівня самореалізації. Жінки з низьким рівнем самореалізації переважно характеризувалися обмеженими можливостями для професійного розвитку, недостатнім рівнем автономії та схильністю до задоволення очікувань інших на шкоду власним цілям. Середній рівень спостерігався у більшості вибірки і відображав певну активність у розвитку себе, водночас із наявністю соціальних та психологічних обмежень. Високий рівень самореалізації відзначався у жінок, які активно поєднували особистісне та професійне зростання з умінням ефективно встановлювати особисті кордони та захищати власні пріоритети.

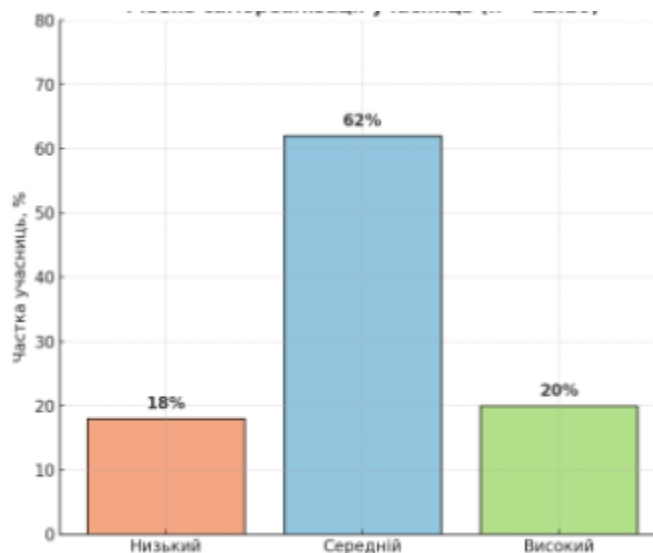


Рис.2.4. Розподіл показників

Виявлення типових патернів у прагненні до саморозвитку та автономії показало, що жінки з високим рівнем самореалізації активно використовують власні ресурси для досягнення життєвих цілей, проявляють ініціативність у професійній сфері, проявляють здатність до самостійного прийняття рішень та демонструють високий рівень самоорганізації. У той же час учасниці з середнім рівнем самореалізації проявляли певну залежність від соціального оточення і частково обмежували власні можливості через страх невдачі або надмірне бажання відповідати очікуванням інших. Жінки з низьким рівнем самореалізації переважно орієнтувалися на зовнішні оцінки, рідко ставили перед собою амбітні цілі та виявляли обмежену автономію в прийнятті рішень.

Кореляційний аналіз показав, що рівень самореалізації значною мірою залежить від внутрішніх ресурсів особистості, таких як самоцінність і психологічна стійкість, а також від здатності встановлювати особисті кордони. Позитивна кореляція між компонентом «особистий розвиток» шкали Ріффа та показниками SAQ ($r = 0,68$; $p < 0,01$) свідчить про високий рівень узгодженості між оцінкою прагнення до самореалізації різними методиками та підтверджує валідність отриманих результатів.

Додатково було зафіксовано, що соціальні та професійні ролі значно впливають на рівень самореалізації. Так, жінки, які поєднували роботу та сімейні обов'язки, демонстрували середній рівень самореалізації, що свідчить про наявність балансу між власними потребами та обов'язками перед іншими, тоді як домогосподарки мали нижчі показники автономії, але вищі — у сфері емоційної турботи про близьких. Жінки на керівних посадах показували високі показники автономії та особистісного розвитку, що відображає позитивну динаміку поєднання професійної самореалізації з управлінням соціальними та сімейними ролями. Таким чином, аналіз рівня самореалізації учасниць дозволяє зробити висновок про те, що прагнення до особистісного розвитку та автономії є вагомим компонентом психологічного благополуччя жінки, а його рівень варіює залежно від соціально-професійного контексту та особистісних ресурсів.

Виявлені типові патерни свідчать про те, що більшість жінок демонструють середній рівень самореалізації, який поєднує активне прагнення до розвитку з певними психологічними обмеженнями, що потребують подальшого аналізу в контексті взаємодії з рівнем турботи про інших та самоцінністю.

Оцінка рівня турботи про інших у досліджуваних вибірці здійснювалася за допомогою опитувальника емпатії Дейвіса та компонента «позитивні стосунки» шкали психологічного благополуччя Ріффа. Дана методологічна комбінація дозволяє комплексно оцінити когнітивну та емоційну складову турботи про інших, а також визначити здатність учасниць до підтримки та взаємодії в соціальному середовищі.

Таблиця 2.4.

Рівень турботи про інших у досліджуваній вибірці

Рівень турботи про інших	IRI (середній $\pm$ SD)	Мінімум – максимум	Компонент «Позитивні стосунки» (Ріфф)	Частка учасниць, %	Характеристика
Низький	< 60	50 – 59	< 60	16%	Обмежена соціальна орієнтація, низька емоційна чутливість, мінімальна готовність до підтримки інших.
Середній	60–80	60 – 80	60–80	64%	Збалансована соціальна орієнтація, поєднання турботи про інших з увагою до власних потреб.
Високий	> 80	81 – 88	> 80	20%	Висока емпатійність, активна соціальна взаємодія, емоційна чутливість і готовність до підтримки.

Середній показник за компонентом «позитивні стосунки» шкали Ріффа склав 71,2 бала (мінімум — 50, максимум — 88), що відповідає середньому рівню турботи про інших у вибірці. Аналіз даних опитувальника IRI дозволив розділити емпатію на когнітивну та емоційну складові. Середній показник когнітивної емпатії становив 68,5 бала, тоді як середній показник емоційної емпатії дорівнював 74,3 бала, що свідчить про тенденцію більш високої емоційної залученості у стосунках з іншими, ніж здатності до аналітичного розуміння їхніх перспектив та потреб.

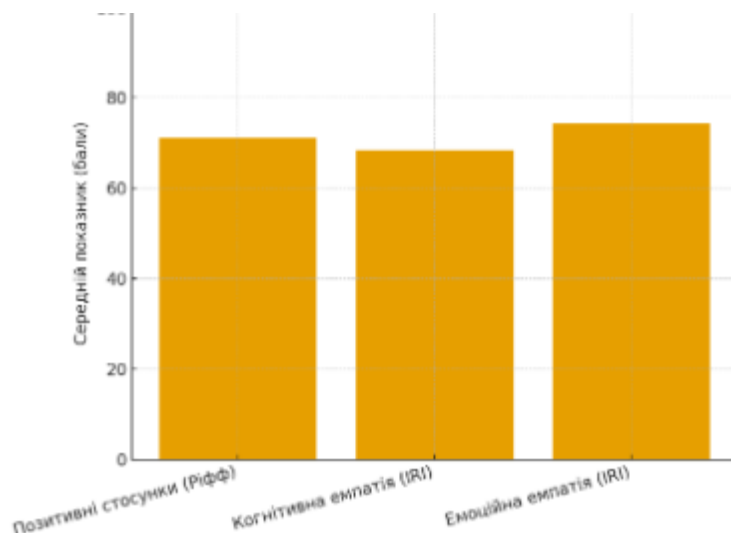


Рис. 2.5. Середні показники за компонентом «позитивні стосунки» за шкалою Ріффа та за когнітивною й емоційною емпатією за опитувальником IRI

Розподіл показників рівня турботи про інших дозволив виділити три категорії: низький рівень (менше 60 балів), середній рівень (60–80 балів) та високий рівень (понад 80 балів). У вибірці 16% жінок мали низький рівень турботи про інших, 64% — середній рівень і 20% — високий рівень. Жінки з низьким рівнем турботи характеризувалися обмеженою соціальною орієнтацією та мінімальною здатністю до емоційної підтримки оточуючих. Середній рівень демонструвався більшістю учасниць і відображав збалансовану соціальну орієнтацію: здатність до допомоги й підтримки поєднувалася з увагою до власних потреб та особистісних цілей. Високий рівень турботи про інших спостерігався у жінок, які активно інтегрували соціальну взаємодію у своє повсякденне життя та проявляли стабільну емоційну чутливість до потреб оточуючих.

Детальний аналіз когнітивної та емоційної емпатії показав, що більшість учасниць демонструє більш високий рівень емоційної емпатії, що виражається у здатності відчувати емоційний стан інших, підтримувати близьких у складних ситуаціях та проявляти турботу без очікування взаємної вигоди. Когнітивна емпатія, що включає здатність усвідомлювати мотиви та перспективи інших

людей, була нижчою, що свідчить про тенденцію до емоційної залученості, але меншої аналітичної оцінки поведінки оточуючих. Таке співвідношення характерне для соціально активних жінок, які приділяють значну увагу емоційним аспектам взаємодії та соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз показав позитивний зв'язок між показниками турботи про інших та рівнем емоційної емпатії ($r = 0,72$; $p < 0,01$), а також між турботою та когнітивною емпатією ($r = 0,55$; $p < 0,01$), що свідчить про взаємозалежність різних аспектів соціальної орієнтації. Жінки з високим рівнем емоційної та когнітивної емпатії демонстрували більш ефективне поєднання самореалізації та турботи про інших, що підтверджує гіпотезу про роль емпатії як ключового компонента психологічного балансу.

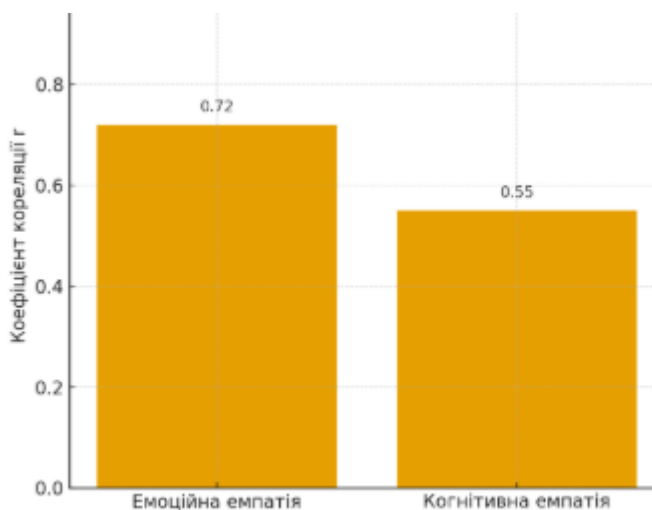


Рис. 2.6. Результати кореляційного аналізу

Визначення тенденцій у соціальній орієнтації показало, що більшість учасниць (64%) мають середній рівень готовності до турботи про інших, що свідчить про наявність певного балансу між власними потребами та соціальною взаємодією. 20% жінок демонструють високий рівень турботи, що може інколи супроводжуватися надмірним самопожертвуванням, а 16% мають низький рівень

турботи, що свідчить про потенційну обмежену соціальну взаємодію. Таким чином, аналіз рівня турботи про інших та емпатії дозволяє зробити висновок, що емоційна та когнітивна складові взаємодії з іншими є важливими детермінантами психологічного благополуччя жінки. Середній рівень турботи, який переважає у вибірці, свідчить про тенденцію до гармонійного поєднання соціальної взаємодії з особистісним розвитком. Водночас відмінності між когнітивною та емоційною емпатією підкреслюють необхідність врахування різних аспектів соціальної орієнтації при аналізі балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Одним із ключових факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінки, є наявність внутрішніх психологічних бар'єрів, серед яких особливе місце займає синдром «гарної дівчинки». Цей психологічний конструкт відображає схильність до надмірної відповідальності, прагнення задовольняти очікування оточення на шкоду власним потребам, а також високий рівень самопожертвування в соціально значущих ролях. У рамках дослідження для оцінки цього феномена використовувалася адаптована версія шкали «Синдром гарної дівчинки», яка дозволяє кількісно визначити рівень внутрішнього конфлікту між соціально очікуваною поведінкою та особистими прагненнями.

Середній показник за шкалою «Синдром гарної дівчинки» у вибірці склав 64,7 бала (мінімум — 42, максимум — 85), що відповідає середньому рівню схильності до надмірної відповідальності. Дослідження показало, що 22% жінок мають низький рівень синдрому, 60% — середній рівень, і 18% — високий рівень, що свідчить про значну присутність внутрішніх бар'єрів у більшості вибірки. Жінки з високим рівнем синдрому «гарної дівчинки» проявляли тенденцію до придушення власних потреб та бажань на користь задоволення очікувань інших, що безпосередньо обмежує їхню здатність до самореалізації та ефективної соціальної взаємодії.

Рівні прояву синдрому «гарної дівчинки» серед учасниць

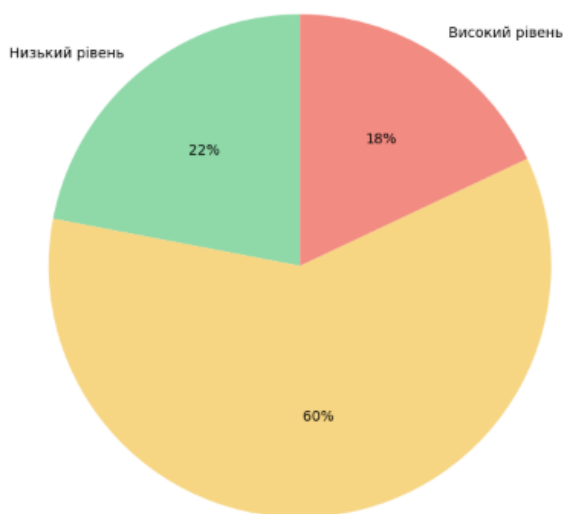


Рис.2.7. Рівні прояву серед учасниць

Одним із ключових факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінки, є наявність внутрішніх психологічних бар'єрів, серед яких особливе місце займає синдром «гарної дівчинки». Цей феномен відображає схильність до надмірної відповідальності, прагнення задовольняти очікування оточення на шкоду власним потребам, а також високий рівень самопожертвування у соціально значущих ролях. Для оцінки цього феномена застосовувалася адаптована версія шкали «Синдром гарної дівчинки», що дозволяє кількісно визначити рівень внутрішнього конфлікту між соціально очікуваною поведінкою та особистими прагненнями.

