МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ НА МОТИВАЦІЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

Виконала: студентка ІІІ курсу за
скороченим навчанням
групи 6.0533-2с
спеціальності 053 Психологія освітньої
програми Психологія
Кожухова Анастасія Максимівна
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В.В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Кожуховій Анастасії Максимівні

Тема роботи: Вплив гендерної ідентифікації на мотивацію самореалізації
керівник роботи: Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779–с.
2. Термін подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукові підходи до розуміння гендеру та гендерної ідентичності в психології; розкрити психологічний зміст понять самореалізації, мотивації досягнення, а також роль самооцінки та самоефективності у мотивації до самореалізації; емпірично дослідити особливості гендерної ідентичності досліджуваних, а також рівні мотивації самореалізації, самооцінки та самоефективності; визначити взаємозв’язок між гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації особистості.
5. Перелік графічного матеріалу: 4 таблиці, 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

2. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ А. М. Кожухова

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 53 сторінки, 4 рисунка, 4 таблиці, 41 джерело, 4 додатка.

Об’єктом дослідження є самореалізація особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження є вплив гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує взаємозв’язок між типом гендерної ідентичності і основними чинниками мотивації самореалізації, а саме самооцінкою, самоефективністю та мотивацією досягнення.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування); методи математико-статистичної обробки даних.

Теоретична значимість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники мотивації самореалізації особистості в контексті гендерної ідентичності.

Практичне значення дослідження: отриманні результати будуть використані в практичній діяльності психологів: у консультативній роботі, психологічному супроводі особистісного розвитку, у розробці програм, які спрямовані на підвищення мотивації самореалізації з урахуванням гендерних особливостей.

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕННЯ, САМООЦІНКА, САМОЕФЕКТИВНОСТІ, АНДРОГІННІСТЬ, ГЕНДЕРНІ РОЛІ, Я-КОНЦЕПЦІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ.

SUMMARY

Kozhukhova A.M. The Influence of Gender Identification on the Motivation for Self-Realization.

This bachelor’s thesis, explores the connection between an individual's gender identity and their drive for personal and professional fulfillment. In an era of rapid social change, self-realization has become a primary goal for the individual, while gender identity acts as a crucial internal framework that can either broaden or restrict one’s potential.

The first chapter provides a theoretical analysis of gender identity as a core component of the "Self-concept." It is argued that gender identity is not just a social label but a psychological tool that shapes life goals, self-presentation, and behavioral styles. The study highlights androgyny as the most adaptive model for modern society, allowing individuals to integrate both masculine and feminine strengths. Furthermore, self-realization is defined as a multidimensional process driven by achievement motivation and self-efficacy.

The second chapter details an empirical study involving 44 respondents. Using the Bem Sex Role Inventory (BSRI), the Rosenberg Self-Esteem Scale, and tools for measuring self-efficacy and achievement motivation, the research identified several key trends. The feminine gender type prevailed in the sample, while the androgynous type was the least common, suggesting a lingering adherence to traditional gender roles among the participants.

Key Findings:

— Most respondents exhibit a moderate level of achievement motivation, often relying on external circumstances rather than internal drive.

— Gender identity influences self-realization indirectly by shaping the levels of self-esteem and self-efficacy.

— The hypothesis was confirmed: a flexible (androgynous) gender identity is the most effective for personal growth, as it helps bypass rigid stereotypical barriers.

The study concludes that successful self-realization is the result of a synergy between gender-role flexibility and a strong sense of self-worth. These findings offer valuable insights for psychological counseling and the development of personal growth programs.

Key words: gender identity, self-realization, achievement motivation, self-esteem, self-efficacy, androgyny, gender roles, Self-concept, personality psychology.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 11
1.1. Гендерна ідентичність як соціально-психологічний феномен та її значення для самореалізації особистості 11
1.2. Самореалізація особистості як психологічна проблема 17
1.3. Мотивація досягнення у контексті самореалізації особистості 22
1.4. Самооцінка та самоефективність як психологічні чинники мотивації самореалізації 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 33
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження 33
2.2. Аналіз особливостей гендерної ідентичності досліджуваних 36
2.3. Дослідження рівнів мотивації досягнення, самооцінки та самоефективності 39
2.4. Аналіз взаємозв’язку гендерної ідентичності та мотивації самореалізації 43
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54
ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасності проблема самореалізації особистості набуває все більшої актуальності у зв'язку з економічними, соціальними, культурними та навіть політичними змінами, що висувають підвищенні вимоги до автономності, активності та відповідальності людей за власний життєвий шлях.

Гендерна ідентичність – є одним з чинників, що впливають напряму на мотивацію самореалізації. Сучасна психологія розглядає поняття «гендер» не тільки як соціально побудовану систему ролей і очікувань, але й як важливу складову самосвідомості особистості, що впливає на вибір життєвих цілей, рівень потреб, стиль поведінки та мотивацію досягнення. У даному контексті гендерна ідентичність має змогу як сприяти, так і обмежувати процес самореалізації особистості, зумовлюючи специфіку мотиваційних стратегій.

Самооцінка та самоефективність, як психологічні характеристики, привертають особливу увагу в дослідженні мотивації самореалізації. Самооцінка визначає ставлення особистості до власних можливостей, а самоефективність виражає віру людини у здатність успішно діяти в різних ситуаціях. Ці чинники є тісно пов'язаними з мотивацією досягнення та можуть модифікувати вплив гендерної ідентичності на процес самореалізації.

Питання взаємозв'язку гендерної ідентичності та мотивації самореалізації особистості залишається недостатньо систематизованим та потребує подальшого емпіричного вивчення, незважаючи на значну кількість наукових досліджень, що присвяченні проблемам гендеру, мотивації та самореалізації. Це зумовлює актуальність обраної теми та її практичну значущість для психологічної науки.

Об'єктом дослідження є самореалізація особистості як психологічний феномен.

Предметом дослідження є вплив гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження впливу гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що існує взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності і основними чинниками мотивації самореалізації, а саме самооцінкою, самоефективністю та мотивацією досягнення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння гендеру та гендерної ідентичності в психології.

2. Розкрити психологічний зміст понять самореалізації, мотивації досягнення, а також роль самооцінки та самоефективності у мотивації до самореалізації.

3. Емпірично дослідити особливості гендерної ідентичності досліджуваних, а також рівні мотивації самореалізації, самооцінки та самоефективності.

4. Визначити взаємозв'язок між гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації особистості.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, анкетування); методи математико-статистичної обробки даних (кореляційний аналіз Спірмена).

Теоретична значимість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники мотивації самореалізації особистості в контексті гендерної ідентичності.

Практичне значення дослідження: отриманні результати будуть використані в практичній діяльності психологів: у консультативній роботі, психологічному супроводі особистісного розвитку, у розробці програм, які спрямовані на підвищення мотивації самореалізації з урахуванням гендерних особливостей.

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічують 41

найменування, 4 додатки, що налічують 6 сторінок. Основний зміст викладений на 53 сторінках, що містять 4 рисунка та 4 таблиці. Загальний обсяг роботи 63 сторінок.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА МОТИВАЦІЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Гендерна ідентичність як соціально-психологічний феномен та її значення для самореалізації особистості

У сучасній психології гендер розглядається як багатогранне соціально-психологічне явище, що виходить за межі біологічної статі людини [17; 23]. Він охоплює систему соціально зумовлених ролей, норм, очікувань, цінностей і моделей поведінки, які традиційно асоціюються з чоловічою чи жіночою статтю [5; 8].

На відміну від біологічної статі, яку визначають анатомо-фізіологічними характеристиками, гендер формується саме в процесі соціалізації, а саме внаслідок засвоєння індивідом певних правил, установок і поведінкових зразків, що існують у суспільстві [4]. Тобто саме через це гендер не вважають вродженою або статичною характеристикою. Він виступає скоріш як змінна категорія, що змінюється залежно від історичного періоду, культурного контексту та соціального середовища.

Гендер, якщо дивитись з точки зору соціальної психології, можна розглядати як важливу складову соціальної ідентичності людини. Він впливає на самосвідомість, самовизначення, особливості міжособистісної взаємодії та вибір моделей поведінки, а також визначає способи самопрезентації[18; 40].

Гендерні уявлення особистості з часом інтегруються у структуру «Я-концепції» особистості та загалом формують у неї певне бачення себе, власних можливостей, обмежень, ролей і життєвих перспектив [11; 16; 33].

Важливим аспектом у дослідженні гендерної ідентичності є вплив гендерних стереотипів. Як зазначає Л.Н. Акімова, стереотипи формують у

людини уявлення про «правильну» поведінку чоловіків і жінок, що може як сприяти соціальній адаптації, так і обмежувати розвиток індивідуальних можливостей [1].

Тут можна привести до прикладу такі ситуації: дитина з раннього віку постійно чує, що «хлопці не плачуть» або що «дівчата мають бути ніжними», то такі настанови можуть в подальшому житті перетворитися на внутрішні бар'єри, що матимуть вплив не лише на поведінку в майбутньому житті, а й на рівень самоповаги, емоційної відкритості та здатності до самовираження.

Саме через це гендер вважають не лише соціальною категорією, а й також психологічною, бо він формує життєві цілі особистості, її мотиваційну сферу, професійне самовизначення, емоційний розвиток та здатність до самореалізації [3; 7; 18]. Особливо важливо враховувати той факт, що людина часто не просто відтворює в своїй поведінці вже готові гендерні сценарії, але й з плином часу переосмислює їх, порівнючи з власними потребами й створючи особистий стиль самовираження. Саме з цієї причини в психології приділяється дедалі більше уваги гнучким підходам до гендерної ідентичності, які дозволяють людині реалізовувати себе більш повноцінно, ніж суворі стереотипи.

Концепція гендерних ролей займає ключове місце в дослідженні гендеру. Тобто загалом вони являють собою соціально очікувані моделі поведінки, які суспільство приписує чоловікам і жінкам, залежно від культурних норм і традицій [9; 14; 21; 27].

Гендерні ролі проявляються в повсякденному житті: в професійній діяльності, в стосунках з сім'єю, комунікації, емоційній експресії та й навіть у виборі свого стилю одягу. До прикладу, традиційно від чоловіка очікують рішучість, сила, лідерство, здатність забезпечувати сім'ю, тоді як від жінки це більше про турботливість, м'якість, емоційність, підтримка та орієнтація на родинну сферу. Однак в сучасності такі уявлення поступово змінюються: все дедалі активніше у нас жінки досягають успіхів у керівництві, політиці чи бізнесі, тобто у тих галузях, які раніше раніше асоціювалися переважно з

чоловіками. Але ж з іншого боку, чоловіки все більше беруть участь у вихованні дітей, налагодженні побуту вдома, також в емоційному підтриманні сім'ї.

Саме ця мінливість і доводить, що гендерні ролі не можна повноцінно вважати універсальними чи незмінними. Їх формування зазвичай є під впливом конкретного соціокультурного контексту, через що різняться між різними народами, поколіннями та навіть окремими соціальними групами [10; 27]. Те, що в одному суспільстві приймається за норму, в іншому може бути сприйнято як відхилення від прийнятої норми, наприклад, у деяких культурах активна позиція жінки у політичному та публічному житті заохочується, тоді як в інших вона часто засуджується і піддається значній критиці. Чоловіча емоційність також оцінюють неоднаково: для одного суспільства це може бути як ознака слабкості та «нечоловічності», а для інших сприйматися символом зрілості й психологічної компетентності. Таким чином, гендерні ролі є не сталими, а змінюються відповідно до соціальних очікувань конкретного періоду та середовища.

В той же час надмірна суворість у дотриманні гендерних ролей може негативно впливати на розвиток особистості. Тобто якщо людина полягається тільки на традиційні сценарії поведінки та постійно боїться порушити рамки «дозволенного», то таке часто може звужувати її можливості в реалізації своїх бажань, зменшувати рівень внутрішньої свободи та обмежувати свою самореалізацію.

Тобто, наприклад, дівчина, яка має високі інтелектуальні здібності та хоче працювати в технічній сфері, може відмовитися від своїх планів, якщо в її оточенні подібна діяльність вважається «нежіночою» та її вибір активно критикується.

