



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

4. HR Vision. The 5-step HR strategy to address workplace burnout. HR Vision Content Hub, 2023. URL: <https://www.hrvisionevent.com/content-hub/the-5-step-hr-strategy-to-address-workplace-burnout/>
5. Hurrell L. Majority of global IT professionals report feeling burnout. Tech Monitor, 2024. URL: <https://www.techmonitor.ai/digital-economy/ai-and-automation/majority-of-global-it-professionals-report-feeling-burnout>.
6. Santiago-Torner C. Benevolent climates and burnout prevention: Strategic insights for HR through job autonomy. Administrative Sciences, 2025. Т. 15, № 7. 277 с. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3387/15/7/277>
7. Friganovic A., Bošković S., Krupa Nurcek S. Patient and medical staff safety and healthy work environment in the 21st century - Are we ready? Frontiers in Public Health, 2025. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2025.1677117>
8. Schröter M., Koch A. K., Berschick J., Schiele J. K., та ін. Effectiveness of a tailored, combined intervention with mind-body elements to prevent burnout in healthcare professionals (LAGOM). Scientific Reports, 2025. URL: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-12543-0>
9. Pyshikova O., Nastych A. Methodology for assessing and calculating the stress resistance level of employees in high-risk work. Labour Protection Problems in the Modern World, 2025. Т. 2, № 1. URL: <https://journal-nndipbop.com/index.php/journal/article/view/128>
10. Alvey N., Feist A., Park J. M., Lichvar A. Association between burnout and workplace climate in transplant clinical pharmacists. American Journal of Health-System Pharmacy, 2025. Т.82, № 8. С. 435–443. URL: <https://academic.oup.com/ajhp/article-abstract/82/8/435/7907790>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ, СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ОСОБИСТІСНИХ УСТАНОВОК

*Олена Блашкова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
практичної психології*

*Дар'я Онучко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF SELF-REALIZATION OF YOUNG ADULT WOMEN: THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION, SOCIAL SUPPORT AND PERSONAL ATTITUDES

*Olena Blashkova candidate of pedagogical sciences, associate professor of the
department of practical psychology, MSU*

Daria Onuchko, master's student in Psychology

Анотація. У статті розкрито психологічні чинники самореалізації жінок молодого дорослого віку. На основі емпіричних даних, отриманих за методиками SWLS, MSPSS і «Незакінчені речення», встановлено взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям, соціальною підтримкою та особистісними установками. Показано, що вищі показники задоволеності життям і соціальної підтримки пов'язані з позитивним самосприйняттям, орієнтацією на розвиток і цінностями самовдосконалення. Визначено, що самореалізація жінок цього віку формується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх соціально-психологічних умов, що забезпечують відчуття гармонії та життєвого задоволення.

Ключові слова: самореалізація, задоволеність життям, соціальна підтримка, особистісні установки, жінки молодого дорослого віку.

Abstract. *The article explores the psychological factors of self-realization among young adult women. Based on empirical data obtained using the SWLS, MSPSS, and Incomplete Sentences Test, the study identifies correlations between life satisfaction, perceived social support, and personal attitudes. Higher levels of life satisfaction and social support are associated with positive self-perception, developmental orientation, and self-improvement values. Self-realization of women in early adulthood is formed through the interaction of internal personal resources and external socio-psychological conditions, ensuring harmony and subjective well-being.*

Key words: *self-realization, life satisfaction, social support, personal attitudes, young adult women*

Самореалізація особистості є однією з базових потреб людини, без задоволення якої неможливе досягнення гармонії, життєвого задоволення та психологічного благополуччя. У сучасній психології цей феномен розглядається як багатовимірний процес, що охоплює усвідомлення власних можливостей, їх реалізацію в діяльності, міжособистісних стосунках та особистісному розвитку [1]

Особливої актуальності проблема самореалізації набуває у контексті дослідження жінок молодого дорослого віку. Соціальні трансформації в Україні, зміна ролі жінки у суспільстві, поступове подолання стереотипів та водночас збереження частини традиційних очікувань створюють ситуацію ціннісної багатозначності та психологічної напруги. Жінка у сучасному соціумі виступає в різних ролях, як професіонал, дружина, матір, громадянка, що вимагає високого рівня внутрішньої зрілості та сформованої системи цінностей [2].

Віковий проміжок 20–30 років є критичним етапом становлення особистості. Саме в цей період відбувається професійне самовизначення, приймаються рішення щодо сімейного життя, формуються життєві орієнтації та смисли [3]. Тому самореалізація на цьому етапі є не лише бажаним результатом, а й умовою психологічного благополуччя, гармонії між особистими прагненнями та соціальними очікуваннями.