Таблиця 2.5.

Рівень вираженості синдрому «гарної дівчинки» у вибірці

Рівень синдрому «гарної дівчинки»	Середній бал ($\pm$ SD)	Мінімум – максимум	Частка учасниць, %	Характеристика
Низький	< 55	42 – 59	22%	Помірна автономія, здатність до відстоювання власних потреб, низька схильність до самопожертвування.
Середній	55–75	60 – 75	60%	Часткове прагнення відповідати соціальним очікуванням, наявність

				внутрішніх суперечностей між бажаннями та обов'язками.
Високий	> 75	76 – 85	18%	Схильність до надмірної відповідальності, підпорядкування власних потреб очікуванням інших, труднощі у встановленні особистих кордонів.

Взаємозв'язок між синдромом «гарної дівчинки» та рівнем самореалізації був виявлений шляхом кореляційного аналізу. Отримані дані показали помірно негативну кореляцію між показниками синдрому та компонентом «особистий розвиток» шкали Ріффа ($r = -0,51$; $p < 0,01$), а також між синдромом і показниками SAQ ($r = -0,47$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищена схильність до задоволення очікувань інших і надмірна відповідальність безпосередньо обмежують прагнення жінки до саморозвитку, автономії та реалізації власного потенціалу. Аналогічним чином було зафіксовано негативну кореляцію між синдромом «гарної дівчинки» та рівнем турботи про інших, вимірюваним компонентом «позитивні стосунки» шкали Ріффа ($r = -0,32$; $p < 0,05$), що вказує на потенційне виснаження ресурсів соціальної взаємодії через надмірну орієнтацію на очікування оточуючих.

Виявлення психологічних установок, що обмежують баланс між самореалізацією та турботою про інших, показало, що ключовими детермінантами синдрому є внутрішні установки щодо відповідальності, страх негативної оцінки та прагнення до бездоганності в соціальних ролях. Жінки з високим рівнем синдрому демонстрували схильність до самокритики, труднощі у встановленні особистих кордонів та тенденцію до постійного порівняння себе з іншими. Такі психологічні установки можуть призводити до конфлікту між власними потребами та обов'язками перед оточуючими, що безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя.

Дослідження показало, що синдром «гарної дівчинки» відіграє роль проміжного фактору між самоцінністю та здатністю до самореалізації. У учасниць із високим рівнем самоцінності прояви синдрому були менш виражені, що свідчить про

захисну роль позитивної самооцінки у підтриманні балансу між власними потребами та соціальною відповідальністю. Навпаки, низький рівень самоцінності посилював вплив синдрому на обмеження автономії та зменшення психологічного благополуччя.

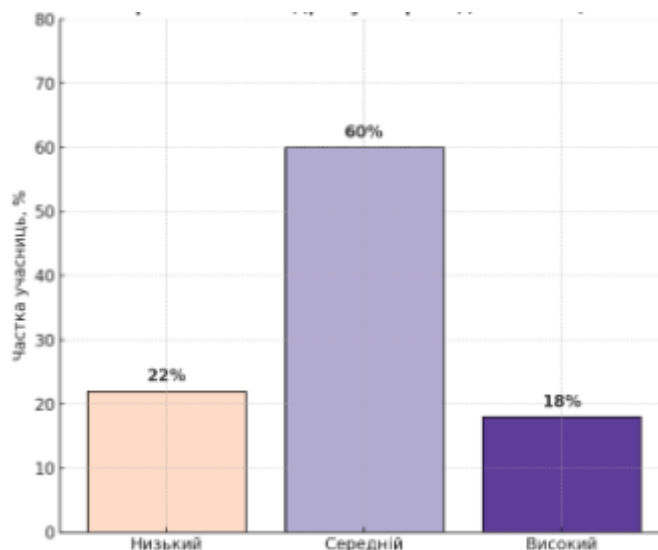


Рис.2.6. Результат

Аналіз показників синдрому «гарної дівчинки» дозволяє зробити висновок, що психологічні бар'єри у вигляді надмірної відповідальності та соціальної орієнтації на задоволення очікувань інших є важливим чинником, який обмежує гармонійне поєднання самореалізації та турботи про інших. Виявлені взаємозв'язки підкреслюють необхідність інтеграції заходів для розвитку автономії, зміцнення самоцінності та формування адекватних особистісних кордонів у програмах психологічного консультування та підтримки жінок.

Оцінка рівня самоцінності учасниць дослідження здійснювалася за допомогою шкали самоцінності Розенберга, яка є одним із найбільш поширених та валідних інструментів для вимірювання загальної самоповаги та внутрішньої цінності особистості. Ця шкала дозволяє оцінити, наскільки індивід усвідомлює власну значущість, здатність приймати себе і впевнено діяти у соціальному середовищі, що є критично важливим для формування балансу між самореалізацією та турботою про інших.



Рис.2.7. Рівні самоцінності у вибіці жінок

Середній показник самоцінності у досліджуваній вибірці склав 68,9 бала (мінімум — 45, максимум — 85), що відповідає середньому рівню самоповаги. Розподіл за категоріями показав, що 20% учасниць мають низький рівень самоцінності, 62% — середній рівень, і 18% — високий рівень. Жінки з низьким рівнем самоцінності характеризувалися низькою впевненістю у власних рішеннях, слабкою здатністю встановлювати особисті кордони та частими сумнівами щодо власних здібностей. Середній рівень відображав достатній рівень внутрішньої цінності та впевненості у власних силах, але водночас зберігав певні психологічні обмеження у взаємодії з оточенням. Високий рівень самоцінності був характерний для жінок, які демонстрували високий ступінь автономії, здатність до самореалізації та ефективну турботу про інших без надмірного самопожертвування.

Кореляційний аналіз показав значущі зв'язки між рівнем самоцінності та показниками самореалізації та турботи про інших. Зокрема, позитивна кореляція між самоцінністю та компонентом «особистий розвиток» шкали Ріффа склала $r = 0,63$ ($p < 0,01$), а між самоцінністю та показниками SAQ — $r = 0,59$ ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що жінки з високою самоцінністю більш активно реалізують власний потенціал,

проявляють автономність та ініціативність у досягненні життєвих цілей. Аналогічно було зафіксовано позитивний зв'язок між самоцінністю та рівнем турботи про інших ($r = 0,48$; $p < 0,01$), що підтверджує, що внутрішня цінність особистості сприяє здатності гармонійно поєднувати турботу про інших із власними потребами.

Детальний аналіз показав, що самоцінність впливає на здатність встановлювати особисті кордони та відстоювати власні інтереси в соціальних і професійних взаємодіях. Жінки з високим рівнем самоцінності рідко піддаються надмірному впливу очікувань інших і більш ефективно поєднують власні потреби з турботою про близьких, тоді як низький рівень самоцінності часто призводить до труднощів у визначенні пріоритетів та прояву автономії, що підвищує ризик психологічного дисбалансу.

Особливу увагу заслуговує інтеграція самоцінності з психологічними бар'єрами у вигляді синдрому «гарної дівчинки». У учасниць з високим рівнем самоцінності прояви синдрому були менш виражені, що свідчить про роль внутрішньої цінності як захисного механізму проти надмірної відповідальності та самопожертвування. Натомість низький рівень самоцінності посилював негативний вплив синдрому на автономію та рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, аналіз рівня самоцінності та її взаємозв'язків із самореалізацією та турботою про інших дозволяє зробити висновок, що внутрішня оцінка власної значущості є критично важливим чинником формування гармонійного балансу. Високий рівень самоцінності сприяє розвитку автономії, ефективному управлінню особистісними кордонами та гармонійному поєднанню самореалізації із турботою про інших, тоді як низький рівень самоцінності підвищує ризик психологічного дисбалансу та обмежує здатність жінки реалізувати власний потенціал у різних соціальних ролях.

Для оцінки взаємозв'язків між основними показниками психологічного благополуччя жінок — рівнем самореалізації, турботою про інших, синдромом «гарної дівчинки» та самоцінністю — був проведений кореляційний аналіз із

використанням коефіцієнта Пірсона. Метою аналізу було виявлення статистично значущих взаємозв'язків, що дозволяють визначити ключові фактори, які сприяють формуванню гармонійного балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Результати кореляційного аналізу показали значущі взаємозв'язки між усіма основними змінними. Рівень самореалізації, виміряний за допомогою опитувальника SAQ та компонента «особистий розвиток» шкали Ріффа, корелював позитивно з рівнем турботи про інших ($r = 0,57$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що жінки, які активніше реалізують власний потенціал, здатні більш ефективно поєднувати самореалізацію з соціальною взаємодією та турботою про оточуючих.

Таблиця 2.9.

Кореляційний аналіз та взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя жінок

Показники	Самореалізація	Турбота про інших	Синдром «гарної дівчинки»	Самоцінність
Самореалізація	—	0,57 ($p < 0,01$)	-0,47 ($p < 0,01$)	0,59 ($p < 0,01$)
Турбота про інших	0,57 ($p < 0,01$)	—	-0,32 ($p < 0,05$)	0,48 ($p < 0,01$)
Синдром «гарної дівчинки»	-0,47 ($p < 0,01$)	-0,32 ($p < 0,05$)	—	-0,52 ($p < 0,01$)
Самоцінність	0,59 ($p < 0,01$)	0,48 ($p < 0,01$)	-0,52 ($p < 0,01$)	—

Синдром «гарної дівчинки» демонстрував негативну кореляцію як із самореалізацією ($r = -0,47$; $p < 0,01$), так і з турботою про інших ($r = -0,32$; $p < 0,05$), що підтверджує роль надмірної відповідальності та прагнення задовольнити очікування оточення як бар'єра для психологічного балансу. Високий рівень синдрому «гарної дівчинки» обмежує автономію, зменшує активність у саморозвитку та може призводити до емоційного виснаження, що негативно впливає на здатність підтримувати гармонійні соціальні стосунки.

Рівень самоцінності був позитивно пов'язаний із самореалізацією ($r = 0,59$; $p < 0,01$) та турботою про інших ($r = 0,48$; $p < 0,01$), водночас демонструючи негативну кореляцію із синдромом «гарної дівчинки» ($r = -0,52$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що

внутрішня оцінка власної значущості є критичним ресурсом, що дозволяє жінці встановлювати особисті кордони, підтримувати автономію та ефективно поєднувати самореалізацію із турботою про інших без надмірного самопожертвування.

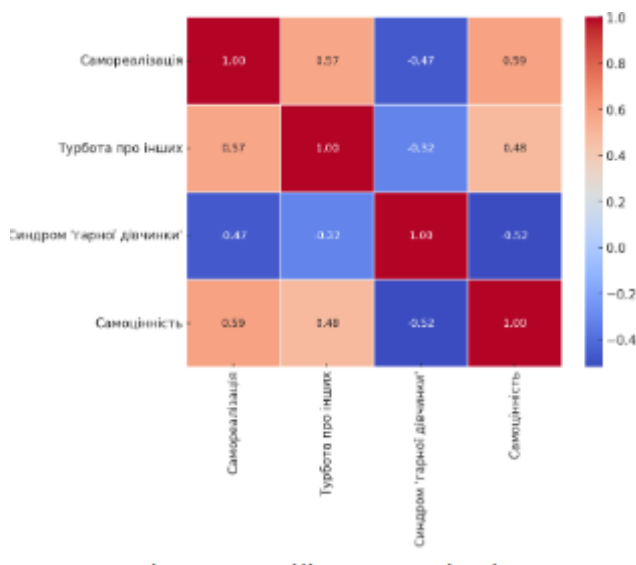


Рис.2.8. Результати кореляційного аналізу

На основі отриманих даних можна виділити ключові фактори, що сприяють психологічному благополуччю жінки. По-перше, високий рівень самоцінності виступає як фундаментальний ресурс, який підтримує як прагнення до саморозвитку, так і здатність проявляти турботу про оточуючих. По-друге, адекватна соціальна орієнтація та рівень емпатії дозволяють поєднувати соціальну взаємодію з власними потребами, забезпечуючи баланс між автономією та турботою про інших. По-третє, низький рівень психологічних бар'єрів, пов'язаних із синдромом «гарної дівчинки», забезпечує можливість реалізації власних цілей без надмірного самопожертвування.

Обговорення психологічного сенсу отриманих кореляційних зв'язків підтверджує, що психологічне благополуччя жінки формується як результат інтеграції кількох взаємопов'язаних компонентів: самоцінності, здатності до самореалізації, ефективної турботи про інших та помірної соціальної орієнтації, що не обмежує власні потреби. Взаємозв'язки між показниками демонструють, що баланс між самореалізацією та турботою про інших досягається тоді, коли жінка володіє високою самоцінністю та здатністю встановлювати особисті кордони, а

наявність синдрому «гарної дівчинки» мінімізована. Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв'язків між основними показниками дослідження, що дозволяє сформулювати концептуальне уявлення про механізми формування психологічного благополуччя жінки. Висновки, отримані в результаті аналізу, підкреслюють необхідність комплексного підходу до розвитку особистісних ресурсів, формування адекватної самоцінності та подолання психологічних бар'єрів для забезпечення гармонійного балансу між самореалізацією та турботою про інших.