Чи можна взяти хлопця, якому з дитинства забороняли висловлювати страх, сум або потребу в підтримці. Такий хлопець може вирости емоційно закритим чоловіком, що ускладнить йому здатність будувати глибокі взаємини і розуміти свої власні почуття.

У таких випадках гендерні рамки не лише не сприяють розвитку особистості, а й стають джерелом внутрішнього напруження та самообмеження.

Гнучке засвоєння гендерних норм загалом, навпаки, відкриває більше можливостей для ширшого розкриття особистісного потенціалу, який не обмежує себе одним шаблонним сценарієм, отримує більше простору для вибору своїх моделей поведінки, видів діяльності й способів самовираження, що відповідають її унікальним рисам і потребам. І саме тут важливого значення набуває концепція андрогінності С. Бем [31; 32].

Вона базується на ідеї, що маскулінність і фемінність не є взаємовиключними характеристиками, а можуть поєднуватися в одній особистості. Такий підхід наголошує на цінності формування багатого арсеналу поведінкових моделей, які дозволяють людині успішно орієнтуватися та діяти у найрізноманітніших життєвих обставинах.

Андрогінна особистість поєднує в собі як традиційно «чоловічі» риси (упевненість, незалежність, наполегливість, рішучість), так і традиційно «жіночі» (чутливість, емпатійність, гнучкість, здатність до співпереживання і турботи) [31]. Така комбінація особистісних рис забезпечує сприятливі умови для ефективної адаптації до складних життєвих ситуацій, оскільки людина може застосовувати різні поведінкові підходи в залежності від обставин. Приміром, у професійній діяльності їй може знадобитися наполегливість і лідерські навички, тоді як у міжособистісних взаєминах важливою стає емоційна чуйність і підтримка. Таким чином, андрогінність розглядається як психологічно доцільна та адаптивна форма гендерної ідентичності [31; 32; 34].

Окрему увагу слід приділити тому, як у суспільстві конструюються образи жіночності й чоловічності. Дослідження Ю.Лановенко, Е. Єгорової та Л. Шкребтієнко розглядає те, що сприйняття образу жіночності має не лише культурний, а й також соціально-психологічний характер, бо залежить від усталених норм, очікувань і способів інтерпретації статевих ролей [19]. Тобто

означає - гендерна ідентичність формується не ізольовано, а в постійній взаємодії з соціальним середовищем, у якому людина засвоює уявлення про допустимі моделі поведінки.

Особливе значення гендерна ідентичність має в контексті самореалізації особистості [13; 20; 28]. Самореалізація в стандартному розумінні передбачає активне розкриття внутрішнього потенціалу людини, її здібностей, схильностей, цінностей і життєвих прагнень [20; 24; 28; 39]. Але втім, можна сказати, що її успішне досягнення значною мірою визначається тим, як особистість сприймає себе у контексті суспільних очікувань [35; 38].

Коли гендерна ідентичність формується в умовах суворих стереотипів, вона здатна обмежити рівень особистих амбіцій людини, знизити впевненість у власних силах і поставити рамки для самореалізації [3; 18; 25]. Натомість люди, які мають більш гнучке уявлення про гендерні ролі, найчастіше мають змогу проявляти ініціативу, готові до нових викликів в своєму житті і з впевненістю обирають свій індивідуальний шлях розвитку.

Самореалізація постає фундаментальним критерієм психологічної зрілості особистості, відображаючи не лише процес актуалізації її природних задатків, а й свідому імплементацію ціннісно-смислових орієнтирів у практичну життєдіяльність [1; 17; 26].

У науковому дискурсі цей феномен трактується як динамічна система, що інтегрує самопізнання, стратегічне життєве проектування та досвід подолання детермінованих перешкод [17; 29; 39]. Відтак, самореалізація розглядається не як дискретний акт, а як континуальний процес особистісного становлення, спрямований на автентичне вираження власного «Я» [17; 26].

Провідними детермінантами цього процесу виступають самооцінка та самоефективність, які визначають готовність суб'єкта до прийняття відповідальності та реалізації амбітних життєвих стратегій [1; 29; 38]. Згідно з концепцією А. Бандури, високий рівень самоефективності інтенсифікує мотиваційний ресурс і забезпечує когнітивну впевненість у можливості контролювати власне життєздійснення [1; 29].

У зв’язку з цим, успішність самореалізації корелює не лише з об’єктивними здібностями, а й із суб’єктивною впевненістю у власній спроможності їх реалізувати [17; 39].

Особливого значення цей процес набуває в період юності та ранньої дорослості, що пов’язано з активною розбудовою ідентичності та професійною самодетермінацією [35; 38]. На цьому етапі виникає необхідність узгодження внутрішніх інтенцій із соціокультурними очікуваннями [38; 40].

Наявність жорстких нормативних обмежень або зовнішнього тиску може деформувати процес становлення ідентичності, провокувати внутрішньоособистісні конфлікти та знижувати загальний рівень суб'єктивного благополуччя [17; 35; 39].

Саме тому самореалізація особистості залежить не лише від її внутрішніх ресурсів, а й від тих соціальних умов, у яких формується гендерна ідентичність.

Під час розгляду гендерної ідентичності слід враховувати те, що вона формується не усамітнено, а те, що її формування відбувається у взаємозв’язку з багатьма чинниками, такими як сімейне виховання, вплив освітнього середовища, роль ЗМІ, взаємодія з своїми однолітками (до прикладу однокласники, друзі, родичі) та усталені соціальні норми. І ось саме в дитячому та підлітковому віці особливо інтенсивно засвоюються стереотипні уявлення того, якими «мають бути» хлопці чи дівчата.

У цей період діти є дуже чутливими до оцінок з боку дорослих, їхня реакція (схвалення чи критика) може значно вплинути на формування самосприйняття. Наприклад, якщо постійно хлопчика заохочують до фізичної активності, лідерства й самостійності, а дівчинку — до слухняності та пасивності, то ці моделі можуть закріпитися як єдино правильні та як загальна норма. У дорослому віці це це часто стає причиною внутрішніх конфліктів між власними прагненнями і нав’язаними соціумом очікуваннями [17; 25; 29].

У той же час психологічні дослідження все частіше показують, що ригідне розмежування між «чоловічим» та «жіночим» здебільшого є умовним, тоді як реальна поведінка людей значно різноманітніша, ніж це передбачено загальноприйнятими стереотипами в суспільстві. Саме тому гендерну ідентичність слід пояснювати як багатошаровий внутрішній конструкт, у структурі якого взаємодіють біологічні, психологічні та соціокультурні чинники, не як сукупність постійних характеристик.

Отже, гендерна ідентичність постає фундаментальною складовою самосвідомості, що визначає вектор поведінки, особливості комунікації та ціннісно-смислову ієрархію особистості [3; 17].

Будучи соціально сконструйованими, гендерні ролі можуть виступати як ресурсом для особистісного зростання, так і деструктивним бар'єром, у разі їхньої надмірної ригідності та стереотипізації. Відтак, запорукою гармонійної самореалізації є не стільки слідування нормативним очікуванням, скільки здатність індивіда до гнучкої інтерпретації гендерних стандартів. Можливість адаптивно комбінувати різні поведінкові моделі дозволяє вибудовувати автентичну траєкторію розвитку, де гендерна ідентичність стає дієвим психологічним чинником, що корелює з рівнем самооцінки, мотивацією до досягнень та загальною ефективністю самовдосконалення.

1.2. Самореалізація особистості як психологічна проблема

Питання самореалізації особистості безпосередньо пов'язане з розкриттям внутрішнього потенціалу людини, реалізацією її здібностей та досягненням особистісної зрілості. В рамках української психології самореалізацію розглядають саме як активний та свідомий процес реалізації власних можливостей у різних сферах життя, охоплюючи як професійну, так і особисту складові [13; 20; 28]. При цьому важливо підкреслити, що самореалізація не є одноразовим актом, а натомість виступає тривалим і

динамічним процесом, який супроводжує людину протягом усього її життя та змінюється залежно від віку, соціальних умов і внутрішніх змін особистості.

З позиції психології особистості самореалізація є складним багаторівневим утворенням, що поєднує систему цінностей, мотиваційну сферу, життєві цілі та індивідуальні ресурси людини [13]. Вона включає не тільки досягнення зовнішніх результатів (професійна успішість особистості, матеріальна забезпеченність чи соціальне визнання) але й внутрішній аспект (відчуття задоволеності життям, психологічної гармонії та відповідності власному «Я»). Ось так, наприклад, людина може мати престижну роботу, високий дохід і соціальний статус, але разом з тим відчувати емоційне вигорання або думає над тим, а чи є сенс в її діяності, якщо ця діяльність не відповідає її внутрішнім цінностям. У такому випадку самореалізація є лише частковою або навіть скоріш формальною.

Важливо зазначити, що самореалізація передбачає активну позицію особистості. Людина не просто адаптується до умов середовища в якому перебуває, а намагається змінювати їх відповідно до своїх потреб, прагнень. Це яскраво проявляється у виборі професії, стилю життя, у відносинах і у комунікації з іншими люди, а також у власному прагненні до саморозвитку та самовдосконалення. До прикладу можна навести ситуацію, коли індивід може свідомо змінити свою стабільну сферу діяльності, яка приносить кошти, навіть якщо це пов’язано з ризиком або труднощами, якщо він відчуває, що попередня діяльність не дозволяє йому повністю реалізувати власний потенціал.

Якщо розглядати теорії розвитку особистості, то тут самореалізація тісно пов’язана з процесом формування ідентичності. Якзо розглядати з точки зору концепції Е. Еріксона, то становлення ідентичності є основним завданням юнацького віку і визначає подальший життєвий шлях людини [35]. Саме в цей період закладаються фундаментальні уявлення про себе, свої можливості та життєві цілі. Подальший розвиток ідеї відбувся у працях Дж. Марсії, що дозволило структуризувати ідентичність через визначення її

різних статусів [38]. Наприклад, ситуація: особа, яка досягла ідентичності через свій усвідомлений вибір, в нормі має більш чітке бачення перспектив в своєму майбутньому житті та вищий рівень готовності до самореалізації, аніж та, що живе у стані невизначеності або пасивного прийняття чужих установок та цінностей.

Також важливу роль у самореалізації відіграє соціальне середовище. Відповідно до екологічної теорії розвитку У. Бронфенбреннера, розвиток особистості відбувається у взаємодії з різними рівнями середовища: від найближчого оточення (родина, школа) до широких соціальних структур (культура, суспільство) [7].

Загалом кожен із цих рівнів може як підтримувати розвиток, так і створювати обмеження. Наприклад, сім’я, яка проявляю підтримку до людини, може стимулювати прагнення до самореалізації, тоді як критика та авторитаризм у взаєминах може сформувати невпевненість у собі та розвинути страх перед невдачами.

Вплив соціальних очікувань і норм задають певні «рамки» допустимої поведінки. Людина часто має балансувати між власними прагненнями та вимогами суспільства. Тут самореалізація може набувати суперечливого характеру: з одного боку, вона передбачає свободу вибору, а з іншого — обмежується стандартнами соціуму.

У розуміння механізмів самореалізації зробила значний внесок соціально-когнітивна теорія А. Бандури, і, згідно з цією теорією, поведінка людини визначається взаємодією особистісних факторів, поведінкових стратегій та впливу оточення [3; 30]. Центральним поняттям тут є самоефективність.

Самоефективність - це віра людини у власну здатність досягати поставлених цілей [2; 29]. Високий рівень самоефективності сприяє більшої активності, наполегливості та здатності успішно долати труднощі, тоді як низький рівень може призводити до уникнення складнощів та низької мотивації.

Вітчизняні дослідження підкреслюють, що самореалізація має не лише індивідуальний, а й соціально зумовлений характер [2; 28]. Самореалізація загалом передбачає узгодження особистісних прагнень із соціальними нормами та цінностями. Особливо це проявляється у контексті гендерних стандартів, які можуть визначати допустимі напрями розвитку для чоловіків і жінок [11; 15; 22; 26].

Міжнародні дослідження також підтверджують наявний зв'язок між соціальними нормами та самореалізацією. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (тобто ВООЗ), жорсткі соціальні та гендерні стереотипи мають негативний вплив на психічне здоров'я, знижує рівень власного добробуту, а також є обмеженнями можливості особистісного розвитку [36].