Попередні дослідження підтверджують, що рівень самореалізації прямо пов'язаний із задоволеністю життям і соціальною підтримкою [4]. Водночас значущими є внутрішні чинники, такі як мотиваційна сфера, ціннісні орієнтації, установки та життєві цілі. Саме тому доцільним є вивчення взаємозв'язку між зовнішніми (соціально-комунікативними) та внутрішніми (особистісно-мотиваційними) детермінантами самореалізації жінок молодого дорослого віку.

Метою статті є теоретико-емпіричний аналіз психологічних чинників самореалізації жінок віком від 20 до 30 років та виявлення зв'язку між рівнем задоволеності життям, відчуттям соціальної підтримки й особистісними установками.

Проблема самореалізації особистості посідає провідне місце у сучасній психологічній теорії. У вітчизняній традиції вона трактується як складне інтегративне явище, що поєднує мотиваційні, когнітивні та емоційно-ціннісні компоненти [1].

На думку В. Гомонюка, самореалізація тісно пов'язана із поняттям самоактуалізації, проте є ширшим явищем, оскільки включає не лише внутрішні зусилля, а й зовнішнє соціальне визнання досягнень [2]. Відтак самореалізація

постає як процес інтеграції особистісних потенціалів і соціальних можливостей, що забезпечує відчуття сенсу та гармонії.

В. М'яленко [3] акцентує увагу на професійному аспекті самореалізації, визначаючи її як форму самоздійснення, у якій поєднується прагнення до індивідуальних досягнень та потреба у соціальному визнанні. У цьому контексті професійна сфера виступає не лише інструментом економічного самозабезпечення, а й ключовим каналом вираження особистісної ідентичності.

І. Кравчук [4] розглядає самореалізацію як процес гармонізації реального та ідеального «Я», а критерієм її рівня вважає ступінь узгодженості між образом себе та фактичними результатами діяльності. Такий підхід дозволяє інтерпретувати самореалізацію як показник внутрішньої конгруентності та психологічної зрілості.

Важливе місце у наукових дослідженнях посідає соціальний аспект самореалізації. Т. Гарасимів та Б. Базарник [5] підкреслюють її подвійний характер як внутрішнє відчуття гармонії, що поєднується із зовнішнім суспільним підтвердженням цінності особистих досягнень. Отже, самореалізація охоплює як суб'єктивні, так і об'єктивні виміри, поєднуючи особистісне з соціальним.

Т. Ткаченко [6] наголошує на творчій складовій самореалізації, розглядаючи творчість як найвищу форму розкриття потенціалу особистості, адже саме вона забезпечує можливість залишити значущий слід у культурі та суспільстві. Такий підхід розширює уявлення про самореалізацію як не лише індивідуальний процес, а й соціокультурне явище.

Сучасні дослідження також вказують на значущість гендерних чинників у структурі самореалізації. Зокрема, О. Чуйко та Г. Левкун [7] підкреслюють, що для жінок важливими стають не лише професійні досягнення, а й гармонійне поєднання ролей у сімейній, особистісній та соціальній сферах. Гендерні стереотипи й соціокультурні очікування можуть створювати бар'єри, що ускладнюють процес самоздійснення, особливо у період професійного становлення.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що самореалізація жінок молодого дорослого віку є багаторівневим феноменом, який включає мотиваційні, емоційно-ціннісні та соціальні аспекти. Її рівень визначається як внутрішніми ресурсами особистості, так і умовами соціальної взаємодії. У цьому контексті особливого значення набувають задоволеність життям, сприйняття соціальної підтримки та система особистісних установок, які формують психологічне підґрунтя для гармонійної самореалізації.

Метою дослідження було виявити психологічні чинники самореалізації жінок молодого дорослого віку й проаналізувати взаємозв'язок між задоволеністю життям, соціальною підтримкою та особистісними установками (зміст висловлювань у методиці «Незакінчені речення»), що відображають цінності, мотивацію та життєві орієнтації [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

У дослідженні взяли участь 50 жінок віком 20–30 років (середній вік 25,2 року), дібраних серед студенток і молодих фахівчинь різних сфер (освітньої, економічної, культурної, медичної тощо). Більшість перебувають у стосунках

або шлюбі; переважає вища/незакінчена вища освіта; частина поєднує навчання з працею. Це забезпечує різноманітність життєвого досвіду та релевантність соціокультурного контексту для аналізу самореалізації.

Дослідження проводилося анонімно (індивідуально або онлайн) із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та поінформованої згоди.

Шкала задоволеності життям (SWLS), для оцінки суб'єктивної оцінки життєвого благополуччя.

1. Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), для виміру підтримки від близьких людей, родини та друзів.

2. Методика «Незакінчені речення» (Сакс–Леві), для якісного виявлення змісту особистісних установок і життєвих орієнтацій (тематичне кодування відповідей).