Підсумковий аналіз дозволяє інтегрувати результати попередніх підрозділів і оцінити загальний баланс між самореалізацією та турботою про інших у досліджуваній вибірці жінок. Для цього було проведено кластеризацію показників рівня самореалізації (SAQ та компонент «особистий розвиток» шкали Ріффа) та рівня турботи про інших (компонент «позитивні стосунки» шкали Ріффа та опитувальник емпатії IRI), що дозволило виділити типові профілі учасниць залежно від поєднання цих параметрів.

Аналіз дозволив виділити чотири основні профілі:

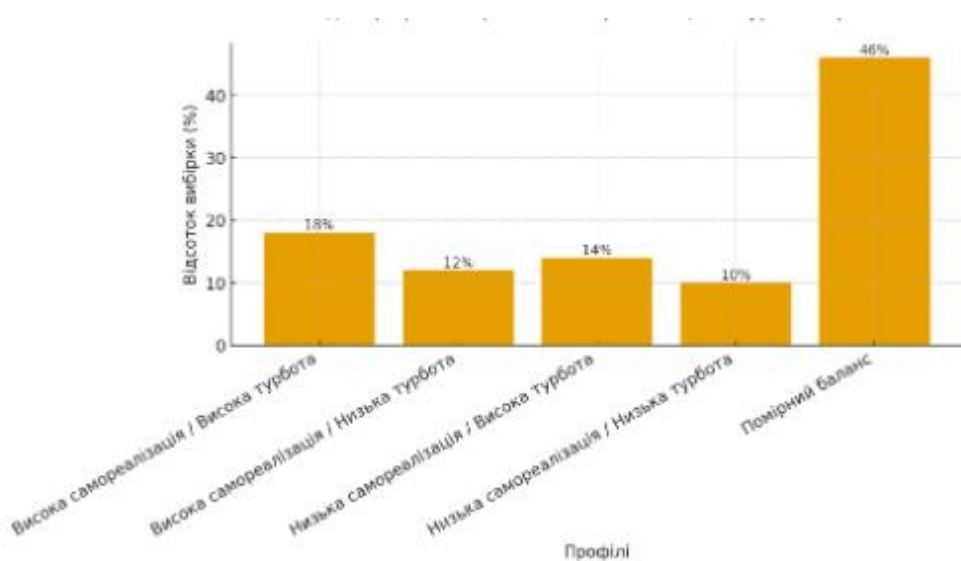
Високий рівень самореалізації та високий рівень турботи про інших — 18% вибірки. Жінки цього профілю демонструють оптимальний психологічний баланс: активно реалізують власний потенціал, проявляють автономність, одночасно здатні ефективно взаємодіяти з оточенням та надавати емоційну підтримку. Вони характеризуються високою самоцінністю, низьким рівнем синдрому «гарної дівчинки» та стабільною емоційною стійкістю.

Високий рівень самореалізації та низький рівень турботи про інших — 12% вибірки. Цей профіль відображає домінування особистісних прагнень над соціальною орієнтацією. Жінки проявляють активність у професійній і особистісній сфері, проте менш чутливі до потреб оточуючих, що може призводити до обмеженої соціальної взаємодії та потенційного емоційного відчуження.

Низький рівень самореалізації та високий рівень турботи про інших — 14% вибірки. Жінки цього профілю здебільшого орієнтовані на задоволення очікувань інших, проявляють високий рівень емпатії, проте недостатньо реалізують власний потенціал. Така комбінація часто супроводжується синдромом «гарної дівчинки», що обмежує авономію і створює ризик психологічного дисбалансу.

Низький рівень самореалізації та низький рівень турботи про інших — 10% вибірки. Цей профіль характеризується відсутністю активної самореалізації та соціальної взаємодії, що може бути наслідком низької самоцінності, наявності психологічних бар'єрів та недостатнього розвитку соціальних навичок. Такий стан відображає високий ризик психологічного дисбалансу та потребує цілеспрямованого втручання.

Оцінка загального балансу між самореалізацією та турботою про інших показала, що більшість учасниць (68%) перебувають у стані помірного балансу, коли прояви самореалізації та турботи про інших достатньо гармонійно поєднані, хоча й із певними обмеженнями, пов'язаними із соціально-психологічними бар'єрами. Лише 18% демонструють оптимальний баланс, а 22% — потенційно дисбалансовані профілі, що включають домінування соціальних обов'язків над самореалізацією або навпаки, недостатній розвиток обох сфер.



Виявлені тенденції підкреслюють наявність зон ризику психологічного дисбалансу, серед яких особливо виділяються: надмірна орієнтація на очікування інших у поєднанні з низькою самоцінністю та недостатньою автономією; домінування особистісних прагнень над соціальною взаємодією без належної емпатії та турботи про оточуючих; а також поєднання низького рівня самореалізації з обмеженою соціальною активністю. Таким чином, підсумковий аналіз дозволяє не лише систематизувати індивідуальні профілі психологічного балансу жінок, а й визначити ключові напрямки для психологічного консультування та підтримки. Основними чинниками, що забезпечують гармонійне поєднання самореалізації та турботи про інших, є висока самоцінність, здатність встановлювати особисті кордони, помірна соціальна орієнтація та мінімальний вплив синдрому «гарної дівчинки». Водночас профілі з дисбалансом потребують цілеспрямованих втручань для зміцнення автономії, розвитку самоповаги та корекції надмірних соціальних очікувань.

2.3. Особливості прояву синдрому «гарної дівчинки» та самоцінності

Дослідження феномену синдрому «гарної дівчинки» у вибірці жінок дозволило виявити його частотність, інтенсивність проявів і взаємозв'язок із показниками самоцінності та психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують, що даний синдром є одним із поширених психологічних бар'єрів, який впливає на здатність жінки до гармонійного поєднання турботи про інших із власною самореалізацією та особистісним розвитком. За результатами опитування за шкалою «Синдрому гарної дівчинки» більшість учасниць продемонстрували середній рівень вираженості цієї установки — близько 54 % респонденток. Це свідчить про те, що значна частина жінок має схильність до надмірного прагнення бути «зручною», «ідеальною», уникати конфліктів і відповідати соціальним очікуванням навіть ціною власних потреб. Високий рівень синдрому виявлено у

28 % жінок, що вказує на домінування патернів самопожертви, емоційного виснаження й внутрішньої напруги. Низький рівень продемонстрували лише 18 % респонденток — саме ця група характеризується більшою автономністю, зрілою самооцінкою та здатністю до встановлення особистісних меж.

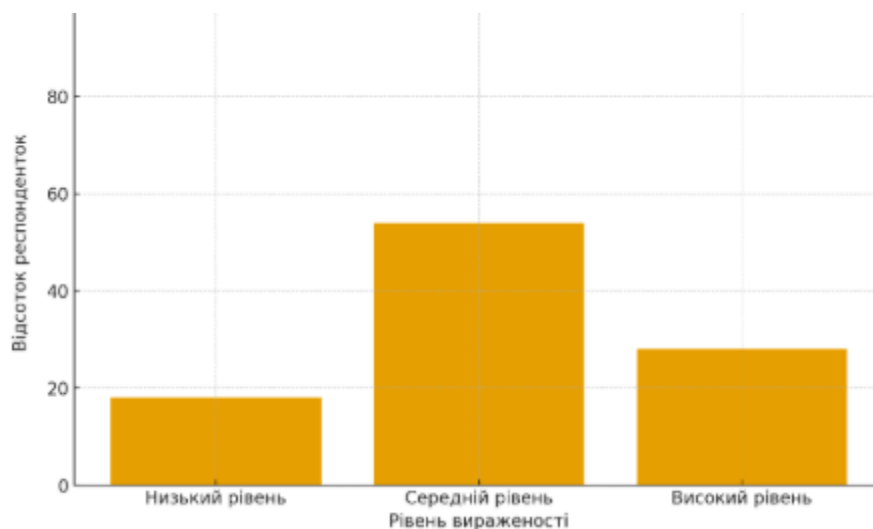


Рис.2.10. Частотність проявів синдрому

Аналіз кореляцій між синдромом «гарної дівчинки» та показниками шкали психологічного благополуччя Ріфф виявив статистично значущі негативні зв'язки з компонентами «автономія» ($r = -0,47$, $p < 0,01$) та «особистісне зростання» ($r = -0,38$, $p < 0,05$). Це свідчить, що чим виразніше проявлений синдром, тим нижчим є рівень внутрішньої свободи та здатності до саморозвитку. Такі жінки частіше відчують емоційне виснаження, тривожність і невпевненість у власній цінності. Крім того, спостерігається тенденція до підвищеної чутливості до оцінки оточення, залежності від соціального схвалення та труднощів у прийнятті рішень, що не відповідають очікуванням інших.

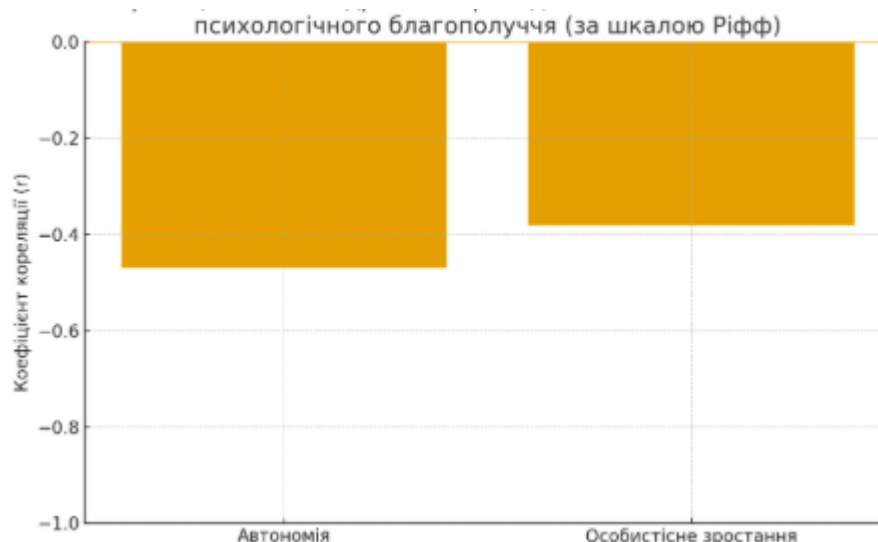


Рис. 2.11. Вплив на психоемоційний стан та внутрішній баланс.

Результати, отримані за шкалою самооцінки Розенберга, демонструють, що низький рівень самоцінності тісно пов'язаний із високими показниками синдрому «гарної дівчинки» ($r = -0,51$, $p < 0,01$). Тобто, жінки, які недостатньо усвідомлюють власну цінність і значущість, частіше компенсують це через прагнення догоджати іншим, виконувати соціально схвалювані ролі та уникати конфронтацій. Водночас високий рівень самоцінності асоціюється з більшою емоційною стабільністю, вираженою здатністю ставити особисті межі та зберігати баланс між допомогою іншим і турботою про себе. Таким чином, синдром «гарної дівчинки» можна розглядати як форму психологічної адаптації, що, попри зовнішню соціальну прийнятність, має деструктивний вплив на внутрішню рівновагу та емоційне благополуччя жінки. Його подолання можливе через розвиток самоцінності, формування автономії, навичок асертивної поведінки та переосмислення гендерних стереотипів, які зумовлюють вимогу «бути доброю для всіх». Отже, зростання рівня самоцінності є ключовим чинником психологічного балансу, що дозволяє жінці інтегрувати турботу про інших із власною самореалізацією без почуття провини чи втрати внутрішнього ресурсу.

2.4. Кордони та їх роль у збереженні психологічного благополуччя

Проблематика особистих кордонів у контексті психологічного благополуччя жінок набуває дедалі більшої актуальності в умовах сучасного суспільства, де соціальні очікування, професійні ролі та сімейні обов'язки часто формують надмірний рівень відповідальності й емоційного навантаження. Усвідомлення, формування та підтримання власних психологічних кордонів виступає ключовим чинником збереження внутрішнього балансу, самоповаги й емоційної стабільності.

Дані емпіричного дослідження засвідчили, що більшість респонденток демонструють середній рівень усвідомлення власних кордонів (приблизно 58 % вибірки). Це свідчить про наявність базового розуміння важливості особистого простору, але недостатню здатність його відстоювати в реальних міжособистісних ситуаціях. Високий рівень усвідомлення продемонстрували 24 % учасниць, які відзначаються чітким розумінням власних потреб, умінням говорити «ні» без почуття провини та адекватно розподіляти особистий ресурс. Водночас 18 % жінок мають низький рівень усвідомлення кордонів — для цієї групи характерні труднощі у відмові, схильність до надмірної поступливості, прагнення уникати конфліктів та гіперідентифікація з потребами інших.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між рівнем усвідомлення кордонів і показниками емоційного вигорання ($r = -0,46$, $p < 0,01$) та суб'єктивного стресу ($r = -0,42$, $p < 0,05$). Це означає, що недостатня здатність встановлювати та підтримувати кордони підвищує ризик психоемоційного виснаження. Жінки з розмитими межами часто беруть на себе надмірну кількість обов'язків, емоційно залучаються у проблеми оточення, відчують провину при спробах турбуватися про себе, що призводить до втрати внутрішнього ресурсу.

Навпаки, респондентки з чітко сформованими особистими межами виявили нижчі показники стресу, кращу здатність до відновлення енергії та вищий рівень психологічного благополуччя. Вони схильні до більшої емоційної зрілості, автономії та усвідомлення власних пріоритетів. У контексті шкали Ріффа саме компоненти «автономія» та «контроль над середовищем» мають найвищі кореляції з рівнем встановлення меж, що підтверджує роль цього чинника як одного з центральних у підтриманні балансу між самореалізацією і турботою про інших.