В соціологічних дослідженнях також зазначається, що гендерні норми напряму впливають на життєві установки та плани молоді, формуючи їхні очікування, амбіції та рівень мотивації досягнення [11; 12; 15]. Тобто, це означає, що самореалізація ніяк не може розглядатися поза соціальним контекстом, оскільки саме соціальне оточення в своїй основі визначає доступні можливості та межі розвитку.

Водночас ефективність самореалізації особистості загалом перебуває у безпосередній залежності від структури «Я» її образу, специфіки самооцінки та модальності внутрішнього самоставлення. Саме ці психологічні характеристики виступають фундаментальними детермінантами, що визначають готовність людини до формулювання складних життєвих цілей, прийняття нею суб'єктивної відповідальності за власні рішення та проявлення наполегливості у процесі реалізації цілей [20; 39].

За умови формування цілісного та позитивного образу власної особистості створюється найдіний фундамент для інтенсивної самореалізації. Водночас наявність невпевненості у собі та власних силах, суперечливе самосприйняття або занижена самооцінка стає суттєвим бар'єром, що стримує прагнення людини до використання власного потенціалу та звужує межі її життєвої активності [21; 28; 39].

Важливим чинником у контексті розгортання потенціалу особистості виступають гендерні схеми, ролі та соціальні очікування, які регулюють процеси самосприйняття та окреслюють межі допустимих форм поведінки [1; 23; 41].

Якщо спиратися на теоретичний підхід С. Бем, то можна стверджувати, що гендерні схеми функціонують як специфічний когнітивний механізм, за допомогою якого людина інтерпретує соціальний досвід та узгоджує його з параметрами власної статево-рольової ідентичності [31]. В рамках теорії соціальних ролей також акцентується увага на тому, що поведінкові стратегії чоловіків і жінок значною мірою детерміновані закріпленими суспільством нормами та очікуваннями [41]. Відповідно до цього, гендерні стереотипи можуть виконувати як стимулюючу функцію, так і обмежувальну, зумовлюючи звуження можливостей у професійній самореалізації, виборі способу життя чи моделей соціальної взаємодії [1; 25].

Особливо виразно вплив соціуму можна простежити у сфері професійного самореалізації, де процеси кар’єрного зростання та досягнення успіху нерідко підпорядковуються панівним уявленням про вплив «чоловічих» і «жіночих» видів діяльності на професійну діяльність [22; 24; 25]. За таких умов вирішальне значення має не лише рівень професійної компетентності фахівця, а й ступінь його внутрішньої автономії, що виявляється у праві на вільний вибір та готовності виходити за межі інституціалізованих соціальних рамок.

Таким чином, самореалізація особистості постає як багатогранний процес синергії індивідуальних ресурсів, Я-концепції, мотивації досягнення та гендерних норм, які в сукупності детермінують реальні траєкторії особистісного розвитку [21; 27; 39; 41].

Крім того, треба враховувати той факт, що самореалізація тісно пов’язана з такими психологічними характеристиками, як самооцінка та рівень домагань. Людина, яка має адекватну самооцінку, частіше ставить перед собою реалістичні, але й також складні цілі, що сприяє її розвитку. На

противагу цьому, занижена самооцінка може призводити до уникнення можливостей, а завищена — до розчарувань через свою невідповідність очікувань та результатів. Тобто звідси самореалізація виступає не лише як досягнення цілей, але і як процес постійного самопізнання та корекції власних життєвих стратегій.

У висновку, самореалізація є складним, багатовимірним і динамічним психологічним феноменом, який інтегрує внутрішні ресурси особистості (цінності, ідентичність, самоефективність) із зовнішніми соціальними умовами [13; 20]. Її успішність напряму залежить від здатності людини поєднувати власні цілі з реальними можливостями, долати соціальні обмеження та зберігати внутрішній баланс. В данному дослідженні особливого значення набуває розуміння того, що гендерна ідентичність може виступати як чинником підтримки самореалізації, так і фактором її обмеження.

1.3. Мотивація досягнення у контексті самореалізації особистості

Мотивація досягнення являє собою один з ключових психологічних чинників [22; 24]. У контексті самореалізації особистості спонукання до досягнення виступає як внутрішній рушій, який скеровує людину на розкриття власного потенціалу, розвиток здібностей, удосконалення навичок і побудову індивідуальної життєвої траєкторії.

Тобюто мотивація досягнення сама по собі є стимулятом активністі людини та є спонукальним фактором до поставлення цілей, подолання власних труднощів та досягнення важливих для людини результатів. Якщо розглядати в контексті самореалізації особистості, то мотивація тут існує скоріш як внутрішня сила. Вона напрямляє людину до розкриття потенціалу, розвитку навичок та здібностей, і побудову свого особистого життєвого шляху. У психології мотивацію досягнення визначають як постійну рису особистості, що проявляється через бажання досягти успіху, доводити справу

до задовільного результату та саме в потребі підтверджувати значущість через активну діяльність [20; 28].

Мотивація досягнення є ключовим фактором, який визначає готовність людини братися за складні завдання, приймати на себе відповідальність і долати перешкоди без зупинки на перших провалах. Особистості з високим рівнем цієї мотивації зазвичай прагнуть досягати амбітніших цілей, проявляють більше ініціативи й не уникають викликів [3]. Саме така спрямованість є важливою для самореалізації, так як без активного прагнення до змін, досягнень, а також самовдосконалення, особистість не може повною мірою реалізувати свої можливості.

Якщо розглядати з точки зору структури особистості, то можна побачити, що мотивація досягнення є тісно пов’язаною із самооцінкою, рівнем домагань, цінностями та уявленням про власні можливості. Зазвичай людина має прагення досягти таких результатів, які вона вважає для себе значущими чи доступними.

Важливо також підкреслити, що мотивація досягнення не зводиться лише до бажання отримати позитивний результат. Вона передбачає внутрішню готовність особистості до наполегливої праці, подолання труднощів, самоконтролю та збереження спрямованості на мету навіть у разі тимчасових невдач.

Саме тому мотивація досягнення виступає не лише як спонукання до діяльності, а й як важливий механізм підтримання особистісного розвитку, оскільки вона забезпечує перехід від наміру до реальної дії [20; 28].

Тобто якщо особистість досить позитивно оцінює себе, свої цілі та має певну готовність до подальшого розвитку, то її мотивація досягнення стає більш стабільною. У цьому сенсі самореалізація не може відбуватися повноцінно без внутрішнього прагнення до активних дій, постійного вдосконалення власних навичок і досягнення результатів, які узгоджуються з індивідуальними цінностями та життєвими планами людини [20; 28].

У вивченні мотивації досягнення можна пригадати соціально-когнітивну теорію А. Бандури, так як вона підкреслює, що поведінка людини сформовується через взаємодію особистісних факторів, стратегій поведінки та впливів оточення [2; 30]. У цій теорії центральним є поняття самоефективності.

Саме самоефективність значною мірою визначає, чи буде людина діяти активно, чи, зовсім навпаки, уникатиме складних завдань. Для самореалізації це має принципове значення, адже людина починає розкривати свій потенціал лише тоді, коли вірить у власну спроможність досягати бажаних результатів.

Тобто, якщо індивід вірить у свою здатність долати труднощі, то це зазвичай означає, що він проявлятиме більше наполегливості, буде простіше переносити власні невдачі і швидше буде відновлювати зусилля після помилок.

Таким чином, мотивація досягнення і самоефективність утворюють взаємопов’язану систему психологічних чинників. Якщо мотивація досягнення задає напрям діяльності, то самоефективність підтримує впевненість у здатності цей напрям реалізувати. Саме поєднання високої мотивації до успіху з вірою у власні можливості створює найбільш сприятливі умови для активної самореалізації особистості [2; 29; 30].

Мотивація досягнення також має тісний зв’язок із тим, як людина сприймає успіх і невдачу [30]. Для одних успіх є підтвердженням власної цінності, для інших — лише частиною шляху, а для ще когось невдача стає приводом відмовитися від подальших спроб. Саме тому мотивація досягнення включає не лише прагнення до позитивного результату, а й здатність витримувати труднощі, зберігати цілеспрямованість і підтримувати внутрішню дисципліну. У процесі самореалізації це має особливе значення, бо людина не може розкрити свої можливості без готовності проходити через помилки, сумніви, корекцію планів і повторні спроби.

Окремої уваги заслуговує зв’язок мотивації досягнення з гендерною соціалізацією. У межах теорії соціальних ролей підкреслюється, що суспільні

очікування щодо «типово» чоловічої і жіночої поведінки впливають не лише на стиль комунікації, а й на ті життєві цілі, які людина вважає для себе реалістичними [41]. Отже, гендерні уявлення можуть впливати на мотивацію досягнення через формування уявлень про те, що є «доступним» або «недоречним» для чоловіка чи жінки в певному соціальному середовищі. У більшості випадків саме гендерні стереотипи можуть визначати, чи буде особа орієнтуватися на успіх, чи, навпаки, обмежуватиме свої прагнення через страх не відповідати соціальним очікуванням.

Сучасні дослідження показують, що відмінності в мотивації досягнення здебільшого зумовлені не стільки біологічними чинниками, скільки соціальним вихованням, нормами середовища та доступними зразками поведінки [37; 41]. Гіпотеза гендерної схожості Дж. Гайд наголошує, що більшість психологічних відмінностей між чоловіками та жінками є незначними [37].

Відповідно, мотивація досягнення значною мірою залежить від соціальних умов, а не лише від біологічної статі. Соціально-рольовий підхід також займає подібну позицію, стверджуючи, що поведінка особистості формується під впливом суспільно визначених моделей та соціальних статусів [41].

Звідси випливає, що мотивація досягнення може бути не стільки «чоловічою» чи «жіночою», скільки соціально сформованою, змінною та залежною від життєвих обставин людини.В більшості випадків гендерні стереотипи можуть визначити, чи буде особа орієнтуватися на успіх, чи, навпаки, обмежуватиме свої прагнення через реальний страх не відповідати соціальним очікуванням.

Сучасні дослідження доводять, що наявна різниця у мотивації досягнення здебільшого обумовлена не суто біологічними факторами, а впливом соціального виховання, нормами середовища, серед якого знаходиться людина, та доступними зразками поведінки [37; 41].

Гіпотеза гендерної схожості, яка була запропонована Дж. Гайд, наголошує, що більшість психологічних відмінностей між чоловіками та жінками є незначними. Таким чином, мотивація досягнення значною мірою залежить від соціальних умов, а не від біологічної статі [37]. Соціально-рольовий підхід зайняв також подібну позицію, стверджуючи, що поведінка особистості будується під впливом суспільно визначених моделей, та також соціальних статусів. [41].

Тобто з цього, мотивація досягнення може бути не стільки типово «чоловічою» чи «жіночою», скільки соціально сформованою, змінною та залежною від життєвих обставин людей.

Українські дослідження відіграють важливу роль у цій проблематиці, демонструючи, що гнучкий підхід до гендерних уявлень часто асоціюється з вищим рівнем мотивації досягнень і посиленим прагненням до професійного самовираження [14; 18].

Це можна пояснити тим, що особистість, яка не обмежує себе жорсткими гендерними рамками, дійсно має більше можливостей для вибору, ризиків, експериментування та реалізації власних інтересів.

Окремо слід зазначити, що в межах досліджень С. Бем було встановлено: андрогінний тип гендерної ідентичності характеризується більшою гнучкістю в поведінці, підвищеною адаптивністю та здатністю успішно реагувати на різноманітні життєві обставини [31; 32].

Це має безпосереднє значення для мотивації досягнення, бо людина, яка володіє ширшим арсеналом поведінкових стратегій, зазвичай легше буде справлятися з перешкодами на своєму шляху, а від цього - й краще пристосовується до змін.

Отож,мотивація досягнення є одним із головних психологічних механізмів самореалізації особистості. Вона заохочує людину рухатися вперед, ставити нові цілі, долати труднощі й максимально розкривати власний потенціал. Формування мотивації досягнення залежить від комплексу внутрішніх чинників (самооцінки, самоефективності, рівня

домагань і потреби в успіху), а також від зовнішнього соціального середовища, зокрема від гендерних норм, стереотипів і моделейсоціалізації [17; 29].