Опитування здійснювалося за стандартизованими інструкціями. Обробка передбачала описовий аналіз показників SWLS і MSPSS та змістово-тематичне групування відповідей за «Незакінченими реченнями»

Отримані результати дають змогу сформулювати узагальнене уявлення про психологічні особливості самореалізації жінок молодого дорослого віку. Загалом, респондентки характеризуються середнім і високим рівнями задоволеності життям, що свідчить про позитивне емоційне самосприйняття та відносну гармонійність життєвих оцінок. Водночас наявність частки відповідей, які відображають певні внутрішні сумніви чи невдоволення, свідчить, що процес самореалізації для більшості жінок ще триває, є відкритим і пошуковим.

Показники соціальної підтримки (MSPSS) підтверджують, що переважна більшість учасниць сприймає своє соціальне оточення як підтримувальне. Найвищі оцінки отримано щодо підтримки з боку родини та друзів, що демонструє важливість близьких соціальних зв'язків у структурі самореалізації. Проте для частини жінок спостерігається недостатнє відчуття підтримки з боку близьких людей, що може бути чинником емоційної вразливості або джерелом відчуття невпевненості у власних можливостях

Якісний аналіз за методикою «Незакінчені речення» показав, що у висловлюваннях домінують теми самовдосконалення, професійного розвитку, взаємин і відповідальності. Особливе місце посідає прагнення до пошуку балансу між особистим життям і кар'єрою, що відображає характерні тенденції сучасної молодої жінки до прагнення реалізувати себе у різних життєвих просторах, не втрачаючи внутрішньої цілісності. Поруч із цим у деяких відповідях спостерігалися мотиви тривоги щодо власної успішності, страху не виправдати очікування, що підкреслює наявність внутрішнього конфлікту між ідеальним та реальним «Я».

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що самореалізація жінок молодого дорослого віку, це такий процес, який поєднує емоційно-ціннісні, мотиваційні та соціальні складові. Вона формується на перетині внутрішніх ресурсів (самооцінка, позитивне ставлення до себе, ціннісна визначеність) та зовнішніх детермінант (соціальна підтримка, можливість вибору, суспільні умови). Рівень задоволеності життям у цьому випадку виступає індикатором

узгодженості внутрішнього світу особистості з умовами середовища, а сприйняття підтримки, як психологічним буфером, який сприяє впевненості у власній здатності до розвитку.

Виявлені взаємозв'язки між показниками SWLS, MSPSS і якісними характеристиками висловлювань підтверджують, що вищий рівень життєвої задоволеності й соціальної підтримки супроводжується більшою орієнтацією на розвиток і позитивним самосприйняттям. Таким чином, висунута гіпотеза дослідження підтверджується: самореалізація жінок молодого дорослого віку є статистично та змістово пов'язаною з їхнім рівнем життєвої задоволеності, відчуттям підтримки та характером особистісних установок

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило окреслити цілісну картину психологічних чинників самореалізації жінок молодого дорослого віку. Аналіз результатів показав, що самореалізація в цьому періоді виступає багатовимірним явищем, у структурі якого поєднуються ціннісно-мотиваційні, емоційно-оцінювальні та соціально-рольові компоненти.

Рівень задоволеності життям виявився індикатором гармонійності особистісного функціонування та усвідомлення власних досягнень. Соціальна підтримка це той важливий ресурс, який підсилює впевненість, сприяє психологічній стабільності та забезпечує позитивне емоційне тло для самореалізації. Особистісні установки, виявлені за допомогою методики «Незакінчені речення», показали орієнтацію жінок на самовдосконалення, відповідальність, професійний розвиток і гармонію у стосунках.

Отже, самореалізація жінок молодого дорослого віку залежить від взаємодії внутрішніх ресурсів (самосвідомість, рефлексія, цінності, мотивація) та зовнішніх соціально-психологічних умов (підтримка, прийняття, можливість вибору життєвого шляху). Гармонійне поєднання цих складових сприяє досягненню внутрішньої цілісності, позитивного світосприйняття та суб'єктивного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки*. Київ, 2013. Вип. 20. С. 89–94.
2. М'яленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді. Київ: ІПППО НАПН України, 2016. 104 с.
3. Кравчук І. Самореалізація як психологічний феномен. *Менеджмент і психологія*. Одеса, 2022. №14. С. 15–22.
4. Гарасимів Т. З., Базарник Б. І. Самореалізація як соціальний розвиток особистості. *Вісник НУ «Львівська політехніка». Серія «Проблеми економіки та управління»*. Львів, 2016. №837. С. 37–44.
5. Ткаченко Т. Творча самореалізація особистості як наукова проблема. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань, 2019. №27. С. 201–207.
6. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2021. №53. С. 98–105.
7. Стадник М., Мельник І. Україномовна адаптація шкали задоволеності життям (SWLS). *Культура і здоров'я*. 2023. № 3. С. 15–22.