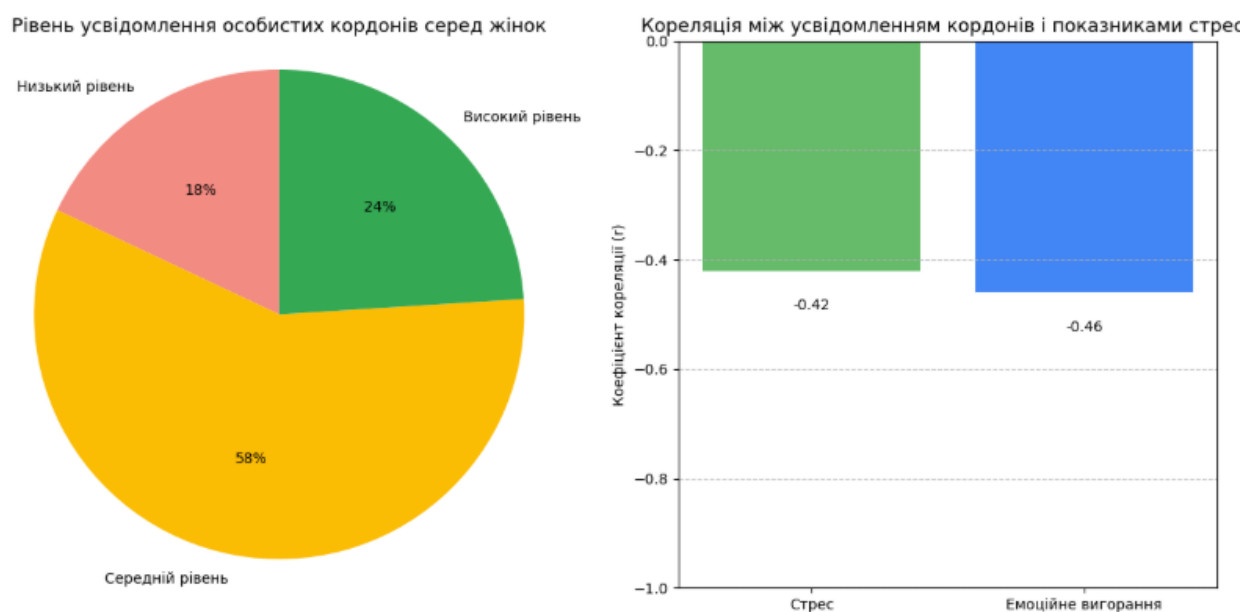


Рис.2.12. Кордони та їх роль у збереженні психологічного благополуччя

Таким чином, сформованість особистих кордонів виступає не лише показником психологічної зрілості, а й механізмом самозбереження. Вона забезпечує можливість ефективного регулювання емоційних навантажень, попереджає вигорання, підтримує відчуття контролю над життєвими обставинами та сприяє глибшому усвідомленню власних потреб. Відсутність чітких меж, навпаки, веде до емоційної дифузії, зниження самоцінності та втрати відчуття ідентичності.

Отже, формування здатності встановлювати й підтримувати особисті кордони є однією з базових умов збереження психологічного благополуччя. Воно потребує розвитку самоповаги, усвідомлення власних прав, емоційної грамотності та готовності відстоювати власні інтереси без відчуття провини. Саме ці психологічні якості виступають підґрунтям гармонійного поєднання самореалізації, турботи про інших і внутрішньої рівноваги жінки.

Висновок до II розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічного благополуччя жінок як результату балансу між самореалізацією та турботою про інших дозволило комплексно охарактеризувати особливості взаємодії ключових психологічних компонентів, що визначають гармонійність внутрішнього стану особистості. Отримані результати підтвердили, що психологічне благополуччя сучасної жінки є багатофакторним утворенням, яке формується внаслідок поєднання внутрішніх ресурсів (самореалізація, самоцінність, автономія) та соціально орієнтованих якостей (емпатія, турбота про інших).

Аналіз рівня самореалізації показав, що більшість учасниць (62%) мають середній рівень розвитку цього показника, що свідчить про прагнення до особистісного зростання за наявності певних соціальних і психологічних обмежень. Лише 20% жінок досягли високого рівня самореалізації, демонструючи високу автономію, ініціативність і здатність ефективно поєднувати професійне та особисте життя. Це вказує на те, що процес самореалізації в жінок часто залежить від зовнішніх умов — соціальних ролей, очікувань та ресурсів підтримки.

Рівень турботи про інших виявився переважно середнім (64%), що свідчить про збалансовану соціальну орієнтацію, коли готовність допомагати іншим поєднується з усвідомленням власних потреб. Водночас у частини учасниць (20%)

фіксувався високий рівень емоційної емпатії, що, попри позитивну соціальну спрямованість, іноді супроводжується схильністю до самопожертвування. Це підтверджує важливість розвитку когнітивної складової емпатії, яка забезпечує більш раціональний контроль у міжособистісних стосунках.

Значну роль у формуванні психологічного дисбалансу відіграє синдром «гарної дівчинки», середній рівень якого виявлено у 60% жінок. Встановлено, що його підвищені показники негативно корелюють із самореалізацією ($r = -0,47 \dots -0,51$) і частково з турботою про інших ($r = -0,32$), що свідчить про виснаження особистісних ресурсів через надмірну відповідальність і прагнення відповідати соціальним очікуванням. Таким чином, синдром «гарної дівчинки» може виступати бар'єром у досягненні психологічної гармонії, знижуючи автономію та самоцінність.

Рівень самоцінності, який у більшості жінок (62%) знаходився на середньому рівні, продемонстрував тісний позитивний зв'язок із самореалізацією ($r = 0,59-0,63$) та турботою про інших ($r = 0,48$). Це свідчить, що висока самоцінність виступає захисним чинником, який забезпечує здатність підтримувати баланс між власними потребами й соціальною взаємодією, тоді як низька самооцінка підвищує ризик виникнення психологічного дисбалансу.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

3.1. Психологічні стратегії розвитку самореалізації

Самореалізація є одним із ключових чинників, що визначають рівень психологічного благополуччя жінки. Вона передбачає не лише досягнення поставлених життєвих цілей, а й усвідомлення власної ідентичності, цінностей, здібностей та внутрішнього потенціалу. У контексті дослідження психологічного благополуччя жінки як результату балансу між самореалізацією і турботою про інших, розвиток самореалізації виступає базовою умовою гармонійного функціонування особистості. Вона забезпечує інтеграцію особистісних і соціальних аспектів життя, формує внутрішнє відчуття сенсу, сприяє емоційній стабільності та дозволяє ефективно розподіляти ресурси між власними потребами та потребами інших людей.

У науковій психології самореалізація розглядається як процес актуалізації внутрішнього потенціалу особистості, її прагнення до особистісного зростання, самовираження та досягнення життєвих цілей. Гуманістична психологія підкреслює, що кожна людина має природне прагнення до саморозвитку і реалізації своїх здібностей, а блокування цього процесу призводить до емоційного виснаження, фрустрації та зниження рівня психологічного благополуччя. Для жінки самореалізація є не лише засобом досягнення індивідуальних цілей, а й формою реалізації соціальної ролі, оскільки дозволяє гармонізувати внутрішній світ із зовнішніми очікуваннями суспільства.

Психологічні стратегії розвитку самореалізації можна умовно поділити на три взаємопов'язані рівні: когнітивно-ціннісний, емоційно-регулятивний та поведінково-діяльнісний. Кожен із цих рівнів спрямований на формування певних

внутрішніх механізмів, що забезпечують ефективне самопізнання, усвідомлення власних потреб і можливостей, а також розвиток здатності до автономного вибору та дії.

Цей рівень охоплює усвідомлення особистістю власної системи цінностей, цілей, пріоритетів і смислів життя. Розвиток самореалізації неможливий без глибокого самопізнання та переосмислення життєвих орієнтирів. Згідно з підходами К. Роджерса та А. Маслоу, формування реалістичного «Я-образу» є основою для внутрішньої цілісності особистості. У процесі психологічної підтримки важливо спрямовувати жінку на усвідомлення власних сильних сторін, талантів і внутрішніх потреб, що дозволяє вийти за межі нав'язаних стереотипів і зовнішніх очікувань.

Одним із ефективних напрямів на цьому рівні є ціннісно-сміслова терапія та позитивна психотерапія, які допомагають клієнтці визначити власні життєві цілі, знайти баланс між внутрішніми бажаннями й соціальними обов'язками, а також сформувати почуття особистої відповідальності за власне життя. У практичній роботі психолога рекомендується застосовувати такі інструменти, як «дерево цінностей», «життєвий коло балансу», «автопортрет майбутнього», які сприяють глибшому усвідомленню життєвих смислів і побудові реалістичної картини самореалізації.

Важливим аспектом когнітивно-ціннісного рівня є розвиток автономії мислення. Багато жінок схильні приймати рішення, орієнтуючись на зовнішні оцінки, очікування сім'ї чи соціуму. Тому одне із завдань психологічної роботи полягає у формуванні здатності самостійно визначати життєві пріоритети, довіряти власним відчуттям і внутрішнім переконанням. З цією метою ефективно застосовуються методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що дозволяють змінювати дисфункціональні переконання та формувати установку на власну компетентність і контроль над життям.

Емоційна сфера є важливою складовою процесу самореалізації, оскільки саме емоційна стабільність і внутрішня гармонія визначають здатність жінки ефективно діяти, приймати рішення і підтримувати баланс між самоповагою та турботою про інших. На цьому рівні ключовим завданням є розвиток емоційної компетентності, самоприйняття та самоспівчуття.

Самоприйняття, за К. Роджерсом, означає безумовне прийняття себе як унікальної особистості зі своїми сильними і слабкими сторонами. У жінок із вираженим синдромом «гарної дівчинки» часто спостерігається внутрішній конфлікт між бажанням бути прийнятою іншими й потребою залишатися собою. Тому важливо навчати жінку розпізнавати свої емоційні стани, приймати власні почуття без самозасудження, розвивати доброзичливе ставлення до себе. Ефективними засобами розвитку емоційної саморегуляції є техніки майндфулнесу (усвідомленої присутності), емоційно-фокусованої терапії (ЕФТ), а також практики самоспівчуття (Self-Compassion Practices), які сприяють зниженню рівня внутрішньої напруги й підвищенню психологічної гнучкості.

Важливо також формувати навички екологічного вираження емоцій, зокрема вміння висловлювати потреби, незгоду чи невдоволення без почуття провини. Ця здатність є критичною для розвитку самореалізації, оскільки допомагає встановлювати особисті кордони та зберігати внутрішню цілісність. У рамках тренінгових програм розвитку самореалізації жінок доцільно включати вправи на розпізнавання емоцій, навчання асертивної поведінки та практику «Я-повідомлень», які підвищують упевненість у собі та зменшують залежність від зовнішніх оцінок.

Цей рівень передбачає конкретні дії, спрямовані на реалізацію особистісного потенціалу та досягнення життєвих цілей. Основним завданням тут є формування активної життєвої позиції, здатності до планування, прийняття рішень і реалізації

власних намірів. Дослідження показують, що жінки, які вміють ставити реалістичні цілі й послідовно їх досягати, мають вищий рівень психологічного благополуччя, оскільки відчують контроль над життям і власну ефективність.

На практичному рівні рекомендується застосовувати коучингові технології, які допомагають жінці формувати особистісні цілі, визначати кроки для їх досягнення, долати страх невдачі та підвищувати мотивацію до дії. Особливо ефективним є метод SMART-планування, який дозволяє структурувати цілі за критеріями конкретності, вимірюваності, досяжності, релевантності та часових меж. Важливо також навчати жінок методів самопідтримки в процесі досягнення цілей, таких як щоденник успіху, рефлексивні записи, візуалізація майбутніх результатів.

Додатковим напрямом поведінкової роботи є розвиток ресурсної гнучкості — здатності адаптувати власні дії до змін життєвих обставин, не втрачаючи при цьому основних ціннісних орієнтирів. Ця стратегія особливо важлива в контексті ролей, які виконує сучасна жінка, адже поєднання професійної, сімейної та соціальної самореалізації потребує постійного балансу між різними сферами життя. Психолог може застосовувати методики «життєвого тайм-менеджменту», розробку індивідуального «плану енергетичного балансу», що допомагає клієнтці навчитися відновлювати ресурси й запобігати емоційному вигоранню.

Особливу увагу у процесі розвитку самореалізації слід приділяти формуванню самоцінності, тобто внутрішнього відчуття власної гідності та значущості незалежно від зовнішніх досягнень. Результати проведеного дослідження засвідчили, що високий рівень самоцінності позитивно корелює з автономією, емоційною стабільністю та здатністю до самореалізації. З цією метою ефективно використовуються методи гуманістичної психології, зокрема арт-терапія, нарративний підхід та гештальт-терапія, які допомагають жінці усвідомити

власну унікальність, прийняти досвід минулих помилок і перетворити їх на ресурси зростання.

Важливо також розвивати навички самопідтримки через позитивний внутрішній діалог. Часто внутрішній критик стає головною перешкодою для самореалізації, тому завдання психолога — навчити клієнтку формувати конструктивні форми саморефлексії. Практики «лист собі з майбутнього», «декларація власних досягнень», «аффірмації ресурсності» допомагають підвищити впевненість у власних можливостях і сприяють розвитку самоприйняття.