У межах даного дослідження особливий інтерес становить питання про те, як саме гендерна ідентичність впливає на мотивацію досягнення та яким чином це позначається на самореалізації особистості в цілому.

1.4. Самооцінка та самоефективність як психологічні чинники мотивації самореалізації

Самооцінка та самоефективність є одними з найважливіших внутрішніх психологічних чинників, які мають суттєвий вплив на мотивацію самореалізації особистості. І ось саме завдяки ним людина і оцінює власні можливості, може визначати свої межі досяжного, здатна обирати життєві цілі та вирішує, чи повинна вона докладати свої зусилля для їх досягнення. Те, як особистість сприймає себе, безпосередньо позначається на рівні її активності, упевненості, наполегливості та готовності долати труднощі [20; 28].

Тобто сам факт віри людини у себе зазвичай означає, що вона частіше буде брати на себе відповідальність, легше прийматиме нові виклики та не спинеться після невдач. Але якщо ж вона сумнівається у власних можливостях, то схильна обмежувати себе ще до того, як реально спробує діяти.

Самооцінка являє собою узагальнену оцінку людиною власних чеснот, здібностей, зовнішності, соціального становища та значущості для інших. Вона формується поступово в процесі взаємодії з оточенням, через порівняння себе з іншими, отримання підтримки або критики, а також під впливом особистого досвіду успіхів і невдач. У психології самооцінка розглядається як один із базових регуляторів поведінки, оскільки вона впливає на те, наскільки високо людина ставить планку для себе і наскільки впевнено рухається до своєї мети [20; 39].

Адекватна самооцінка допомагає людині побачити свої сильні та слабкі сторони з реалістичної точки зору, при цьому не занижуючи власних можливостей, але й не створюючи ілюзії безпомилковості. Саме такий тип самооцінки є найоптимальнішим для реалізації власного потенціалу, оскільки він надає можливість встановлювати цілі, які водночас є амбітними, проте залишаються досяжними.

Тим часом знижена самооцінка стає причиною невпевненості людини, її пасивності, страху зробити помилку і прагнення уникати чогось складного. Людина може відмовлятися від нових можливостей не через брак здібностей, а лише через відсутність віри у власні сили.

Кажучи про поняття самоефективності варто пригадувати той факт, що воно тісно переплітається із самооцінкою. Цей термін був введений А. Бандурою і означає переконання людини у власній здатності організувати та виконати дії, необхідні для досягнення бажаного результату [2; 29; 30].

Зазначається, що самоефективність не є тотожною фактичній компетентності. Людина власне може мати високі здібності, але низько оцінювати свою спроможність, або навпаки — бути занадто впевненою без достатніх навичок. Тож самоефективність більше пов’язана з внутрішнім переконанням у здатності успішно застосовувати свої вміння на практиці, ніж із реальним рівнем цих умінь.

Для мотивації самореалізації в дійсності висока самоефективність є важливою, оскільки вона впливає на те, як людина сприймає труднощі на своєму шляху, цілі та невдачі. Особи з високим рівнем самоефективності частіше ставлять перед собою ускладненні для досягнення завдання, докладають більше зусиль для їх виконання, довше зберігають наполегливість і здатні краще переносити власні невдачі.

Наприклад, якщо така людина отримує негативний результат, вона схильна сприймати це не як трагедію і доказ власної неспроможності, а як певний досвід, з якого можна зробити висновки і наступного разу зробити все краще. Натомість низька самоефективність часто пов’язана з уникненням

ризику, страхом перед новими ситуаціями та відмовою від цілей ще до початку активних дій [24; 29]. Саме тому самоефективність є важливою психологічною передумовою успішної самореалізації.

Самореалізацію особистості в цьому контексті можна розглянути не лише як факт досягнення успіху чи потрібних результатів, а передусім як внутрішній процес розкриття людиною власних потреб, інтересів та здібностей. Вона передбачає пошук такої форми діяльності, яка найбільше відповідає природі людини та її життєвим цінностям [17; 26]. Це вимагає від особистості вміння самостійно обирати свій шлях, аналізувати власні вчинки та адаптуватися до змін у житті.

Фактично, успіх самореалізації залежить від поєднання внутрішніх зусиль людини та зовнішніх умов. З одного боку, важливі особиста ініціатива, наполегливість та віра у власні сили. З іншого — велике значення має соціальне середовище, яке може або давати простір для самовираження, або обмежувати його. У цьому зв'язку самооцінка та впевненість у власній ефективності стають тими психологічними чинниками, які безпосередньо впливають на те, чи зможе людина повноцінно реалізувати свій потенціал.

Самооцінка і самоефективність не існують окремо від соціального середовища. Вони формуються в процесі комунікації та прямої взаємодії з іншими людьми, а також під впливом тих уявлень, які суспільство закріплює щодо можливостей чоловіків і жінок [3; 34]. Гендерні норми можуть або підтримувати, або обмежувати відчуття власної спроможності. Загалом, якщо людині з дитинства постійно повторюють, що, наприклад, її хоббі чи вибір професії «не для її статі», це в дійсності може знизити впевненість у відповідних здібностях навіть тоді, коли реальних перешкод для досягнення успіху насправді немає.

Тут гендерна соціалізація посідає важливе місце, так як саме вона формує уявлення людини про допустимі й недопустимі для неї моделі поведінки, а також про те, які успіхи є «прийнятними» для представників тієї чи іншої статі. Отже, самооцінка та самоефективність залежать не лише від

особистого досвіду, а й від соціальних очікувань, що оточують людину з раннього дитинства. Це є ще одним підтвердженням того, що психологічна впевненість не формується у ізольовано, а є саме результатом складної взаємодії людини з культурою, родиною, друзьями, освітою та ширшим соціумом [3; 17].

Для глибшого розуміння взаємозв'язку між гендером, самооцінкою та мотивацією самореалізації має значення концепція психологічної андрогінії С. Бем. В своїх роботах С.Бем вказувала на те, що маскулінні та фемінні риси можуть поєднуватися в одній особистості, а не бути однозначно взаємовиключними [31; 32]. Така комбінація рис забезпечує більшу поведінкову гнучкість, ширший набір способів реагування та кращу адаптацію до змінних життєвих умов.

Наприклад, андрогінна особистість може проявляти наполегливість, рішучість і самостійність у професійних ситуаціях і так само чутливість, емпатійність і здатність до підтримки в особистому спілкуванні. Ця взаємодія рис допомогає формуванню позитивної самооцінки особистості, адже людина не відчуває необхідності придушувати певні аспекти своєї особистості лише через невідповідність усталеним стереотипам.

Українські адаптаційні дослідження BSRI також підтверджують, що гнучкі гендерні характеристики можуть бути пов’язані з вищою психологічною адаптивністю та кращою самореалізацією [6; 31; 32].

Особистості, які не обмежують себе суворими гендерними ролями, найчастіше показують відкритість до отримання нового досвіду, більшу готовність до саморозвитку та підвищену мотивацію досягати поставлених собою цілей.. Це пояснюється тим, що вони мають ширший діапазон дозволених для себе поведінкових стратегій і не настільки сильно залежні від зовнішнього схвалення стереотипних ролей. І, відповідно, у них формується більш стійке відчуття власної компетентності і це позитивно впливає на самооцінку й самоефективність.

Проведені дослідження серед студентської молоді свідчать про те, що високі показники самооцінки та самоефективності пов’язані з більшою спрямованістю на отримання досягненнь, активнішою життєвою позицією та сильнішим прагненням до професійної і особистісної реалізації [18; 24].

Тобто: молоді люди, які в дійсності вірять у власні можливості та здібності, частіше беруть участь у різних конкурсах, проектах, громадській чи політичній діяльності, проявляють інтерес до навчання та не бояться спробувати себе в нових ролях. Саме в цьому проявляється практичне значення самооцінки та самоефективності як чинників самореалізації: вони не просто впливають на емоційне ставлення людини до себе, а реально визначають її поведінкову активність.

Таким чином, самооцінка та самоефективність виступають внутрішніми психологічними ресурсами, які забезпечують активність, цілеспрямованість та стійкість особистості у процесі самореалізації. Вони прямо впливають на те, які цілі людина ставить перед собою, як саме вона реагує на труднощі, наскільки наполегливо йде до наміченного результату та чи здатна вона повністю реалізувати власний потенціал.

У межах даного дослідження особливо важливим є розуміння того, що ці характеристики тісно пов’язані з гендерною ідентичністю та можуть як посилювати, так і послаблювати її вплив на мотивацію самореалізації особистості [17; 29].

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості. На основі опрацювання наукових джерел було встановлено, що гендер є складним соціально-психологічним феноменом, який формується у процесі соціалізації та відображає систему соціально зумовлених ролей, норм і очікувань. Гендерна ідентичність, як було доведено, виступає важливою складовою самосвідомості особистості та впливає на формування її «Я-концепції», поведінкових стратегій і життєвих орієнтирів.

У ході аналізу з’ясовано, що самореалізація особистості є багатовимірним психологічним процесом, який охоплює як зовнішні досягнення, так і внутрішнє відчуття задоволеності життям і відповідності власним цінностям. Було обґрунтовано, що самореалізація залежить від рівня сформованості ідентичності, впливу соціального середовища та наявності внутрішніх психологічних ресурсів.

Визначено, що мотивація досягнення виступає центральним механізмом самореалізації, оскільки забезпечує спрямованість діяльності особистості на досягнення значущих цілей. Показано, що рівень мотивації досягнення обумовлюється як індивідуально-психологічними особливостями, так і соціальними чинниками, зокрема гендерними нормами та стереотипами.

Особливу увагу приділено ролі самооцінки та самоефективності як внутрішніх регуляторів поведінки. Встановлено, що ці характеристики визначають рівень впевненості особистості у власних можливостях, впливають на вибір цілей, ступінь активності та здатність долати труднощі. Доведено, що вони можуть як підсилювати, так і обмежувати процес самореалізації.

У висновку, узагальнення теоретичних підходів в ході роботи дозволяє зробити висновок про існування тісного взаємозв’язку між гендерною ідентичністю, мотивацією досягнення, самооцінкою та самоефективністю. Зазначені психологічні феномени є взаємопов’язаними чинниками, що визначають характер і ефективність самореалізації особистості. Отримані теоретичні результати слугують основою для проведення емпіричного дослідження, представленого у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ГЕНДЕРНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ НА МОТИВАЦІЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Основною метою дослідження було виявлення особливостей взаємозв'язку між гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації особистості. Такий підхід дав змогу зосередитися саме на фіксації актуального стану досліджуваних показників і простежити їхні можливі взаємозв'язки без зовнішнього впливу на результати.

Окрему увагу в дослідженні приділяється таким психологічним чинникам, як самооцінка, самоефективність та мотивація досягнення. Саме вони є важливими внутрішніми ресурсами, що мають змогу підсилювати або послаблювати бажання людини до саморозвитку, досягнення поставлених цілей та самореалізації.

Це дослідження проводилося в онлайн-форматі за допомогою метода *анкетування*, що дало змогу охопити респондентів різної статі та віку, цим самим забезпечити зручність проходження методик. Використання онлайн-формату також сприяло більшій швидкості збору даних, а такод створило умови для участі респондентів у комфортному для них середовищі та дало можливість проходити анкетування в зручних бля них час.

У дослідженні взяли участь 44 особи, серед них 25 респондентів жіночої статі та 19 — чоловічої. Віковий склад вибірки був представлений переважно молодими та дорослими респондентами, що є важливим для аналізу питань самовизначення, гендерної ідентичності та особистісної самореалізації.

Під час дослідження використовувався цілий комплекс методів, що включав теоретичні, емпіричні та методи математико-статистичної обробки даних. Теоретичні методи були використані для аналізу наукових джерел, уточнення базових понять і побудови логіки дослідження.

Емпіричні методи дали змогу отримати дані про особливості гендерної ідентичності, рівень самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення. Методи математичної статистики застосовувалися для узагальнення отриманих результатів, виявлення тенденцій та встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

Для реалізації мети дослідження було використано такі психодіагностичні методики: опитувальник для визначення психологічної статі та гендерно-рольових характеристик С. Бем (BSRI), шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу загальної самоефективності та тест-опитувальник мотивації досягнення. Вибір цих методик зумовлювався тим, що вони дають змогу комплексно дослідити як особливості гендерної ідентичності, так і психологічні чинники, пов'язані з мотивацією самореалізації. Також, можна сказати, що кожна з методик доповнювала іншу, що забезпечувало багатовимірний аналіз особистості респондента та підвищувало інформативність отриманих результатів.