Самореалізація не відбувається у вакуумі, вона тісно пов'язана з соціальним контекстом. Тому серед стратегій її розвитку важливе місце посідає створення підтримувального соціального середовища — як у сім'ї, так і в професійному колективі. Дослідження українських психологів свідчать, що жінки, які відчують підтримку партнера та близьких, демонструють вищий рівень самореалізації і нижчий рівень стресу. Отже, робота психолога має включати також психоедукацію сімейного оточення, формування навичок партнерської взаємодії, розподілу обов'язків та прийняття особистісних меж.

У професійному середовищі важливо забезпечити умови для розвитку жіночого лідерства, підвищення впевненості у власній компетентності та створення рівних можливостей для кар'єрного зростання. Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток лідерських навичок, комунікативної впевненості та стратегічного мислення, дозволяють жінкам ефективно реалізовувати себе, не відмовляючись від емоційності, емпатії та турботливості як природних ресурсів жіночої ідентичності.

Таким чином, психологічні стратегії розвитку самореалізації жінки мають комплексний характер і включають когнітивно-ціннісні, емоційно-регулятивні, поведінково-діяльнісні та соціально-психологічні компоненти. Реалізація цих

стратегій сприяє формуванню внутрішньої автономії, самоцінності, здатності до усвідомленого вибору та гармонійному поєднанню особистісних і соціальних ролей. Самореалізація постає не лише як індивідуальний процес досягнення цілей, а як важливий чинник збереження психологічного благополуччя, що забезпечує жінці відчуття сенсу, задоволення життям і гармонії з оточенням.

Застосування запропонованих стратегій у психологічній практиці дозволить не лише підвищити рівень самореалізації жінок, а й сприятиме зниженню рівня емоційного вигорання, розвитку внутрішньої стійкості та здатності будувати конструктивні, підтримувальні взаємини з іншими, не втрачаючи при цьому власної цілісності та життєвої енергії.

3.2. Формування здорових кордонів у стосунках

Формування здорових психологічних кордонів є одним із ключових аспектів підтримання психологічного благополуччя жінки та забезпечення гармонійного балансу між самореалізацією і турботою про інших. Поняття особистісних кордонів у психології відображає здатність людини усвідомлювати та захищати власні потреби, права й цінності, не порушуючи при цьому простору інших. У контексті жіночої самореалізації кордони виступають базовим елементом внутрішньої автономії, самоповаги та стабільності емоційного стану. Нездатність встановлювати й підтримувати здорові межі у стосунках часто призводить до емоційного виснаження, вигорання, зниження самоцінності та порушення психологічного балансу між «для себе» і «для інших».

Згідно з концепціями особистісної автономії, здатність людини вибудовувати межі тісно пов'язана із самосприйняттям та рівнем самоповаги. Для жінки це особливо актуально, оскільки соціокультурні стереотипи часто формують очікування надмірної турботливості, жертвності й емоційної

відкритості. Тому формування здорових кордонів слід розглядати не як прояв егоїзму чи дистанціювання, а як необхідну умову збереження внутрішньої гармонії та психологічної стійкості.

Психологічні дослідження свідчать, що жінки з низьким рівнем самоцінності частіше схильні до розмивання особистих меж, що проявляється у труднощах із відмовою, страхом конфлікту, прагненням до постійного схвалення з боку інших. Такі установки, у свою чергу, знижують рівень самореалізації, оскільки енергія спрямовується на задоволення потреб інших, а не на реалізацію власних цілей. Отже, розвиток навичок побудови меж є важливою складовою психологічної профілактики емоційного вигорання та умовою збереження балансу між турботою про себе і про оточення.

Психологічні кордони можна розглядати як внутрішню систему правил, що визначає, де закінчується простір особистості та починається простір іншої людини. Вони виконують кілька важливих функцій:

Захисну — оберігають внутрішній світ від надмірного зовнішнього впливу, маніпуляцій, психологічного тиску;

Регулятивну — допомагають вибудовувати адекватну дистанцію у взаєминах, підтримувати баланс близькості й автономії;

Ідентифікаційну — сприяють усвідомленню власного «Я», цінностей і життєвих пріоритетів;

Комунікативну — забезпечують конструктивну взаємодію з іншими, сприяють взаємній повазі та прийняттю.

Дисфункціональні межі проявляються у двох протилежних формах — гіпервідкритості (розмитих кордонів) і гіперзакритості (жорстких, негнучких меж). У першому випадку жінка схильна надмірно віддавати себе іншим, брати на себе чужі обов'язки, відчувати провину за чужі емоції. У другому — вона уникає емоційної близькості, закривається від допомоги й підтримки. Обидві крайності

ведуть до дисбалансу, тому завдання психологічної роботи полягає у формуванні гнучких, усвідомлених кордонів, що дозволяють підтримувати відкритість до інших без втрати власної цілісності.

Першим етапом у розвитку здорових кордонів є усвідомлення власних меж і зон їх порушення. Багато жінок не можуть одразу визначити, коли саме відбувається порушення їхніх особистісних меж, оскільки це часто сприймається як «норма» або «жертвність». Тому психологічна робота розпочинається з розвитку самоспостереження та емоційної рефлексії. Практичними інструментами на цьому етапі можуть бути вправи «Мої межі», «Сигнали порушення», «Мій особистий простір», які сприяють усвідомленню власних реакцій у ситуаціях тиску, маніпуляцій або надмірної відповідальності.

Ключовою навичкою є розпізнавання внутрішніх сигналів дискомфорту — відчуття тривоги, втоми, роздратування, емоційного виснаження, що вказують на порушення особистісного простору. Психолог навчає клієнтку фіксувати ці сигнали, аналізувати ситуації, у яких вони виникають, і поступово формувати здатність реагувати на них конструктивно — через усвідомлене проговорення власних потреб або встановлення дистанції.

Наступним етапом є розвиток асертивної поведінки — здатності відкрито, впевнено й доброзичливо висловлювати свої думки, почуття й потреби без порушення прав інших. Асертивність виступає ключовим механізмом підтримання меж, адже дозволяє жінці сказати «ні» без почуття провини, просити допомоги без сорому, відстоювати свої інтереси без агресії.

Розвиток асертивності відбувається через тренування конкретних комунікативних навичок: використання «Я-повідомлень», уміння висловлювати емоції конструктивно, розпізнавати маніпуляції та відповідати на них спокійно. У тренінгових програмах з розвитку особистих кордонів широко застосовуються вправи «Мої права», «Я маю право...», «Відмова без почуття провини»,

«Альтернатива “так-ні”», які допомагають жінці усвідомити власні права на вибір, відпочинок, помилку, емоції тощо.

Асертивна поведінка тісно пов’язана з рівнем самооцінки: чим вища самооцінність, тим легше жінці відстоювати свої межі. Тому важливо паралельно працювати над формуванням позитивного ставлення до себе, розвивати внутрішній образ «я маю право бути собою». Ефективними у цьому контексті є методи позитивної психотерапії, арт-терапевтичні практики та наративні техніки, що дозволяють переосмислити попередній досвід порушення кордонів і перетворити його на джерело особистісного зростання.

Формування здорових кордонів часто супроводжується емоційними труднощами, оскільки жінки, особливо з розвиненим синдромом «гарної дівчинки», можуть відчувати тривогу, сором або провину, коли починають відмовляти іншим чи ставити власні потреби на перше місце. Тому необхідним компонентом психологічної підтримки є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Техніки глибокого дихання, тілесно-орієнтовані практики, усвідомлене відстеження емоцій (майндфулнес) допомагають знизити напругу та сформувати відчуття внутрішньої безпеки у процесі відстоювання меж.

Крім того, важливо допомагати жінці відрізнити здорову турботу від самопожертви. У процесі консультування варто акцентувати увагу на тому, що турбота про інших не повинна здійснюватися ціною виснаження, а відмова чи встановлення меж — це не відмова від любові, а прояв поваги до себе і до інших. Розуміння цього принципу є фундаментом для стабільного психологічного благополуччя.

У формуванні здорових кордонів значну роль відіграє соціальне середовище. Сім’я, колеги, друзі можуть або підтримувати жінку у її прагненні до автономії, або, навпаки, чинити опір змінам. Тому у психологічній практиці важливо включати елементи сімейного консультування або групової роботи, де

відпрацьовується взаємоповага, прийняття меж інших і навички відкритого спілкування. Групові тренінги ефективні тим, що дозволяють жінці побачити різноманіття форм поведінки, усвідомити власні шаблони взаємодії, отримати позитивний досвід підтримки. Вони створюють безпечний простір для експериментування з новими способами поведінки та зворотного зв'язку. Особливо корисними є тематичні групи розвитку «Мої особисті межі», «Баланс між собою і світом», «Навчаюся говорити “ні”».

Для сучасної жінки не менш важливим є вміння встановлювати кордони у професійному середовищі. Надмірна відповідальність, прагнення «бути ідеальною» та страх підвести інших часто призводять до перевантаження й хронічного стресу. Тому формування професійних меж передбачає навчання управлінню робочим часом, делегуванню обов'язків, відмові від перфекціонізму. Психологічні консультації можуть включати розробку індивідуального плану «енергетичного балансу», де визначаються сфери перевантаження та способи їх компенсації.

Психолог виступає фасилітатором процесу усвідомлення та відновлення меж. Його завдання — створити безпечний простір для саморефлексії, допомогти клієнтці виявити власні установки, що перешкоджають відстоюванню кордонів, та розвинути нові моделі поведінки. Ефективними є підходи гуманістичної, когнітивно-поведінкової та інтегративної терапії. У роботі з жінками важливо підтримувати клієнтку в поступових змінах, враховуючи її індивідуальний темп і життєві обставини.

Поступове формування меж сприяє зростанню внутрішньої впевненості, емоційної стабільності та гармонізації стосунків із оточенням. Як зазначають Варіна і Шевченко жінки, які усвідомлено регулюють ступінь власної відкритості та відповідальності, мають вищі показники психологічного благополуччя, нижчий рівень стресу та більшу задоволеність життям.

Отже, формування здорових кордонів у стосунках є невід’ємною умовою психологічного благополуччя жінки. Кордони визначають баланс між турботою про себе та турботою про інших, слугують механізмом збереження внутрішньої автономії й запобігають емоційному виснаженню. Психологічні стратегії формування меж включають розвиток усвідомленості, асертивності, емоційної саморегуляції та підтримки самоцінності. У процесі психологічного супроводу важливо враховувати соціальний контекст і роль підтримувального середовища.

Здорові межі дозволяють жінці не лише зберігати енергію та ресурси для самореалізації, а й будувати рівноправні, поважні стосунки, у яких турбота про інших не стає самопожертвою, а виражає справжню людську зрілість, любов і повагу — як до себе, так і до світу.

3.3. Подолання синдрому «гарної дівчинки» та підвищення самоцінності

Однією з найбільш поширених психологічних проблем, що перешкоджають гармонійному розвитку самореалізації жінки та знижують рівень її психологічного благополуччя, є феномен, який у сучасній психології отримав назву «синдром гарної дівчинки». Цей синдром характеризується надмірним прагненням бути схваленою, догоджати іншим, уникати конфліктів і підтримувати образ “ідеальної” жінки — турботливої, відповідальної, зручною для оточення. За своєю суттю це внутрішня установка, що формує поведінку залежності від зовнішніх оцінок, блокуючи розвиток автономії, самоповаги та внутрішньої свободи.

У контексті даного дослідження синдром «гарної дівчинки» розглядається як психологічний бар’єр до самореалізації, який порушує баланс між турботою про інших і турботою про себе, оскільки жінка, прагнучи відповідати соціальним очікуванням, часто жертвує власними потребами, ресурсами та особистими

межами. Підвищення самоцінності, навпаки, виступає ключовим механізмом подолання цього синдрому, оскільки воно забезпечує усвідомлення власної гідності, формує внутрішню стійкість і здатність до автономного вибору.

Психологічні дослідження вказують, що корені цього феномену сягають процесів дитячої соціалізації, коли дівчаток навчають уникати конфліктів, бути «зручними», догідливими, стриманими у вираженні власних почуттів і прагнень. Така поведінка часто підкріплюється позитивними оцінками з боку дорослих («ти чемна», «ти добра», «ти ніколи не сперечаєшся»), що згодом трансформується у внутрішню установку: «любов потрібно заслужити через догоджання іншим». У дорослому житті ці переконання проявляються у надмірному перфекціонізмі, самозвинуваченні, страху розчарувати інших і постійному відчутті відповідальності за чужі емоції.

Жінки з вираженим синдромом «гарної дівчинки» зазвичай демонструють такі ознаки:

- труднощі у висловленні власних потреб і бажань;
- страх бути відкинутою або розкритикованою;
- відчуття провини за відмову;
- схильність до самопожертви та емоційного виснаження;
- залежність від зовнішньої оцінки і схвалення;
- занижена самооцінка та відсутність відчуття власних меж.

Такі патерни поведінки створюють внутрішній конфлікт між бажанням самореалізації та страхом втратити любов або прийняття з боку оточення. У результаті формується порушення психологічного балансу, що призводить до хронічної тривожності, відчуття незадоволеності життям, а іноді й до емоційного вигорання.

Подолання цього синдрому потребує комплексного підходу, який включає усвідомлення власних поведінкових патернів, зміну внутрішніх установок і

розвиток нових способів взаємодії зі світом. Основними напрямками психологічної роботи є такі:

Перший етап подолання синдрому — це усвідомлення того, як саме він проявляється у щоденній поведінці. Жінка має навчитися спостерігати за своїми автоматичними реакціями, фіксувати моменти, коли вона відмовляється від власних потреб, аби уникнути конфлікту або отримати схвалення. На цьому етапі ефективними є техніки щоденника самоспостережень, вправи «Мої кордони», «Що я роблю, щоб мене любили», «Коли я кажу “так”, але хочу сказати “ні”».

Завдання психолога полягає у допомозі клієнтці побачити зв'язок між її поведінкою та внутрішніми переконаннями («я маю бути доброю, щоб мене любили», «я не можу відмовити, інакше мене не приймуть») і поступово сформувати установку: «я цінна незалежно від схвалення інших».

2. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Процес звільнення від патернів догідливості часто супроводжується почуттями провини, тривоги чи сорому. Тому важливим є навчання технік емоційного самозаспокоєння та самоспівчуття. Майндфулнес-практики, тілесно-орієнтовані вправи, дихальні техніки, арт-терапія сприяють зниженню емоційної напруги й формуванню почуття внутрішньої безпеки.

Важливо також навчати клієнтку диференціювати власні почуття від емоцій інших людей. Це допомагає зменшити схильність до «емоційного злиття» та почуття відповідальності за чужий настрій. Практики «емоційного заземлення» та вправи на усвідомлення тілесних відчуттів дозволяють жінці залишатися в контакті з собою навіть у складних соціальних ситуаціях.

3. Розвиток асертивності і навичок комунікації.

Як і у формуванні особистих меж, важливим етапом є розвиток асертивної поведінки — здатності відкрито висловлювати власну думку і потреби без агресії.

Для жінок із синдромом «гарної дівчинки» особливо цінним є навчання вмінню відмовляти без провини та приймати незгоду оточення без страху відкидання.

На практичних заняттях з психологом застосовуються вправи «Моє право сказати “ні”», «Моя зона відповідальності», «Я-повідомлення», які допомагають формувати впевненість у власному праві на вибір і захист власних інтересів. Важливим елементом є також робота з голосом і тілесною позицією — тренування впевненої постави, тембру голосу, відкритої жестикуляції, що сприяє внутрішньому відчуттю сили та гідності.

4. Зміна когнітивних установок.

Когнітивно-поведінковий підхід дозволяє ефективно працювати з переконаннями, які підтримують синдром «гарної дівчинки». На цьому етапі клієнтка разом із психологом визначає деструктивні думки («я повинна завжди бути приємною», «я не маю права злитися», «мене полюблять, тільки якщо я корисна») і замінює їх на більш адаптивні («я маю право бути собою», «мої почуття важливі», «я цінна не лише через те, що роблю для інших»).

Важливим інструментом є техніка раціонального оскарження думок, а також створення карти життєвих переконань, яка допомагає жінці усвідомити, звідки походять її внутрішні заборони, і поступово формувати нову систему цінностей, засновану на самоповазі.

5. Формування внутрішньої самоцінності.

Підвищення самоцінності є не лише результатом подолання синдрому «гарної дівчинки», а й умовою для подальшої самореалізації. Самоцінність означає прийняття себе як людини, гідної любові, поваги й турботи незалежно від досягнень чи зовнішнього схвалення.

Формування самоцінності відбувається через:

- усвідомлення власних сильних сторін і досягнень (вправи «Мої ресурси», «Мої перемоги»);

- практику позитивного внутрішнього діалогу («я можу», «я гідна», «я роблю достатньо»);
- створення «щоденника вдячності собі»;
- арт-терапевтичні техніки «Мій цінний образ», «Я у дзеркалі доброзичливості».

Згідно з даними досліджень, високий рівень самоцінності пов'язаний із більшою психологічною стійкістю, кращою адаптацією до стресу та вищим рівнем задоволеності життям. Для жінки це означає можливість відмовитися від ролі «ідеальної», дозволити собі бути живою, різною, помилятися, не втрачаючи при цьому поваги до себе.

6. Розвиток внутрішньої автономії та самоідентичності.

Подолання синдрому «гарної дівчинки» неможливе без формування внутрішньої автономії — здатності приймати рішення, керуючись власними цінностями. У цьому контексті ефективними є наративні практики, що сприяють переосмисленню життєвої історії: клієнтка створює новий «наратив» — історію про себе не як про ту, що догоджає, а як про людину, яка має право на власний шлях, на силу, на відвертість.

Психолог може використовувати вправи «Моя нова історія», «Доросла я», «Мої вибори — мій шлях». Така робота сприяє інтеграції особистісного досвіду, розвитку ідентичності та відчуття життєвої суб'єктності.

Психологічна допомога у подоланні синдрому «гарної дівчинки» передбачає підтримувальний, емпатійний і безоцінний стиль взаємодії. Психолог створює простір, у якому клієнтка може вперше дозволити собі бути собою без страху критики. Ефективними є підходи гуманістичної психотерапії (К. Роджерс), гештальт-підхід, когнітивно-поведінкова терапія та інтегративне консультування, які поєднують роботу з емоційними, когнітивними та поведінковими рівнями. У

процесі терапії жінка вчиться приймати себе, формувати реалістичні очікування, будувати стосунки на основі взаємоповаги, а не схвалення. Поступово вона переходить від зовнішньої залежності до внутрішньої опори, що є основою психологічного благополуччя.

Синдром «гарної дівчинки» є одним із головних психологічних бар'єрів, що заважають жінці реалізовувати власний потенціал і зберігати внутрішню гармонію. Його подолання потребує комплексного підходу, який включає усвідомлення власних установок, розвиток асертивності, зміну когнітивних схем, формування самоцінності та автономії.

Підвищення самоцінності виступає ключовим ресурсом, який дозволяє жінці зберігати баланс між самореалізацією та турботою про інших, не втрачаючи енергії на постійне схвалення чи перфекціонізм. Розвинене відчуття власної гідності забезпечує жінці психологічну стабільність, емоційну зрілість і здатність будувати гармонійні взаємини, у яких повага до себе стає основою поваги до інших. Таким чином, подолання синдрому «гарної дівчинки» та формування здорової самоцінності є не лише завданням особистісного розвитку, а й важливим етапом становлення цілісної, гармонійної, самореалізованої жінки, здатної жити у балансі між любов'ю до себе та любов'ю до світу.

3.3. Подолання синдрому «гарної дівчинки» та підвищення самоцінності

Одним із важливих психологічних бар'єрів, що порушують баланс між самореалізацією жінки та її турботою про інших, є феномен, відомий у сучасній психології як синдром «гарної дівчинки». Цей синдром характеризується стійкою установкою на догодження, потребою у схваленні, надмірною відповідальністю за емоційний стан інших людей та прагненням уникати конфліктів навіть ціною власних інтересів і потреб. У результаті формується глибоке внутрішнє

напруження, втрачається контакт із власним «Я», знижується рівень самоцінності, а отже — і загальне психологічне благополуччя.

Синдром «гарної дівчинки» тісно пов'язаний з соціокультурними очікуваннями, які традиційно нав'язують жінці ролі турботливої, лагідної, покірної та безконфліктної. В умовах сучасного суспільства, де жінка прагне поєднувати самореалізацію у професійній сфері з гармонійними міжособистісними стосунками, така внутрішня установка створює значний психологічний конфлікт. Вона заважає автономії, породжує емоційне виснаження і може призводити до зниження самооцінки, відчуття безпорадності та вигорання.

Психологічно синдром «гарної дівчинки» є формою адаптивної стратегії, що виникає ще у дитинстві як спосіб збереження любові та прийняття з боку значущих дорослих. Дівчаток часто заохочують за слухняність, чемність, готовність допомагати, водночас засуджуючи прояви гніву, упертості чи самостійності. Унаслідок цього формується внутрішній сценарій: «щоб мене любили — я маю бути зручною». Надалі така установка перетворюється на стабільну поведінкову модель, у якій власні бажання пригнічуються заради схвалення з боку інших.

У дорослому житті синдром «гарної дівчинки» проявляється через:

- нездатність сказати «ні», навіть коли це суперечить власним потребам;
- почуття провини, коли жінка ставить себе на перше місце;
- стра конфліктів і надмірну потребу у гармонії за будь-яку ціну;
- залежність від зовнішньої оцінки;
- перфекціонізм — прагнення бути «ідеальною» у всьому;
- схильність до емоційного вигорання у стосунках і професійній діяльності.

Такі риси формують порочне коло: чим більше жінка прагне бути «гарною» для всіх, тим менше в неї залишається внутрішніх ресурсів для самореалізації, і тим сильніше вона відчуває незадоволення життям. Поступово знижується рівень самоцінності, а її благополуччя стає залежним від зовнішніх оцінок.

Синдром «гарної дівчинки» не лише обмежує самореалізацію, але й безпосередньо впливає на психологічне благополуччя. Відмова від власних потреб, постійне пригнічення емоцій і страх осуду призводять до внутрішнього конфлікту, який проявляється у вигляді тривожності, апатії, психосоматичних симптомів або депресивних тенденцій. Такі жінки часто втрачають почуття власної гідності, не усвідомлюють, чого вони хочуть насправді, та орієнтуються виключно на очікування оточення.

Водночас високий рівень самоцінності, як показали результати дослідження, виступає захисним чинником, який дозволяє жінці підтримувати баланс між самореалізацією і турботою про інших. Тому подолання синдрому «гарної дівчинки» має супроводжуватися формуванням здорової самоцінності як базової складової психологічного благополуччя.

Подолання цього синдрому передбачає поступовий процес внутрішньої трансформації, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зміни. Основними напрямками психологічної допомоги є такі:

1. Усвідомлення власних установок та внутрішніх заборон.

Перший крок до подолання синдрому — це усвідомлення того, які саме переконання та сценарії керують поведінкою. Психологічна робота спрямована на виявлення фраз і установок, що стали внутрішнім правилом: «мене повинні любити всі», «я не маю права злитися», «якщо я відмовлю — мене не приймуть». Усвідомлення цих автоматичних думок є основою для їхнього поступового перегляду.

Ефективними є методи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), які дозволяють замінити деструктивні установки на конструктивні. Наприклад:

«я можу подібатися не всім — і це нормально»;

«я маю право на власні почуття»;

«мої потреби такі ж важливі, як і потреби інших».

2. Робота з емоційною сферою.

Звільнення від ролі «гарної» часто супроводжується почуттям провини або тривоги. Жінка може відчувати страх бути егоїстичною чи «поганою». Тому важливо навчитися розрізняти справжню турботу від самопожертви та практикувати самоспівчуття — уміння підтримувати себе у складних емоційних станах.

Доцільно використовувати практики майндфулнесу (усвідомленої присутності), тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапію, які сприяють глибшому контакту з власними емоціями. Це допомагає жінці не пригнічувати почуття, а сприймати їх як природний сигнал про потреби.

3. Формування асертивної поведінки.

Асертивність — це здатність висловлювати свої почуття та потреби прямо, відкрито і з повагою до іншої людини. Для жінки, схильної до догідливості, асертивність стає ключовою навичкою у відновленні власних меж і гідності.

У психологічних тренінгах ефективними є вправи:

«Я-повідомлення» — висловлення власної позиції без звинувачень;

«Мої права» — усвідомлення базових прав особистості (на відмову, відпочинок, помилку, емоції);

«Відмова без провини» — тренування ввічливої, але впевненої відмови;

рольові ігри — відпрацювання ситуацій спілкування, де потрібно захищати власні інтереси.

Регулярна практика асертивності допомагає формувати нову поведінкову модель — від пасивного догоджання до впевненої самоповаги.

4. Формування самоцінності як бази внутрішньої опори.

Самоцінність — це глибинне переконання у власній значущості незалежно від досягнень, зовнішньої оцінки чи соціального статусу. На відміну від самооцінки, що залежить від результатів, самоцінність є стабільним внутрішнім почуттям власної гідності.

Психологічна робота у цьому напрямі включає:

- усвідомлення своїх сильних сторін (вправа «Мої ресурси»);
- ведення «щоденника вдячності собі»;
- створення списку досягнень і ситуацій, у яких жінка проявила сміливість, самоповагу, силу;
- використання позитивних афірмацій («я гідна поваги», «я можу піклуватися про себе»).

Крім того, ефективними є арт-терапевтичні техніки, наприклад, створення колажу «Моя цінність» або вправи «Мій внутрішній голос підтримки».

5. Зміцнення автономії та ідентичності.

Справжнє подолання синдрому можливе лише тоді, коли жінка починає діяти, виходячи зі своїх власних цінностей і цілей. Формування автономії означає відновлення внутрішньої свободи у виборі — як у професійній, так і в особистій сфері.

Ефективними є коучингові техніки (SMART-планування, формування цілей, робота з пріоритетами), а також наративні методи — створення нової життєвої історії про себе: не як про «зручну», а як про зрілу, сильну, автентичну особистість.

Психолог у роботі з жінками, схильними до синдрому «гарної дівчинки», виступає не лише консультантом, а й партнером у процесі формування нової

системи самосприйняття. Важливо створити атмосферу безумовного прийняття, щоб клієнтка могла без страху проявляти справжні почуття, навіть «неприємні» — гнів, образу, розчарування. Саме це стає першим кроком до самоприйняття.

Доцільно поєднувати гуманістичний, когнітивно-поведінковий і емоційно-фокусований підходи, а також елементи позитивної психотерапії. На етапі стабілізації доцільно вводити групові заняття — тренінги жіночої самоцінності або групи підтримки, де жінки можуть навчатися нових моделей взаємодії у безпечному середовищі.

Підвищення самоцінності не є одноразовою подією — це процес, який включає щоденну роботу з власними думками, самооцінками й емоціями. Згідно з концепцією К. Роджерса, людина досягає гармонії, коли її реальне «Я» наближається до ідеального, тобто коли вона приймає себе повністю, без умов. Самоцінність дає жінці внутрішню опору, дозволяє зберігати впевненість навіть у складних соціальних обставинах і не втрачати відчуття гідності у конфліктах або невдачах.