Опитувальник С. Бем був використаний для виявлення особливостей гендерної ідентичності респондентів. Ця методика дозволяє визначити ступінь вираженості маскулінних, фемінних та андрогінних рис, а також з тим тип гендерно-рольової орієнтації особистості. Її застосування є особливо важливим у межах даного дослідження, оскільки саме вона дає змогу не тільки аби описати гендерну самоідентифікацію респондента, а й встановити, чи є його гендерна роль гнучкою, стереотипною або змішаною. Таким чином, ця методика стала важливим інструментом для аналізу індивідуальних особливостей гендерного самосприйняття учасників дослідження.

Шкала самооцінки М. Розенберга використовувалася для дослідження загального рівня самооцінки респондентів. Самооцінка в межах цієї роботи

розглядалася як фундаментальний внутрішній ресурс особистості, що впливає на впевненість у собі, здатність ставити життєві цілі та готовність до самореалізації. Високий або низький рівень самооцінки може суттєво позначатися на активності людини, її здатності долати неудачі, повірити у свої сили та будувати коммунікацію з оточенням.

Шкала загальної самоефективності в дослідженні була застосована задля визначення рівня віри людини у власну здатність успішно діяти в складних або нових ситуаціях. Людина з високим рівнем самоефективності, зазвичай, більш впевнено ставиться до труднощів на своєму шляху, не уникає проблемних ситуацій та демонструє більшу готовність до досягнення поставлених цілей. Самоефективність є важливою психологічною передумовою активності, наполегливості та конструктивного подолання перешкод, а тому її вивчення є значущим у контексті теми дослідження.

Тест-опитувальник мотивації досягнення використовувався в ході дослідження саме для виявлення бажання особистості досягти успіху, її наполегливості, орієнтації на результат і готовності долати труднощі на своєму шляху. Саме мотивація досягнення виступає одним із ключових механізмів самореалізації, оскільки визначає активність людини, її здатність не зупинятися перед перешкодами та прагнути до особистісного зростання. Крім того, цей показник дає змогу зрозуміти, наскільки респондент орієнтований на успіх, саморозвиток і досягнення бажаних результатів у різних сферах життя.

Надійність використаних методик була перевірена за допомогою коефіцієнта внутрішньої узгодженості під назвою «Альфа Кронбаха». Отримані показники засвідчили достатній рівень надійності всіх застосованих шкал. Результати: для шкали самооцінки М. Розенберга значення Альфа становило 0,75, для опитувальника гендерних ролей Сандри Бем — 0,70, для шкали загальної самоефективності — 0,90, а для тесту-опитувальника мотивації досягнення — 0,73. Тобто з цього видно, що отримані результати показують прийнятну та добру внутрішню узгодженість

інструментарію, що дає підстави вважати його придатним для подальшого аналізу емпіричних даних.

Обробка результатів здійснювалася на основі кількісного та якісного аналізу. На першому етапі було виконано підрахунок балів за кожною методикою відповідно до інструкцій. На другому етапі результати були зіставлені між собою для виявлення загальних тенденцій. Надалі дані було вже узагальнено з метою встановлення взаємозв'язку між гендерною ідентичністю, самооцінкою, самоефективністю та мотивацією досягнення. Для цього використовувалися методи описової статистики та порівняльного аналізу.

На основі теоретичного аналізу та поставленої мети дослідження було висунуто гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між типом гендерної ідентичності і основними чинниками мотивації самореалізації, а саме самооцінкою, самоефективністю та мотивацією досягнення.

Тут передбачається, що показники самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення можуть варіювати залежно від особливостей гендерної ідентичності респондентів. Таке припущення ґрунтується на тому, що гендерна ідентичність може впливати на спосіб сприйняття людиною себе, своїх можливостей і життєвих перспектив, а отже - і на її готовність до активної самореалізації.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була спрямована на комплексне вивчення психологічних характеристик особистості, що можуть бути пов'язані з процесом самореалізації. Застосований комплекс методик дав змогу отримати достатньо інформативні дані для подальшого аналізу в межах другого розділу роботи.

2.2. Аналіз особливостей гендерної ідентичності досліджуваних

Для вивчення особливостей гендерної ідентичності респондентів було використано опитувальник С. Бем (BSRI) (Додаток А), який дає змогу

визначити вираженість маскулінних та фемінінних рис, а також віднести особистість до певного типу гендерної ідентичності: маскулінного, фемінінного, андрогінного або недиференційованого.

Отримані результати дали змогу не лише визначити домінуючі типи гендерної ідентичності серед респондентів, але й простежити особливості поєднання маскулінних та фемінінних рис у структурі особистості досліджуваних.

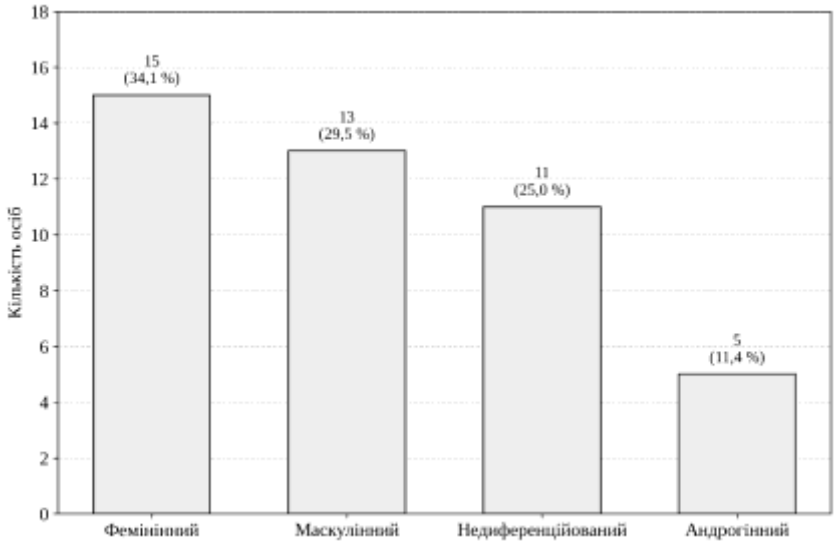


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за типами гендерної ідентичності

Як видно з рис. 2.1, серед респондентів переважає фемінінний тип гендерної ідентичності: його виявлено у 15 осіб, що становить 34,1% вибірки. Такий результат свідчить про достатньо виражену орієнтацію частини досліджуваних якостей: емоційність, чутливість, доброзичливість, емпатійність, схильність до підтримки інших та увага до міжособистісних стосунків. Переважання фемінінного типу може також вказувати на значущість для респондентів м’якого стилю взаємодії та орієнтації на соціальну взаємодію.

Також це може свідчити про важливість емоційного компоненту у процесі міжособистісного спілкування та соціальної адаптації респондентів.

Особи з вираженими фемінінними рисами зазвичай більше орієнтовані на підтримання гармонійних взаємин, співпереживання та врахування емоційного стану інших людей.

Але також слід враховувати, що таке переважання може бути частково зумовлене саме структурою вибірки. Серед опитанних було дещо більше представлено осіб жіночої статі. Проте цей факт не слід розглядати як єдину причину отриманого результату, оскільки подальший статистичний аналіз (представлено у підрозділі 2.4) виявив лише тенденційний характер зв'язку між статтю та типом гендерної ідентичності

Меншу частку тут становлять респонденти з маскулінним типом гендерної ідентичності — 13 осіб, або 29,5% вибірки. Особи з таким типом часто охарактеризовуються незалежністю, рішучістю, самостійністю, прагненням до досягнення мети, упевненістю у власних можливостях та орієнтацією на активну позицію в діяльності. Наявність майже третини респондентів із маскулінним типом свідчить про достатньо виражену роль таких характеристик у структурі гендерної ідентичності досліджуваної групи.

Крім того, представники маскулінного типу можуть демонструвати більшу схильність до самоствердження, конкуренції та контролю над ситуацією. Такі характеристики часто пов'язують із прагненням до незалежності та орієнтацією на особистісні досягнення.

Недиференційований тип гендерної ідентичності виявлено у 11 осіб, що становить 25,0% загальної кількості респондентів. Такий показник може свідчити про недостатню вираженість і маскулінних, і фемінінних рис або про їх слабку структурованість. Недиференційований тип часто пов'язують із менш визначеною гендерно-рольовою позицією. Це може ускладнювати чітке самовизначення особистості в соціальних і міжособистісних ситуаціях.

Водночас такий тип не завжди свідчить про наявність труднощів у розвитку особистості, а може бути проявом індивідуальних особливостей самосприйняття або недостатньої вираженості традиційних гендерних стереотипів.

І найменш поширеним у вибірці виявився андрогінний тип гендерної ідентичності — 5 осіб, або 11,4%. Андрогінний тип поєднує в собі риси, традиційно віднесені як до маскулінних, так і до фемінінних, що забезпечує більш гнучкий та адаптивний стиль поведінки.

Особи з андрогінним типом здатні більш ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій, оскільки можуть проявляти як рішучість і наполегливість, так і чутливість та емоційну гнучкість залежно від обставин.

Аналіз результатів дослідження показав, що гендерна ідентичність респондентів не є однорідною. Більшість респондентів у вибірці мали фемінні характеристики, і все ще була значна кількість маскулінних та недиференційованих типів.

Результати показують, що існує певна різноманітність у гендерній ідентичності серед осіб у дослідженні. Тому необхідно подальше вивчення зв'язку між гендерною ідентичністю, самооцінкою, самоефективністю та мотивацією до повної реалізації свого потенціалу.

2.3. Дослідження рівнів мотивації досягнення, самооцінки та самоефективності

В рамках емпіричного дослідження було проаналізовано рівні мотивації досягнення, самооцінки та самоефективності респондентів як важливих психологічних чинників, що пов’язані з процесом самореалізації особистості. Отримані результати дали змогу виявити загальні тенденції у структурі цих показників та описати особливості їхнього прояву в досліджуваній вибірці.

За допомогою тест-опитувальника мотивації досягнення (Додаток Б) було досліджено рівень мотивації досягнення. Результати показані на рис. 2.2.

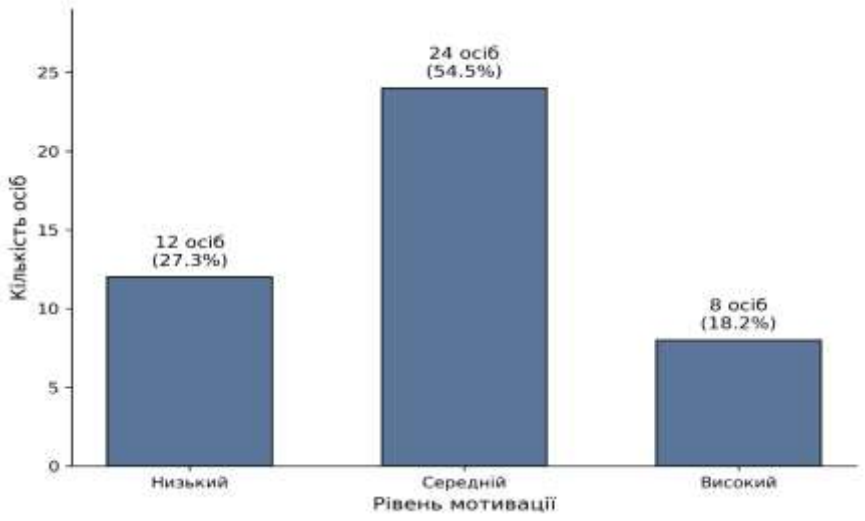


Рисунок 2.2. – Розподіл респондентів за рівнями мотивації досягнення

За результатами обробки даних встановлено, що у вибірці переважає середній рівень мотивації досягнення — його виявлено у 24 осіб (54,5%). Низький рівень зафіксовано у 12 респондентів (27,3%), а високий рівень — у 8 осіб (18,2%). Середнє значення показника за вибіркою становило 28,73 бала, що відповідає середньому рівню мотивації досягнення.