Формування самоцінності сприяє також розвитку внутрішнього локусу контролю, що зменшує залежність від зовнішніх обставин і підсилює здатність до самореалізації. Жінка з високим рівнем самоцінності не шукає підтвердження своєї значущості ззовні, а виходить із внутрішнього відчуття власної цінності та сили.

Синдром «гарної дівчинки» є одним із найпоширеніших психологічних бар'єрів, які перешкоджають розвитку жіночої самореалізації та знижують рівень психологічного благополуччя. Його подолання можливе лише через усвідомлену внутрішню роботу — переосмислення власних переконань, формування асертивності, розвиток емоційної зрілості та зміцнення почуття самоцінності.

Підвищення самоцінності є центральним завданням особистісного розвитку, оскільки саме воно дозволяє жінці вийти з кола залежності від схвалення, навчитися піклуватися про себе без почуття провини й будувати здорові, рівноправні взаємини з іншими.

Жінка, яка прийняла себе та усвідомила власну гідність, здатна жити у стані внутрішньої свободи, відповідальності та гармонії. Вона реалізує себе не через догоджання, а через щирі творчість, любов і повагу — як до себе, так і до світу.

3.4. Практичні рекомендації для психологів і консультантів

Практична діяльність психологів і консультантів, які працюють із жінками, повинна бути спрямована на забезпечення цілісного підходу до підтримки їхнього психологічного благополуччя. У сучасних умовах, коли жінка поєднує численні соціальні ролі — професійну, материнську, подружню, громадську — зростає потреба у психологічній підтримці, яка допомагає відновити внутрішню рівновагу, розвинути самоприйняття та навчитися жити в балансі між самореалізацією і турботою про інших. Рекомендації для психологів повинні враховувати складність жіночої ідентичності, соціокультурні впливи та індивідуальні особливості клієнтки, зберігаючи при цьому повагу до її автономії та унікальності життєвого досвіду.

Першим завданням психолога є створення безпечного, приймаючого середовища, у якому жінка може вільно говорити про свої емоції, переживання та труднощі. Безумовне прийняття, емпатійне слухання і підтримувальна атмосфера формують у клієнтки відчуття довіри, що є передумовою відкритості й глибокої роботи над собою. Особливо це важливо для жінок, схильних до синдрому «гарної дівчинки», які звикли приховувати свої справжні почуття за маскою турботливості та зовнішнього благополуччя. Терапевтичний контакт із психологом має стати

першим досвідом безумовного прийняття, що допомагає поступово відновити внутрішнє відчуття цінності та гідності.

У процесі роботи важливо звертати увагу на формування позитивного образу «Я». Багато жінок, які звертаються по психологічну допомогу, мають занижену самооцінку, відчуття власної некомпетентності або недосяжності ідеалів, нав'язаних суспільством. Тому консультант повинен допомогти клієнтці усвідомити власні сильні сторони, ресурси, досягнення, а також навчити бачити свої недоліки без самозасудження. Практично це може відбуватися через обговорення минулих життєвих подій, рефлексію досвіду, створення позитивних життєвих наративів і образів майбутнього. Психолог має сприяти формуванню установки «я достатня», яка протистоїть деструктивній ідеї «я маю бути ідеальною».

Не менш важливим завданням є розвиток самоспівчуття й емоційної грамотності. Більшість жінок із низьким рівнем психологічного благополуччя схильні до надмірного самоконтролю та самокритики, що унеможливлює прояв доброзичливості до себе. Психолог має навчити клієнтку приймати власні емоції як природні, визнавати право на втомленість, слабкість чи гнів. Через усвідомлення та прийняття власних почуттів жінка поступово набуває здатності бути автентичною, зменшуючи внутрішній конфлікт між «треба» і «хочу». Ефективними методами на цьому етапі є техніки емоційної регуляції, вправи усвідомленої присутності, арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані практики, які допомагають знизити емоційне напруження та відновити контакт із власним тілом.

Особливу увагу слід приділяти темі особистісних меж. У роботі з жінками, які схильні до самопожертви, психолог має допомогти усвідомити, що вміння відмовляти і відстоювати власні потреби є не проявом егоїзму, а необхідною умовою психологічного здоров'я. Відновлення меж починається з усвідомлення

своїх прав, цінностей і власного простору. Поступове навчання асертивній поведінці — тобто впевненому, відкритому і шанобливому вираженню своїх почуттів — сприяє підвищенню самооцінки та зменшенню залежності від зовнішніх оцінок. У цьому процесі важливо підтримувати клієнтку в подоланні почуття провини, яке часто виникає, коли вона вперше починає говорити «ні». Психолог має наголошувати, що встановлення кордонів не руйнує стосунків, а навпаки — робить їх більш чесними й зрілими.

Окрему увагу слід приділяти роботі із синдромом «гарної дівчинки». Ця установка є однією з найпоширеніших серед жінок і вимагає комплексного підходу. Завдання психолога полягає у виявленні деструктивних переконань, що підтримують цю поведінку («мене повинні всі любити», «я не маю права на гнів», «я повинна бути завжди зручною»), і поступовій зміні їх на конструктивніші («я можу бути різною», «я маю право на власні емоції», «я цінна незалежно від думки інших»). Для цього ефективними є когнітивно-поведінкові техніки, наративний підхід, вправи на переосмислення життєвої історії, а також методи позитивної психотерапії. У процесі консультативної роботи важливо створити для жінки умови, у яких вона зможе дозволити собі бути недосконалою, навчитися відмовляти без почуття провини і сприймати власні помилки як досвід, а не як поразку.

Ще одним напрямом практичної роботи є профілактика емоційного вигорання. Психолог має допомагати клієнтці формувати навички самопідтримки, планування відпочинку, вміння балансувати між роботою, родиною та особистим життям. У роботі з жінками варто використовувати техніку «кола життя», що допомагає побачити, які сфери життя є перевантаженими, а які потребують розвитку. Психолог може навчати клієнтку практикам саморегуляції, формуванню «ресурсних ритуалів» — невеликих щоденних дій, які відновлюють енергію

(прогулянка, тиша, творчість, дихальна вправа). У такий спосіб жінка вчиться дбати про себе не епізодично, а системно.

Важливо також звертати увагу на соціальний контекст життя жінки. Психологічне благополуччя значною мірою залежить від наявності підтримувальних стосунків і ресурсного оточення. Завдання консультанта — допомогти клієнтці розпізнати коло людей, з якими взаємодія є виснажливою, і тих, хто справді підтримує. Поступово жінка має навчитися будувати відносини на принципах рівноправності, довіри та взаємоповаги. У цьому контексті важливою стає психоедукаційна робота із сім'ями та партнерами, адже лише взаємна підтримка і прийняття дозволяють зберігати психологічний баланс.

Практичні рекомендації для психологів також охоплюють розвиток навичок саморефлексії у самих фахівців. Консультант повинен усвідомлювати власні установки, пов'язані з гендерними ролями, уникати нав'язування клієнтці стереотипних моделей поведінки та залишатися нейтральним щодо її вибору. Етична позиція психолога полягає у повазі до автономії клієнтки, конфіденційності, емпатії та безоцінного ставлення. Недирективна, підтримувальна позиція фахівця створює умови для глибокої внутрішньої роботи клієнтки, що сприяє її особистісному зростанню.

Окремого значення набуває групова форма роботи. Жіночі тренінги та групи підтримки дають змогу клієнткам пережити досвід взаємного прийняття, побачити, що їхні труднощі не є унікальними, і навчитися нових моделей взаємодії. У безпечному груповому середовищі жінки отримують позитивний досвід висловлення власних думок і відстоювання позиції, що значно підвищує рівень впевненості в собі. Групова динаміка має потужний терапевтичний ефект, оскільки сприяє формуванню навичок емоційної відкритості, підтримки та партнерства.

Важливим напрямом діяльності психолога є також просвітницька робота, спрямована на підвищення рівня психологічної культури у суспільстві. Психолог може організовувати семінари, вебінари, тренінги, спрямовані на формування здорових уявлень про жіночу самореалізацію, рівноправні стосунки, емоційну грамотність, профілактику вигорання. Психоедукаційні програми для дівчат і молодих жінок мають велике значення для запобігання формуванню синдрому «гарної дівчинки» ще на ранніх етапах соціалізації, коли формуються уявлення про власну цінність, межі і право на самостійність.

У цілому практичні рекомендації для психологів мають базуватися на принципах інтеграції різних методів і підходів. Гуманістичний напрям забезпечує атмосферу прийняття й підтримки, когнітивно-поведінковий — допомагає змінювати деструктивні переконання, емоційно-фокусований — відновлює контакт із почуттями, а позитивна психотерапія сприяє пошуку ресурсів і смислів. Застосування цих методів у комплексі дозволяє жінці відновити психологічну рівновагу, відчувати внутрішню цілісність і знайти власну гармонію між самореалізацією та турботою про інших.

Отже, практична робота психолога з жінками має бути спрямована на розвиток самопізнання, самоцінності, емоційної зрілості, уміння встановлювати особисті межі та підтримувати баланс життєвих сфер. Роль фахівця полягає не у нав'язуванні готових рішень, а у фасилітації процесу особистісного зростання, підтримці клієнтки у пошуку власних відповідей і внутрішніх опор. Компетентна психологічна допомога, побудована на довірі, прийнятті та професійній рефлексії, сприятиме розвитку гармонійної, самодостатньої, впевненої у собі жінки, здатної реалізовувати свій потенціал і водночас дбати про емоційний комфорт та добробут свого оточення. Саме такий підхід забезпечує досягнення високого рівня психологічного благополуччя — як особистісного, так і соціального, — що є головною метою психологічної підтримки сучасної жінки.

Висновок до III розділу

У процесі теоретичного аналізу було з'ясовано, що самореалізація є центральним психологічним чинником, який визначає рівень психологічного благополуччя жінки та забезпечує гармонійний баланс між її внутрішніми потребами й зовнішніми соціальними вимогами. Розвиток самореалізації виступає не лише показником особистісного зростання, а й умовою збереження емоційної стабільності, автономії та відчуття життєвого сенсу.

Психологічні стратегії розвитку самореалізації жінки доцільно розглядати у тривимірній структурі: когнітивно-ціннісній, емоційно-регулятивній та поведінково-діяльнісній. Кожен із рівнів забезпечує активізацію певних внутрішніх механізмів особистісного функціонування:

- когнітивно-ціннісний рівень сприяє усвідомленню цінностей, смислів, життєвих ілей і формуванню реалістичного «Я-образу»;
- емоційно-регулятивний рівень орієнтований на розвиток емоційної компетентності, самоприйняття та здатності до самоспівчуття;
- поведінково-діяльнісний рівень забезпечує реалізацію потенціалу через активну життєву позицію, постановку цілей, планування й досягнення результатів.

Установлено, що ефективний розвиток самореалізації жінки потребує поєднання когнітивно-поведінкових, гуманістичних і позитивно-психологічних підходів. Доцільним є використання таких методів, як ціннісно-смилова терапія, позитивна психотерапія, майндфулнес-практики, емоційно-фокусована терапія, коучингові технології та арт-терапія. Застосування цих підходів сприяє усвідомленню власних потреб, підвищенню самоцінності, розвитку автономії мислення і внутрішньої опори.

Важливою умовою ефективної самореалізації виступає підтримувальне соціальне середовище, яке забезпечує жінці відчуття прийняття, безпеки та

партнерської взаємодії. Підтримка з боку сім'ї, колег і близьких людей є важливим чинником підвищення життєвої задоволеності та зниження ризику емоційного вигорання.

Отже, психологічні стратегії розвитку самореалізації жінки мають інтегративний характер і передбачають гармонійне поєднання внутрішньої автономії, самоцінності, емоційної стабільності та соціальної включеності. Вони сприяють формуванню цілісної особистості, здатної до усвідомленого вибору, творчої активності, конструктивної взаємодії зі світом і збереження психологічного благополуччя.

ВИСНОВОК

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження було всебічно розглянуто психологічне благополуччя жінки як багатовимірне утворення, що відображає рівень її гармонії із собою, з іншими людьми та з навколишнім світом. Робота дозволила визначити, що ключовим чинником досягнення психологічного благополуччя виступає баланс між самореалізацією і турботою про інших, який є своєрідним внутрішнім механізмом узгодження потреб «бути собою» і «бути для інших».

Проведений аналіз наукових джерел дозволив виявити, що проблема психологічного благополуччя жінки є надзвичайно актуальною у сучасних соціокультурних умовах. Сучасна жінка перебуває у ситуації множинних соціальних ролей — матері, дружини, професіоналки, доньки, громадянки, що часто супроводжується внутрішнім конфліктом між особистими прагненнями до самоздійснення та суспільними очікуваннями, пов'язаними з турботою про інших. Цей конфлікт стає джерелом психологічної напруги, зниження самооцінки, втрати сенсу життя, емоційного виснаження, а подекуди — розвитку синдрому емоційного вигорання.

У теоретичному аспекті було узагальнено підходи до визначення сутності психологічного благополуччя, зокрема гедоністичний, еудемоністичний та інтегративний. Гедоністичний підхід пов'язує благополуччя з переживанням щастя, задоволеності життям і наявністю позитивних емоцій. Еудемоністичний підхід акцентує увагу на розвитку внутрішнього потенціалу особистості, усвідомленні життєвих цілей, почутті автономії, самоактуалізації. Синтез цих двох напрямів дозволив розглядати психологічне благополуччя як гармонійне поєднання зовнішнього комфорту та внутрішньої цілісності, коли жінка відчуває

себе реалізованою у значущих сферах життя та водночас здатна підтримувати конструктивні стосунки з оточенням.