Домінування середнього рівня мотивації досягнення свідчить про те, що більшість опитанних загалом орієнтовані на досягнення результату, однак їхня активність і наполегливість можуть бути нестабільними та значною мірою залежати від зовнішніх умов, складності завдання й особистої впевненості у власних можливостях.

Наявність у частини респондентів високого рівня мотивації досягнення свідчить про виражене прагнення до успіху, готовність брати на себе відповідальність і наполегливо рухатися до поставленої мети. Водночас низький рівень мотивації досягнення у значної частини вибірки може вказувати на схильність до уникання складних завдань, зниження віри у власні можливості та обережне ставлення до ситуацій, у яких існує ризик невдачі.

Далі було проаналізовано рівень самооцінки респондентів за шкалою М. Розенберга(Додаток В). Результати на рис. 2.3.

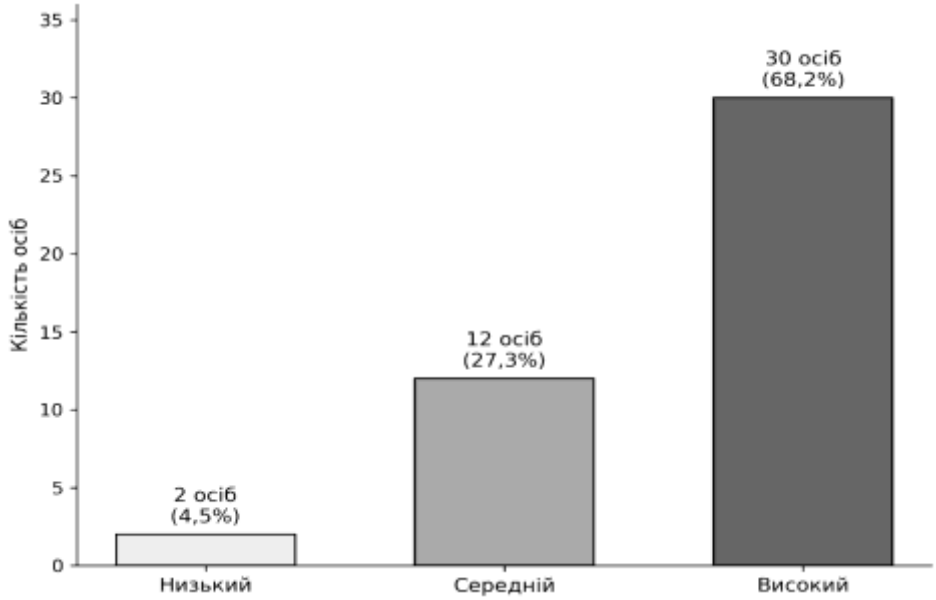


Рисунок 2.3. – Розподіл респондентів за рівнями самооцінки

За результатами дослідження було встановлено, що високий рівень самооцінки мають 30 осіб (68,2%); середній рівень — 12 осіб (27,3%); низький рівень — 2 особи (4,5%).

Отримані результати свідчать про переважання у вибірці високого рівня самооцінки. Це означає, що більшість респондентів позитивно оцінюють себе, власні якості та можливості, демонструють впевненість у собі та достатній рівень самоприйняття.

Середній рівень самооцінки, виявлений майже у третини досліджуваних, свідчить про загалом адекватне ставлення до себе, однак із певною залежністю від зовнішніх оцінок або ситуаційних факторів. Такі респонденти загалом здатні до самореалізації, однак їхня впевненість буде коливатися залежно від обставин. Низький рівень самооцінки зафіксовано лише у незначної частини вибірки, що може вказувати на невпевненість у власних силах, схильність до самокритики та заниження власних можливостей.

Наступним етапом було вивчення самоефективності (Додаток Г) як важливого внутрішнього ресурсу особистості. Результати на рис. 2.4.

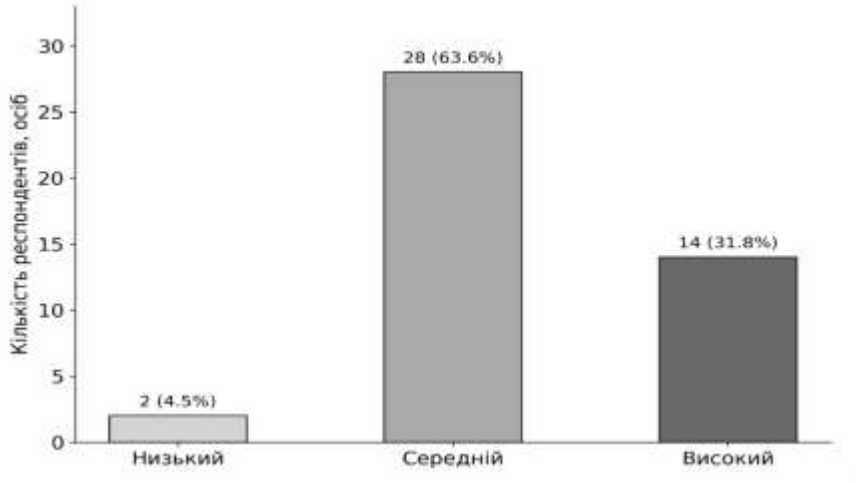


Рисунок 2.4. – Розподіл респондентів за рівнями самоефективності

За результатами дослідження встановлено, що середній рівень самоефективності виявлено у 28 осіб (63,6%); високий рівень — у 14 осіб (31,8%); низький рівень — у 2 осіб (4,5%).

Отримані дані показують те, що більшість з респондентів має достатньо сформовану віру у власну здатність діяти результативно в різних життєвих ситуаціях. Середній рівень самоефективності означає, що респонденти загалом вірять у власні можливості, проте можуть сумніватися у собі в складних або нових обставинах.

Високий рівень самоефективності, виявлений майже у третини вибірки, є позитивним показником, оскільки відображає впевненість у власних силах, стійкість до труднощів і готовність діяти в ситуаціях невизначеності. Низький рівень самоефективності у незначної частини респондентів може вказувати на схильність до уникання складних завдань, невпевненість у своїх діях та знижену наполегливість.

Отримана структура показників є показовою для розуміння психологічних передумов самореалізації. Поєднання високої самооцінки із середнім рівнем мотивації досягнення та самоефективності може савідчити про те, що більшість респондентів загалом позитивно сприймають себе, однак не завжди демонструють достатньо виражену спрямованість на активне досягнення складних цілей. Це може означати, що внутрішня впевненість у собі в досліджуваній вибірці не завжди переходить у стійку поведінкову активність, наполегливість і готовність до подолання перешкод.

Водночас варто звернути увагу на те, що висока самооцінка не автоматично забезпечує високу мотивацію досягнення. Для реальної самореалізації необхідним є не лише позитивне самосприйняття, а й віра у власну ефективність, здатність діяти в умовах труднощів та внутрішня готовність докладати зусиль для досягнення результату. Саме тому найсприятливішою є така психологічна комбінація, за якої самооцінка поєднується з достатнім рівнем самоефективності та вираженою мотивацією досягнення.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці в цілому психологічні передумови для самореалізації є цілком сприятливими.

З домінуванням середнього рівня мотивації досягнення та високої самооцінки і середнього рівня самоефективності можна зробити висновок, що більшість опитаних мають внутрішні ресурси необхідні для особистісного розвитку. Водночас формування групи з низькими показниками мотивації досягнення та самоефективності свідчить про те, що далеко не всі респонденти однаково готові до активного самоствердження і долання труднощів.

Саме з цієї причини подальший аналіз взаємозв'язку гендерної ідентичості й мотивації самореалізації є цілком виправданим і дає змогу глибше проаналізувати психологічні механізми, що лежать в основі розвитку особистості.

2.4. Аналіз взаємозв'язку гендерної ідентичності та мотивації самореалізації

Після аналізу окремих показників гендерної ідентичності, самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення, логічним кроком є вивчення взаємодії цих показників. Важливим завданням на цьому етапі стає визначення того, як саме тип гендерної ідентичності співвідноситься зі статтю респондентів та яким чином це співвідношення впливає на їхню мотивацію до самореалізації.

Щоб виявити можливий зв'язок між статтю опитаних та особливостями їхньої ідентичності, було порівняно результати, отримані за методикою С. Бем.

Таблиця 2.1. – Розподіл типів гендерної ідентичності залежно від статі респондентів

Стать	Андрогінний	Маскулінний	Недиференційований	Фемінінний	Усього
Жіноча	2	4	7	12	25
Чоловіча	3	9	4	3	19
Усього	5	13	11	15	44

Аналіз отриманих даних дозволив встановити розподіл типів гендерної ідентичності в обох групах. Серед жінок найбільш вираженим виявився фемінінний тип (48,0%), тоді як у чоловіків очікувано переважає маскулінний тип (47,4%). Проте вибірка не є однорідною: у жіночій групі значну частку займає недиференційований тип (28,0%), а у чоловічій — крім маскулінного, зафіксовано приблизно рівні показники недиференційованого, андрогінного та фемінінного типів.

Такі результати вказують на помітну залежність між біологічною статтю та гендерною самоідентифікацією. Водночас цей зв'язок не є абсолютним. Це підтверджує тезу, що формування гендерної ідентичності — це складний процес, де біологічний чинник взаємодіє із соціальним досвідом, вихованням та індивідуальними особливостями особистості.

Для статистичної перевірки виявленого зв’язку було застосовано критерій χ^2 Пірсона. Отримане значення $\chi^2 = 7{,}67$ при $p \approx 0{,}053$ свідчить про те, що зв’язок між статтю респондентів і типом гендерної ідентичності має частково тенденційний характер і перебуває на межі статистичної значущості. Це дає підстави говорити не про жорстку детермінацію, а про певну спрямованість розподілу: традиційні типи (фемінінний у жінок та маскулінний у чоловіків) залишаються домінуючими, але не єдиними.

Варто також зазначити, що отриманий зв’язок між статтю та типом гендерної ідентичності має не лише якісний, а й певний кількісний вияв. Обчислений коефіцієнт V Крамера становить приблизно 0,42, що свідчить про помірну силу взаємозв’язку. Тобто це означає, що біологічна стать справді пов’язана з особливостями гендерної самоідентифікації, однак не визначає її повністю.

Після цього було здійснено аналіз взаємозв’язку між типом гендерної ідентичності та самооцінкою. Самооцінка є одним із базових внутрішніх ресурсів особистості, оскільки впливає на впевненість у собі, ставлення до власних можливостей, здатність долати труднощі та реалізовувати поставлені цілі.

Таблиця 2.2. – Розподіл рівнів самооцінки залежно від типу гендерної ідентичності

ГІ	Низька	Середня	Висока	Всього
Маскулінний	0	3	10	13
Фемінінний	4	2	9	15
Андрогінний	0	0	5	5
Недиференційований	1	2	8	11

Аналіз отриманих завдяки опитуванню даних показав, що у респондентів з маскулінним типом гендерної ідентичності переважає високий рівень самооцінки. Це може свідчити про достатньо виражену впевненість у власних силах, самостійність та позитивне самосприйняття. У фемінінному типі також домінує високий рівень самооцінки, однак ця група характеризується більшою варіативністю показників, оскільки тут трапляються і середні, і низькі значення. Наявність більшої кількості низьких показників може бути пов’язана з емоційною чутливістю, орієнтацією на оцінку з боку інших та більшою залежністю від зовнішнього схвалення. Для андрогінного типу характерна найбільш однорідна структура самооцінки, оскільки всі респонденти цієї групи мають високий рівень. Такий результат може загалом вказувати на: поєднання внутрішньої впевненості, емоційної гнучкості та здатності адаптуватися до різних життєвих обставин. Це створює сприятливі умови для позитивного самосприйняття. В групі з недиференційованим типом гендерної ідентичності також має перевагу високий рівень самооцінки, однак наявність середніх і низьких значень вказує на певну неоднорідність цієї групи.

Таким чином, найбільш стабільно високий рівень самооцінки характерний для андрогінного та маскулінного типів гендерної ідентичності.

Фемінінний і недиференційований типи також переважно демонструють високі показники, однак у цих групах спостерігається більша варіативність, що може свідчити про менш стійку організацію самоставлення.

Кореляційний аналіз після умовного кодування показав, що між типом гендерної ідентичності та самооцінкою практично відсутній зв’язок. Отримане значення коефіцієнта кореляції Пірсона становило **r = 0,012**, що свідчить про майже повну відсутність лінійної залежності між цими показниками. Таким чином, тип гендерної ідентичності не виступає визначальним чинником рівня самооцінки, а виявлений результат слід розглядати як такий, що не має вираженої статистичної залежності.

Далі було досліджено зв’язок між типом гендерної ідентичності та самоефективністю. Самоефективність відображає віру людини у власну здатність успішно діяти в різних життєвих ситуаціях, долати труднощі та досягати поставлених цілей. Саме цей показник має особливе значення для самореалізації, він визначає не тільки наміри особистості, але й реальну готовність діяти.

Таблиця 2.3. – Розподіл рівнів самоефективності залежно від типу гендерної ідентичності

ГІ	Низький	Середній	Високий	Усього
Маскулінний	0	5	8	13
Фемінінний	1	13	1	15
Андрогінний	0	3	2	5
Недиференційований	1	7	3	11

Результати аналізу показали, що у респондентів з маскулінним типом гендерної ідентичності переважає високий рівень самоефективності. Це може свідчити про більшу впевненість у власних силах, готовність діяти у складних ситуаціях та орієнтацію на активне подолання перешкод. У фемінінному типі найбільш вираженим є середній рівень самоефективності, що може свідчити про достатню, але не завжди стійку віру у власні можливості. У цій групі самоефективність може сильніше залежати від зовнішніх умов, підтримки оточення та ситуаційної впевненості. В андрогінному типі також переважає середній рівень самоефективності. Це

може вказувати на загалом позитивну, але не надто різко виражену віру у власну ефективність. Водночас поєднання маскулінних і фемінінних рис може створювати умови для більш гнучкого реагування на життєві обставини. В групі з недиференційованим типом гендерної ідентичності так само переважає середній рівень самоефективності, і це свідчить про неоднорідність групи та наявність як достатньо впевнених, так і менш впевнених у собі респондентів.

Отже, найвищий рівень самоефективності більш характерний для маскулінного типу гендерної ідентичності, тоді як для фемінінного, андрогінного та недиференційованого типів переважним є середній рівень цього показника.

Кореляційний аналіз показав, що між типом гендерної ідентичності та самоефективністю спостерігається **слабкий негативний зв'язок** на рівні **r = -0,215**. Це означає, що зв'язок між цими змінними є незначним і має тенденційний характер. Отриманий результат свідчить про те, що тип гендерної ідентичності лише дуже слабко пов'язаний із рівнем самоефективності, а в межах даної вибірки не можна говорити про виражену залежність між ними.

Третім напрямом аналізу було дослідження зв'язку між типом гендерної ідентичності та мотивацією досягнення. Мотивація досягнення є одним із основних показників активності особистості, оскільки відображає прагнення до успіху, готовність долати труднощі, орієнтацію на результат і здатність наполегливо рухатися до мети.

Таблиця 2.4. - Розподіл рівнів мотивації досягнення залежно від типу гендерної ідентичності.

ГІ	Низька	Середня	Висока	Усього
Маскулінний	3	8	2	13
Фемінінний	6	7	2	15
Андрогінний	0	5	0	5
Недиференційований	2	5	4	11

Аналіз даних показав, що у маскулінному типі гендерної ідентичності переважає середній рівень мотивації досягнення. Це може свідчити про помірну орієнтацію на успіх і результат, однак без надмірної наполегливості або яскраво вираженої змагальності. У фемінінному типі також домінує середній рівень мотивації досягнення, однак тут помітна й більша частка низьких показників. Такий розподіл свідчить про те, що в цій групі досягальна спрямованість є менш вираженою, а мотивація до успіху може поступатися орієнтації на взаємодію, підтримку та емоційний комфорт. У респондентів з андрогінним типом гендерної ідентичності всі показники мотивації досягнення належать до середнього рівня. Це може свідчити про стабільність, але водночас і про відсутність крайніх проявів у прагненні до успіху. Така структура може бути пов'язана з гармонійністю поєданання рис, але без яскраво вираженої тяги до досягнення. У недиференційованому типі також переважає середній рівень мотивації досягнення, однак ця група демонструє найбільшу варіативність, що може свідчити про різний ступінь сформованості досягальної мотивації у респондентів.

Отже, мотивація досягнення в досліджуваній вибірці загалом має переважно середній рівень, а найбільш однорідним у цьому показнику виявився андрогінний тип.

Кореляційний аналіз показав, що між типом гендерної ідентичності та мотивацією досягнення виявлено **слабкий позитивний зв'язок** на рівні **r = 0,181**. Це свідчить про незначну тенденцію до підвищення мотивації досягнення залежно від особливостей гендерної ідентичності, однак зв'язок не є вираженим. Отже, у межах даної вибірки можна говорити лише про слабку тенденцію, а не про стійку статистичну залежність.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що тип гендерної ідентичності певною мірою пов'язаний із показниками самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення, однак цей зв'язок не є сильним. Найбільш сприятливі показники самооцінки характерні для андрогінного та маскулінного типів, що може свідчити про вищу внутрішню впевненість і

позитивне самосприйняття представників цихгруп. Самоефективність найвиразніше проявляється у респондентів з маскулінним типом гендерної ідентичності, тоді як для фемінінного, андрогінного та недиференційованого типів переважає середній рівень цього показника. Мотивація досягнення в цілому має середній рівень у всіх групах, що може вказувати на помірну орієнтацію на успіх і реалізацію власних цілей.

Отримані коефіцієнти кореляції засвідчують, що зв’язок між досліджуваними змінними має переважно слабкий або майже відсутній характер. Це може бути зумовлено відносною однорідністю вибірки за рівнями самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення, а також невеликою чисельністю окремих груп респондентів, зокрема андрогінного типу. У зв’язку з цим результати слід розглядати як тенденційні, а не як однозначно виражені статистичні залежності.

Таким чином, тип гендерної ідентичності не виступає визначальним чинником самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення, однак може бути пов’язаний із ними на рівні окремих тенденцій. Найбільш виразною виявилася слабка позитивна тенденція щодо мотивації досягнення, тоді як зв’язок із самооцінкою практично відсутній, а з самоефективністю має слабкий обернений характер.

Це частково підтверджує висунуту гіпотезу про те, що існує взаємозв’язкуміж гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації, проте водночас свідчить про необхідність подальших досліджень із більшою вибіркою та ширшим інструментарієм статистичного аналізу.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було зроблено емпіричне дослідження впливу гендерної ідентичності на мотивацію самореалізації особистості, а також пов’язані з нею психологічні показники — самооцінку та самоефективність. Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, таких як опитувальник С. Бем, шкалу самооцінки М. Розенберга, шкалу загальної самоефективності та тест-

опитувальник мотивації досягнення. Отримані результати загалом засвідчили достатній рівень надійності використаного інструментарію та дали змогу отримати репрезентативні дані для подальшого аналізу.

Аналіз особливостей гендерної ідентичності показав, що у вибірці переважає фемінінний тип, тоді як маскулінний, недиференційований та андрогінний типи представлені меншою мірою. Це свідчить про неоднорідність гендерної структури респондентів і підтверджує, що гендерна ідентичність формується як результат взаємодії біологічних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Водночас результати дослідження вказують на певну перевагу традиційних гендерно-рольових орієнтацій у межах вибірки.

Вивчення рівнів самооцінки, самоефективності та мотивації досягнення показало, що більшість респондентів мають високий рівень самооцінки, середній рівень самоефективності та переважно середній рівень мотивації досягнення. Така структура показників свідчить про наявність у досліджуваних певних внутрішніх ресурсів для самореалізації, однак не завжди про достатньо виражену готовність до активного подолання труднощів і наполегливого досягнення складних цілей. Отже, позитивне самосприйняття не завжди автоматично переходить у високу досягальну активність.

Порівняльний та кореляційний аналіз показав, що зв’язок між типом гендерної ідентичності та показниками самореалізації має переважно слабкий або тенденційний характер. Найбільш сприятливі показники самооцінки та самоефективності було виявлено саме у респондентів з маскулінним та андрогінним типами гендерної ідентичності. Тоді як мотивація досягнення у всіх групах загалом перебуває на середньому рівні. Це дає підстави стверджувати, що гендерна ідентичність може певною мірою бути пов’язаною з особливостями мотивації самореалізації, але не виступає її визначальним чинником. Висунута гіпотеза про наявність взаємозв’язку між гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації підтвердилася частково.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що гендерна ідентичність пов’язана з окремими психологічними характеристиками особистості, однак ці зв’язки не є достатньо вираженими. Це може свідчити про складність і багатофакторність процесу самореалізації, у якому гендерна ідентичність взаємодіє з самооцінкою, самоефективністю, мотивацією досягнення та іншими особистісними чинниками.

Отримані дані створюють підґрунтя для подальшого поглибленого вивчення цієї проблематики на більшій вибірці та із застосуванням розширеного статистичного аналізу

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було встановлено, що гендерна ідентичність є важливою складовою самосвідомості особистості та формується під впливом соціального середовища, виховання, культурних норм і гендерних стереотипів. Саме тому вона не є чимось сталим і незмінним, а навпаки — може змінюватися залежно від життєвих обставин, досвіду людини та особливостей її соціалізації. Було також з’ясовано, що гендерні ролі можуть як допомагати людині у взаємодії з оточенням, так і ставати обмеженням для її розвитку та самореалізації.

У роботі доведено, що самореалізація особистості є складним і багатовимірним процесом, який включає не лише досягнення зовнішнього успіху, а й внутрішнє відчуття задоволеності власним життям, відповідність своїм цінностям та можливість повного розкриття потенціалу.

Важливу роль у цьому процесі відіграють мотивація досягнення, самооцінка та самоефективність, адже саме вони визначають, наскільки людина готова ставити перед собою цілі, долати труднощі та рухатися до бажаного результату.

Емпіричне дослідження показало, що зв’язок між гендерною ідентичністю та мотивацією самореалізації дійсно існує, однак він проявляється не завжди прямо і залежить від багатьох інших психологічних чинників.

Зокрема, було встановлено, що більш гнучкі гендерні уявлення, а також вищий рівень самооцінки й самоефективності створюють кращі умови для активної самореалізації особистості. Натомість надмірно жорсткі стереотипи можуть звужувати можливості людини, знижувати її впевненість у собі та обмежувати прагнення до розвитку.

Отже, можна зробити висновок, що гендерна ідентичність, мотивація досягнення, самооцінка та самоефективність пов’язані між собою і в сукупності впливають на процес самореалізації особистості.

Саме тому для гармонійного розвитку людини важливо не лише розуміти власні можливості, а й уміти виходити за межі нав’язаних суспільством рамок, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність і впевненість у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акімова Л. Н. Гендерні стереотипи і гендерна ідентичність особистості. *Соціальні технології: актуальні проблеми теорії та практики*. 2010. Вип. 46-47. С. 82-93. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/stapttp_2010_46-47_11 (дата звернення 02.05.2026)

2. Бандура А. Самоефективність: здійснення контролю над поведінкою / пер. з англ. Київ : Основи, 2003. 398 с.

3. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Київ : Либідь, 2001. 247 с.

4. Берн Ш. Гендерна психологія. Київ : Основи, 2004. 320 с.

5. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічна. 2017. Вип. 1. С. 3–11. URL : https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/872 (дата звернення: 25.04.2026)

6. Боровцова М. С., Віняр Г. М. Українська адаптація BSRI (Bem Sex Role Inventory). *Філологічні студії* : науковий вісник Криворізького державного педагогічного університету. 2012. № 7(1). С. 293–300. URL : https://journal.kdpu.edu.ua/filstd/en/article/view/716 (дата звернення: 02.05.2026).

7. Бронфенбреннер У. Екологія людського розвитку: експерименти природи і дизайну. Київ : Либідь, 2000. 284 с.

8. Гендерні дослідження: прикладні аспекти : монографія / В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.; за наук. ред. В.П. Кравця. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 448 с.

9. Гендерні студії : навч. посіб. / за ред. Л. В. Смоляр. Київ : Либідь, 2010. 280 с.