Особлива увага була приділена таким феноменам, як синдром «гарної дівчинки», особистісні кордони та самоцінність, що визначають особливості внутрішньої структури психологічного благополуччя. Виявлено, що синдром «гарної дівчинки» є одним із ключових чинників, який перешкоджає розвитку самореалізації та знижує рівень внутрішнього комфорту. Він проявляється у прагненні постійно відповідати очікуванням інших, уникати конфліктів, бути «зручною» та «ідеальною», що часто супроводжується пригніченням власних емоцій і потреб. У результаті формується емоційне виснаження, залежність від зовнішнього схвалення, невпевненість у власній цінності.

Не менш важливим є вміння жінки встановлювати особистісні кордони, що виступає умовою збереження енергетичного балансу та внутрішньої стабільності. Чіткі психологічні межі дозволяють жінці усвідомлювати власну зону відповідальності, диференціювати власні й чужі потреби, не допускати надмірного вторгнення у свій внутрішній простір. Здатність до самопідтримки, асертивна поведінка, навички емоційного саморегулювання є тими механізмами, які забезпечують збереження гармонії між особистісним і соціальним аспектами буття.

Важливим компонентом психологічного благополуччя є самоцінність, тобто внутрішнє відчуття власної значущості, незалежне від зовнішніх оцінок і досягнень. Самоцінність дозволяє жінці будувати стосунки на засадах рівності, взаємоповаги й емоційної зрілості, приймати себе такою, якою вона є, що сприяє формуванню автентичності та внутрішнього спокою.

Результати емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самореалізації, самоцінності, вираженістю синдрому «гарної дівчинки» та показниками психологічного благополуччя. Було

встановлено, що високі показники самоцінності позитивно корелюють із рівнем самореалізації ($r = 0,61$) та суб'єктивного благополуччя ($r = 0,54$), тоді як синдром «гарної дівчинки» має негативний зв'язок із самореалізацією ($r = -0,49$) і задоволеністю життям ($r = -0,46$). Ці дані свідчать, що саме розвиток внутрішньої автономії, самоприйняття та здатності до встановлення особистісних меж є вирішальними факторами психологічної стабільності жінки.

Аналіз отриманих даних дозволив виокремити три основні типи співвідношення між самореалізацією і турботою про інших:

Гармонійний тип — характеризується збалансованим поєднанням особистих і соціальних потреб, високим рівнем самоцінності, адекватними межами, емоційною стабільністю та позитивною самооцінкою.

Дисбаланс із перевагою самореалізації — супроводжується зниженням емпатійності, егоцентричними тенденціями та труднощами у міжособистісних стосунках.

Дисбаланс із перевагою турботи про інших — відзначається підвищеною емоційною залежністю, схильністю до самопожертви, зниженням відчуття власної цінності та енергетичним виснаженням.

Найвищі показники психологічного благополуччя були притаманні саме представницям гармонійного типу, які вміють дбати про себе і водночас підтримувати інших, не втрачаючи відчуття особистісної цілісності.

У практичному аспекті на основі теоретичного та емпіричного аналізу було розроблено рекомендації щодо підтримки психологічного благополуччя жінки, які охоплюють три напрями роботи:

- розвиток самореалізації — через формування ціннісно-смислової сфери, постановку життєвих цілей, планування та підвищення рівня усвідомленості;

- відновлення особистісних кордонів — шляхом навчання асертивній поведінці, розвитку навичок саморегуляції, здатності до відмови без почуття провини;
- підвищення самоцінності — через практики самоприйняття, роботу з внутрішнім критиком, розвиток позитивного образу «Я».

Практична реалізація цих напрямів можлива у форматі тренінгових програм, психологічного консультування або групової психотерапії, спрямованої на особистісне зростання жінок.

Таким чином, підсумовуючи результати дослідження, можна зробити такі узагальнені висновки:

Психологічне благополуччя жінки — це інтегративний стан внутрішньої гармонії, що формується внаслідок збалансованого поєднання самореалізації та турботи про інших.

Основними психологічними умовами досягнення благополуччя є розвиток самоцінності, чітких особистісних кордонів і зниження впливу синдрому «гарної дівчинки».

Самореалізація виступає ключовим механізмом внутрішнього зростання, який забезпечує відчуття сенсу життя, автономію та впевненість у власних можливостях.

Турбота про інших є важливим елементом соціальної інтеграції, однак її надмірна вираженість без урахування власних потреб призводить до емоційного виснаження.

Збалансування внутрішніх і зовнішніх орієнтацій сприяє досягненню психологічної зрілості, стабільності та цілісності особистості.

Практичні рекомендації, запропоновані в роботі, можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками у процесі підтримки жінок,

які прагнуть підвищити рівень власного благополуччя та гармонізувати життєві ролі.

Отже, проведене дослідження доводить, що психологічне благополуччя жінки є результатом гармонійного поєднання внутрішньої самореалізації, турботи про інших, самоприйняття і самоцінності. Лише за умови усвідомленого ставлення до власних потреб, встановлення здорових кордонів і розвитку автономії можливо досягти стану внутрішньої рівноваги, який забезпечує життєву повноту, духовну стабільність і справжнє щастя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Браун, Б. Дар недосконалості. Як полюбити себе таким, яким ти є ; пер. з англ. –Київ : Наш формат, 2019. 176 с.
2. Вулф, Л. Жіноче щастя: психологічний погляд на самореалізацію та гармонію. Київ : Генеза, 2016. – 184 с.
3. Коваленко, В. С. Психологічне благополуччя особистості як багатофакторний феномен. *Психологічні перспективи*. 2018. № 31. С. 92–104.
4. Харитинський, А. Теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя: гедоністична та еудемоністична парадигми. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2020. № 61. С. 45–53.
5. Варіна, Г., Шевченко, С. Гендерні ролі жінки як чинник психологічного благополуччя. *Гендерна парадигма суспільного розвитку*. 2017. № 2. С. 76–84.
6. Стасенкова, Т. В. Психологічні передумови професійної самореалізації жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 2(3). С. 120–127.
7. Чуйко, О. І., Левкун, Г. В. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 16, № 2. С. 64–72.
8. Масюк, Д. О. Самоцінність як чинник психологічного благополуччя жінки. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 49. С. 221–230.
9. Браун, Н., Вайнхолд, Б. Психологічні кордони: мистецтво зберігати себе. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 208 с.
10. Чуйко, О. І. Психологічне благополуччя особистості: сучасні теоретичні підходи. *Психологічний журнал*. 2018. № 2(12). С. 34–43.
11. Кравченко, Т. В. Гендерні аспекти самореалізації жінки в сучасному суспільстві. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2021. № 2. С. 59–66.

12. Ріфф, К. Психологічне благополуччя: структура і вимірювання / К. Ріфф ; пер. з англ. Київ : Педагогічна думка, 2022. 240 с.
13. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, No. 1. P. 34–43. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
14. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.
15. Joseph, S., Linley, P. A. *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*. London : Routledge, 2006. 240 p.
16. Юрчинська, Г., Масельська, Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранто. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. №1(19). С. 73–77.
17. Глебова, Н., Глинська, Л., Демчик, О. Особливості самореалізації української жінки в умовах воєнного стану. *Українознавчий альманах*. 2024. № 34(6).
18. Асєєва, Ю. О., Кейдалюк, П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. Т.4, №2.
19. Стасенкова, Т. В. Психологічні проблеми професійної самореалізації жінки. *Психологія*. МАУП, 2024.
20. Чуйко, О. І., Левкун, Г. В. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. №24. С. 76–85.
21. Беленчук, С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. 2024.
22. Васильченко, О., Букалова, І. Система ідентичності як чинник самоактуалізації жінок віком 30-40 років. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025.

23. Петкевич, М. В. Професійна зайнятість як чинник психологічного благополуччя жінок. Національний університет «Львівська політехніка». 2024.
24. Гутиря, М. Діагностика особистісних проблем самоактуалізації жінок методом кататимно-імагінативної психотерапії. *Психологія і особистість*. 2023.
25. Березовська, Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №53.
26. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. – № 3. С. 45–52.
27. Петреченко С. А. Психологічні проблеми гендерної рівності та роль жінки у військовій службі в Україні. *Психологічні студії*. 2023. Т. 2, № 15. С. 112–120.
28. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. Т. 4, № 1. С. 33–42
29. Сторож О., Демянюк О. Психологічне благополуччя жінок в умовах війни: теоретичні аспекти феномену. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. № 1 (15). С. 77–88.
30. Майструк В. М. Теоретична модель самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Наукові записки НаУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2017. № 4. С. 56–63.
31. Беленчук С. В. Вплив гендерних стереотипів на психологічне благополуччя жінок. *Електронний архів Херсонського державного університету*. 2024.
32. Васильченко О., Букалова І. Система ідентичності як чинник самоактуалізації жінок віком від 30 до 40 років. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (65). С. 102–110

33. Стасенкова Т. В. Психологічні проблеми професійної самореалізації жінки. *Наукові праці МАУП. Психологія*. 2023. № 2 (61). С. 88–95
34. Баланюк В., Гульбс О. Шлюбно-сімейні відносини як чинник професійної самореалізації жінок. *Universum: Психологія та психіатрія*. 2024. № 3. С. 45–54.
35. Мілютіна К. Л., Макарук К. М. Психологічне благополуччя вагітних жінок під час війни. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 1 (9). С. 27–36.
36. Варіна Г. В., Шевченко С. М. Гендерні особливості самореалізації жінок у сучасному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 4. –С. 112–118.
37. Коваленко В. С. Психологічне благополуччя особистості: структура, чинники, детермінанти. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2021. № 72. С. 33–42.
38. Харитинський А. О. Гедоністичні та еудемоністичні підходи до розуміння психологічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 58. С. 54–62.
39. Чуйко О. О., Левкун Г. В. Самореалізація жінок у ситуації безробіття: психологічний аспект. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. С. 78–86.
40. Масюк Д. О. Самооцінка та самоцінність як чинники психологічного благополуччя жінки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. 2022. № 2 (14). –С. 59–67.
41. Климчук В. О. Самоприйняття та особистісні кордони як ресурси психологічного благополуччя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. – № 5. С. 12–20.
42. Бондар Т. М. Синдром «гарної дівчинки» як соціально-психологічний феномен. *Психологічні науки: проблеми і досягнення*. 2023. № 3. С. 41–49.

43. Гончарук Н. І. Гендерні стереотипи та їх вплив на емоційне благополуччя жінок. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 11, № 7. С. 130–138.
44. Кузнєцова Л. В. Баланс між самореалізацією та турботою про інших у контексті психологічного благополуччя жінки. *Психологічна перспектива*. 2024. № 1. С. 25–33.
45. Діденко О. П. Формування особистих кордонів у жінок як умова збереження психологічного благополуччя. *Гендерна парадигма сучасного суспільства*. 2023. № 2. –С. 56–63.
46. Yöyen E., Çalık S., Barış T. G. Predictors of Young Adult Women's Psychological Well-Being in Romantic Relationships. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 1. Art. 82. DOI:10.3390/bs15010082
47. Arcos-Romero A. I., Calvillo C. Sexual Health and Psychological Well-Being of Women: A Systematic Review. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, № 23. Art. 3025. DOI:10.3390/healthcare11233025
48. Welian H. The Influence of Resilience, Self Compassion on Psychological Well-Being in Women and Mothers. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*. 2023. Vol. 7, № 3. С. 276–287.
49. Liaquat M. I., Sadiqa A., Rahim S. A., Mumtaz S. Psychological Distress and Mental Well-Being among Working Women from Health Care Sector of Pakistan // *Pakistan Journal of Public Health*. 2024. Vol. 14, № 4. DOI:10.32413/pjph.v6i4.1555
50. Yudiani E., Istiningtyas L. Psychological Well-Being and Work-Life Balance for Woman Lecturers // *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*. 2022. Vol. 8, № 1. С. 19–30. [j](#)
51. Trisetyaningsih Y., Hutasoit M., Azizah F. N. Improving the Psychological Well-Being of Climacteric Women through Self-Compassion Training // *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)*. 2025. Vol. 13, № 3.

52. Kaur H. Psychological Well-Being Issues Faced by Women Executives in Chandigarh: An Analysis. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*. 2023. Vol. 11, № 7. C. 62–66. –DOI:10.29121/granthaalayah.v11.i7.2023.5253.
53. Mishra V., Tripathi H. G. A Study of Psychological Well-Being among Rural and Urban Women. *International Journal of Advanced Academic Studies*. 2020. Vol. 2, № 4. C. 79–81. [a](#)
54. Bajpai P., Mishra A. The Impact of Gender Inequalities on Psychological Well-Being: A Threat for Women's Mental Health. *International Journal of Science and Social Science Research*. 2024. Vol. 2, № 3. C. 187–193. DOI:10.5281/zenodo.14244456.
55. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2018. Vol. 87, № 4. C. 207–220. – DOI:10.1159/000488107.
56. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in Subjective Well-Being Research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2, № 4. C. 253–260. DOI:10.1038/s41562-018-0307-6.
57. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. –Vol. 55, № 1. C. 68–78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68.
58. Keyes C. L. M. The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43, № 2. C. 207–222. –DOI:10.2307/3090197.
59. Huppert F. A. Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009. Vol. 1, № 2. C. 137–164. – DOI:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.