10. Ґендерний підхід: історія, культура, суспільство / за ред. Л. Гентош, О. Кісь. Львів : ВНТЛ-Класика, 2003. 250 с.

11. Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в українському суспільстві : загальнонаціональне телефонне опитування, (27 лютого – 15 березня 2024 року). Київський міжнародний інститут соціології. Київ, 2024. 32 с. URL : https://lnk.ua/1cV17kPaZ (дата звернення: 28.04.2026).

12. Загальна психологія : підручник / за ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.

13. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

14. Іглі А. Гендерні ролі в соціальній поведінці. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 256 с.

15. Кисельова О., Іваніна Т., Колодій О. Гендерно орієнтоване врядування : практичний посібник. Київ : Видавничо-поліграфічна компанія «Юстон», 2021, 116 с.

16. Кісь О. Жінка в традиційній українській культурі. Львів : Інститут народознавства НАН України, 2008. 272 с.

17. Краснопольська Т. М. Основні теоретичні конструкти гендера. *Наукові праці Національного університету «Одеська юридична академія»*. 2012. Вип. 44. С. 236–244. URL : https://dspace.onua.edu.ua/items/771a381c-405f-4073-bc72-1fb18561854c (дата звернення 29.04.2026)

18. Кухарук О. Ю. Теорія соціальної ідентичності та прогнозування соціальної поведінки: основні підходи. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2021. Вип. 48(51). С. 16–23. URL : https://lnk.ua/RlbJDMX7w (дата звернення 13.04.2026)

19. Лановенко Ю., Єгорова Е., Шкребтієнко Л. Статева детермінація сприйняття образу жіночності: якісний і статистичний аналізи. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. № 13. С. 71–93. URL : https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/en/article/view/288 (дата звернення 18.04.2026)

20. Максименко С. Д. Психологія особистості. Київ : КММ, 2007. 296 с.

21. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2024. № 2. С. 26–30. URL : https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/299 (дата звернення 10.04.2026)

22. Мотивація досягнення і гендер : монографія / за ред. НАПН України. Київ : Педагогічна думка, 2015. 220 с.

23. Основи теорії ґендеру : навч. посіб. Київ : К.І.С., 2004. 535 с.

24. Пророк Н. В. Самоефективність і успішність професійної діяльності. *Актуальні проблеми психології.* 2010. Т. 7, вип. 22. С. 176–180. URL : http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2010_22/sb22_35.pdf (дата звернення: 30.04.2026).

25. Ренке С. О. Гендерний аспект становлення професійного образу «Я» особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 36. С. 294-307. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2017_36_26 (дата звернення 23.03.2026)

26. Сучасні стратегії ґендерної освіти в умовах євроінтеграції : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 10–11 вересня 2020 р.). Тернопіль, 2020. 228 с.

27. Щотка О. П. Психологія гендеру : навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 160 с.

28. Яремчук О. В. Саморозвиток особистості. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 200 с.

29. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York : W. H. Freeman, 1997. 604 p.

30. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs : Prentice Hall, 1977. 247 p.

31. Bem S. L. Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. 1981. Vol. 88, № 4. P. 354–364. DOI : https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354 (дата звернення: 23.03.2026)

32. Bem S. L. The Measurement of Psychological Androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 1974. Vol. 42, № 2. P. 155–162. URL : https://surl.li/rcsuvk (дата звернення 23.03.2026)

33. Butler J. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York : Routledge, 1990. 272 p.

34. Connell R. W. Masculinities. Berkeley : University of California Press, 1995. 295 p.

35. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York : W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

36. Gender and health. *World Health Organization*. URL : https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1 (дата звернення: 04.05.2026).

37. Hyde J. S. The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, №6. P. 581–592.

38. Marcia J. E. Development and Validation of Ego-Identity Status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3. P. 551–558.

39. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.

40. Tajfel H., Turner J. C. The Social Identity Theory of Intergroup Behavior. *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago : Nelson-Hall. 1986. P. 7–24.

41. Wood W., Eagly A. H. Gendered Behavior: Social Role Theory. *Handbook of Social Psychology*. New York : Wiley. 2010. P. 629–667.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник гендерних ролей Сандри Бем (BSRI)

Інструкція для респондентів:

Уважно прочитайте кожне твердження та позначте варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашим особистісним характеристикам.

Таблиця А.1 – Опитувальник гендерних ролей Сандри Бем (BSRI)

№	Твердження	Так	Ні
1	Впевнений/-на у собі	☐	☐
2	Поступливий/-ва	☐	☐
3	Готовий/-ва допомогти	☐	☐
4	Захищає власні переконання	☐	☐
5	Життєрадісний/-на	☐	☐
6	Має мінливий настрій	☐	☐
7	Незалежний/-на	☐	☐
8	Сором’язливий/-ва	☐	☐
9	Сумлінний/-на	☐	☐
10	Спортивний/-на	☐	☐
11	Ласкавий/-ва	☐	☐
12	Артистичний/-на	☐	☐
13	Наполегливий/-ва	☐	☐
14	Схильний/-на лестити	☐	☐
15	Щасливий/-ва	☐	☐
16	Сильний/-на як особистість	☐	☐
17	Відданий/-на	☐	☐
18	Непередбачуваний/-на	☐	☐
19	Вольовий/-ва	☐	☐
20	Жіночний/-на	☐	☐
21	Надійний/-на	☐	☐
22	Аналітичний/-на за складом розуму	☐	☐
23	Співчутливий/-ва	☐	☐
24	Ревнивий/-ва	☐	☐

25	Здібний/-на до лідерства	☐	☐
26	Уважний/-на до потреб інших	☐	☐
27	Правдивий/-ва	☐	☐
28	Готовий/-ва ризикувати	☐	☐
29	Чуйний/-на	☐	☐
30	Замкнутий/-та	☐	☐
31	Легко приймає рішення	☐	☐
32	Жалісливий/-ва до інших	☐	☐
33	Щирий/-ра	☐	☐
34	Самодостатній/-ня	☐	☐
35	Прагне утішити	☐	☐
36	Марнославний/-на	☐	☐
37	Владний/-на	☐	☐
38	Розмовляє м’яким голосом	☐	☐
39	Привабливий/-ва	☐	☐
40	Чоловічний/-на	☐	☐
41	Сердечний/-на	☐	☐
42	Серйозний/-на	☐	☐
43	Обстоює свою позицію	☐	☐
44	Ніжний/-на	☐	☐
45	Доброзичливий/-ва	☐	☐
46	Агресивний/-на	☐	☐
47	Довірливий/-ва	☐	☐
48	Неорганізований/-на	☐	☐
49	Виступає лідером/-кою	☐	☐
50	По-дитячому безпосередній/-ня	☐	☐
51	Легко пристосовується	☐	☐
52	Спирається на особисті інтереси	☐	☐
53	Уникає лайливих виразів	☐	☐
54	Непослідовний/-на	☐	☐
55	Конкурує з іншими	☐	☐
56	Любить дітей	☐	☐
57	Тактовний/-на	☐	☐
58	Амбітний/-на	☐	☐
59	Чемний/-на	☐	☐
60	Слідує прийнятим нормам поведінки	☐	☐

Додаток Б

Тест-опитувальник мотивації досягнення

Інструкція для респондентів:

Прочитайте кожне твердження та оцініть ступінь своєї згоди з ним за наведеною шкалою.

Таблиця Б.1. – Шкала тесту-опитувальника мотивації досягнення

Оцінка	Значення
3	Цілком погоджуюсь
2	Погоджуюсь
1	Швидше погоджуюсь, ніж не погоджуюсь
0	Нейтрально
−1	Швидше не погоджуюсь, ніж погоджуюсь
−2	Не погоджуюсь
−3	Цілком не погоджуюсь

Таблиця Б.2. – Тест-опитувальник мотивації досягнення

№	Твердження	Відповідь
1	Я більше думаю, як одержати хорошу оцінку, ніж боюся одержати погану.	_____
2	Коли я повинен виконати складне, незнайоме мені завдання, то волів би зробити його разом з кимсь, ніж працювати самотужки.	_____
3	Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх вирішити, ніж за легкі.	_____
4	Мене більше приваблює справа, що не вимагає напруження, ніж важка справа з ризиком.	_____
5	Якщо щось не вдається, я швидше докладу всіх зусиль, ніж зміню діяльність.	_____
6	Я надаю перевагу роботі з чіткими функціями перед самостійною.	_____
7	Я більше читаю спеціальну літературу, ніж художню.	_____
8	Я оберу важливу справу навіть із ризиком невдачі.	_____
9	Я швидше вивчу просту гру, ніж складну.	_____
10	Для мене важливо робити роботу якнайкраще.	_____

11	Я оберу легку гру замість складної.	_____
12	Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший.	_____
13	У вільний час розвиваю навички, а не просто відпочиваю.	_____
14	Я волію діяти по-своєму, навіть із ризиком.	_____
15	Я оберу стабільність замість ризикованого зростання.	_____
16	Я волію командну роботу.	_____
17	Я працюю до повного задоволення результатом.	_____
18	Я оберу питання, що потребують власної думки.	_____
19	Я оберу ризиковану справу з шансом на успіх.	_____
20	Після успіху я більше відчуваю полегшення, ніж радість.	_____
21	Я оберу складну незавершену справу.	_____
22	Я більше боюся помилок, ніж думаю про правильність.	_____
23	Я звертаюся по допомогу, якщо не виходить.	_____
24	Після невдачі стаю більш зібраним.	_____
25	Я уникаю ризику при сумнівах.	_____
26	Я більше боюся невдачі, ніж сподіваюся на успіх.	_____
27	Я працюю краще під керівництвом.	_____
28	Мені подобаються складні нові завдання.	_____
29	Я продуктивніший при чітких інструкціях.	_____
30	Я повторю знайоме завдання, а не нове.	_____
31	У змаганнях я відчуваю азарт.	_____
32	Я більше мрію, ніж реалізую.	_____

Примітка

Респонденту необхідно вписати навпроти кожного твердження одне зі значень шкали від **−3** до **+3**, відповідно до ступеня згоди.

Додаток В

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція для респондентів

Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один із чотирьох варіантів відповіді, який найбільше відповідає Вашому стану або ставленню.

Таблиця В.1. – Варіанти відповіді до методики «Шкала самооцінки Розенберга»

Варіант відповіді	Позначення
Повністю погоджуюсь	4
Скоріше погоджуюсь	3
Скоріше не погоджуюсь	2
Повністю не погоджуюсь	1

Таблиця В.2. – Шкала самооцінки Розенберга

№	Твердження	Відповідь
1	Я відчуваю, що я людина, гідна поваги, принаймні не менше, ніж інші.	_____
2	Я вважаю, що маю ряд хороших якостей.	_____
3	Загалом я схильний(на) вважати себе невдахою.	_____
4	Я здатний(на) робити щось не гірше за інших.	_____
5	Я відчуваю, що мені нема чим особливо пишатися.	_____
6	Я маю позитивне ставлення до себе.	_____
7	Загалом я задоволений(на) собою.	_____
8	Я хотів(ла) б більше поважати себе.	_____
9	Часом я відчуваю себе нікчемним(ою).	_____
10	Іноді я думаю, що я нічого не вартий(та).	_____

Примітка

Оцінювання здійснюється за чотирибальною шкалою відповідей. У твердженнях із негативним змістом під час обробки результатів застосовується зворотне кодування.

Додаток Г

Шкала загальної самоефективності

Інструкція для респондентів:

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашому звичному способу мислення та поведінки.

Таблиця Г.1. – Варіанти відповідей до «Шкала загальної самоефективності»

Варіант відповіді	Бал
Ніколи	1
Інколи	2
Переважно так	3
Так, завжди	4

Таблиця Г.2. – Методика «Шкала загальної самоефективності»

№	Твердження	Відповідь
1	Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.	_____
2	Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.	_____
3	Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.	_____
4	Я переконаний(на), що успішно впораюсь у несподіваних обставинах.	_____
5	Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.	_____
6	Я здатний(на) вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.	_____
7	Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.	_____
8	Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.	_____

Примітка

Методика спрямована на визначення рівня загальної самоефективності особистості — впевненості людини у власній здатності успішно діяти в різних життєвих ситуаціях.