

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент
Олія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)
« 12 » 2025 р.



**«ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОГО
ЗАДОВОЛЕННЯ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

БУРЛАКА Ірина Володимирівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Бурлака Ірина Володимирівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Взаємозв'язок самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 2.2%

Мікропробіли: 41

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Бурлаки І.В. має високий рівень оригінальності, академічного стилю, містить ретельно обдумані дослідження. Використання джерел, ретельний аналіз текстів інших авторів мають позитивне впливове значення.

Дата

06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України:

Підпис



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

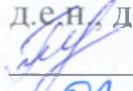
Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н. доцент

 Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«03» серпня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Бурлаці Ірині Володимирівні

1. Тема роботи «Взаємозв'язок самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку». Керівник роботи: О. М. Ігнатович, доктор психологічних наук, затверджені наказом БІНПО від « 03 » січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи « 02 » травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: Комунальний навчальний заклад Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів».

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

– проаналізувати теоретичні аспекти дослідження самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку, а саме: самооцінка як об'єкт наукового аналізу в психології, психологічний портрет жінок середнього віку, психологічні аспекти та гендерні особливості самооцінки, теоретичні моделі та методологічні підходи до визначення поняття «задоволеність життям», особливості задоволеності життям жінок;

– здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку та описати його результати;

– розробити та перевірити ефективність впровадження програми спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку».

5. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник	01.02.2024	01.02.2024
2	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник	04.03.2024	04.03.2024
3	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук, старший науковий співробітник	04.04.2024	04.04.2024

6. Дата видачі завдання 01.02.2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4.	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6.	Виконання розділу 2	березень	виконано
7.	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8.	Формулювання висновків	квітень	виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	травень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  І. В. Бурлака

Керівник роботи  О. М. Ігнатович

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ
BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки «Взаємозв'язок самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку» студентки 2 курсу групи ПС-23-14-ЗМ спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія» **Бурлаки Ірини Володимирівни**

Кваліфікаційна робота Бурлаки Ірини Володимирівни присвячена актуальній психологічній проблемі вивчення взаємозв'язку між рівнем самооцінки та життєвим задоволенням у жінок середнього віку. Актуальність теми зумовлена зростаючим інтересом до проблеми психологічного благополуччя в умовах сучасного суспільства та потребою у пошуку ефективних підходів до психологічної підтримки жінок зазначеного віку.

Робота вирізняється чіткою логічною структурою, обґрунтованою методологією та відповідністю обраній темі. У першому розділі глибоко та всебічно розкрито теоретичні засади досліджуваної проблематики, проаналізовано наукові підходи до вивчення самооцінки, задоволеності життям, психологічного портрету жінок середнього віку.

Другий розділ містить якісно організоване емпіричне дослідження, у якому здобувачка продемонструвала вміння застосовувати наукові методи, аналізувати та інтерпретувати результати. Варто відзначити правильний вибір психодіагностичних методик та грамотне проведення кореляційного аналізу.

У третьому розділі представлено авторську програму спецкурсу «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку», що засвідчує практичну спрямованість дослідження та вміння здобувачки розробляти ефективні психокорекційні інструменти. Запропонована програма може бути корисною для практичних психологів та фахівців соціальної сфери.

Робота написана грамотно, з дотриманням наукового стилю, супроводжується необхідними додатками, таблицями, рисунками, має належне науково-теоретичне підґрунтя та практичну значущість. Виклад матеріалу є логічним, послідовним, стилістично витриманим.

Кваліфікаційна робота Бурлаки Ірини Володимирівни має науково-практичну значущість, є завершеним самостійним науковим дослідженням, рівень оригінальності тексту складає 97,8%, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

докторка психологічних наук, професорка
кафедри педагогіки, психології та менеджменту
БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України



Олена ІГНАТОВИЧ
30.04.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 113 сторінок, 5 рисунків, 5 таблиць, 4 додатки, 75 літературних джерел.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки та життєвим задоволенням у жінок середнього віку, а також розробити та впровадити програму спецкурсу з метою розвитку самооцінки жінок середнього віку.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості жінок середнього віку.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем життєвого задоволення у жінок середнього віку.

Для реалізації поставленої мети та вирішення відповідних завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих наукових методів, що охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівні аналізу. До теоретичних методів віднесено: аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблем самооцінки, життєвого задоволення та вікової психології жінок. Ці методи дозволили сформуванню науково-теоретичну основу дослідження та окреслити понятійно-категоріальний апарат. У емпіричній частині дослідження застосовувалися: психодіагностичні методики: методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г. Казанцев), тест-опитувальник «Визначення самооцінки» (С. Ковальов), тест «Задоволеність життям» (В. Коулман), опитувальник «Задоволеність життям» (Н. Мельников); анкетування та опитування для збору інформації про суб'єктивні переживання жінок, а також методи кількісної та якісної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Такий комплексний підхід забезпечив глибоке та всебічне вивчення проблеми і дозволив отримати надійні результати, релевантні як з наукової, так і з практичної точки зору.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: поглибленні наукового уявлення про взаємозв'язок між самооцінкою та життєвим задоволенням як важливими показниками психологічного благополуччя жінок середнього віку; узагальненні та систематизації сучасних досліджень з теми, що сприяє подальшому розвитку психологічної науки в галузі вікової та диференціальної психології.

Отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, консультантами у процесі роботи з жінками середнього віку з метою покращення їхнього емоційного стану та підвищення рівня життєвого задоволення. На основі результатів дослідження можуть бути розроблені психокорекційні програми, спрямовані на

формування адекватної самооцінки та підвищення особистісного благополуччя. Матеріали дослідження можуть використовуватись у освітньому процесі при підготовці фахівців з практичної психології, психотерапії та соціальної роботи. Дані дослідження становлять цінність для подальших наукових розвідок у галузі вікової, гендерної та позитивної психології, зокрема вивчення ресурсів адаптації особистості в середньому віці.

Ключові слова: самооцінка, життєве задоволення, жінки середнього віку, психологічне благополуччя, емоційна стабільність, гендерні особливості, психологічний портрет, суб'єктивне благополуччя, тренінгова робота, особистісний розвиток, внутрішня опора, психологічна підтримка, спецкурс, самосприйняття.

ABSTRACT

Master's thesis: 113 pages, 5 figures, 5 tables, 4 appendices, 75 literary sources.

Purpose of the study: to identify and characterize the relationship between the level of self-esteem and life satisfaction in middle-aged women, as well as to develop and implement a special course program to develop self-esteem in middle-aged women.

Object of the study: psychological characteristics of middle-aged women.

Subject of the study: the relationship between self-esteem and the level of life satisfaction in middle-aged women.

To implement the set goal and solve the relevant problems, a complex of complementary scientific methods was used, covering both theoretical and empirical levels of analysis. Theoretical methods include: analysis, generalization and systematization of scientific literature on the problems of self-esteem, life satisfaction and age psychology of women. These methods allowed to form a scientific and theoretical basis for the study and outline the conceptual and categorical apparatus. The empirical part of the study used: psychodiagnostic methods: a method for diagnosing the level of self-esteem of an individual (G. Kazantsev), a test-questionnaire «Definition of self-esteem» (S. Kovalev), a test «Satisfaction with life» (V. Coleman), a questionnaire «Satisfaction with life» (N. Melnikov); questionnaires and surveys to collect information about the subjective experiences of women, as well as methods of quantitative and qualitative data processing, in particular correlation analysis to identify relationships between indicators.

Such a comprehensive approach provided a deep and comprehensive study of the problem and allowed obtaining reliable results that are relevant from both a scientific and practical point of view.

The main scientific result of the work is the following: deepening the scientific understanding of the relationship between self-esteem and life satisfaction as important indicators of the psychological well-being of middle-aged women; generalization and systematization of modern research on the topic, which contributes to the further development of psychological science in the field of age and differential psychology.

The results obtained can be used by psychologists, social workers, consultants in the process of working with middle-aged women in order to improve their emotional state and increase the level of life satisfaction. Based on the results of the study, psychocorrectional programs can be developed aimed at forming adequate self-esteem and increasing personal well-being. The materials of the

study can be used in the educational process in the training of specialists in practical psychology, psychotherapy and social work. These studies are valuable for further scientific explorations in the field of age, gender and positive psychology, in particular the study of personal adaptation resources in middle age.

Keywords: self-esteem, life satisfaction, middle-aged women, psychological well-being, emotional stability, gender characteristics, psychological portrait, subjective well-being, training work, personal development, internal support, psychological support, special course, self-perception.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОГО ЗАДОВОЛЕННЯ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	15
1.1. Самооцінка як об'єкт наукового аналізу в психології.....	15
1.2. Психологічний портрет жінок середнього віку.....	27
1.3. Самооцінка жінки: психологічні аспекти та гендерні особливості.....	33
1.4. Феномен задоволеності життям: теоретичні моделі та методологічні підходи.....	38
1.5. Задоволеність життям жінок: основні детермінанти та їх вплив.....	46
Висновки до першого розділу.....	50
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОГО ЗАДОВОЛЕННЯ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	52
2.1. Методики та особливості організації емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку.....	52
2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку.....	57
Висновки до другого розділу	68
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК САМООЦІНКИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ...	71
3.1. Особливості розвитку самооцінки жінок середнього віку на основі використання тренінгових технологій навчання.....	71
3.2. Програма спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку».....	76
3.3. Ефективність впровадження спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку».....	89
Висновки до третього розділу.....	95
ВИСНОВКИ.....	98

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ..... 104
ДОДАТКИ 110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження У сучасному суспільстві, яке стрімко трансформується під впливом соціально-економічних, культурних та інформаційно-комунікативних змін, особлива увага приділяється питанням психологічного благополуччя людини. Одним із важливих аспектів цього благополуччя є життєве задоволення, що тісно пов'язане із рівнем самооцінки, особливо у жінок середнього віку – вікової категорії, яка стикається з численними психологічними, соціальними та фізіологічними викликами.

Жінки у середньому віці проходять складний період переосмислення життєвих цінностей, ролей у сім'ї, професійному середовищі та суспільстві загалом. У цей період можуть знижуватись фізичні ресурси, зростати тривожність щодо майбутнього, а також з'являтися думки про незреалізованість у певних сферах життя. Ці фактори безпосередньо впливають на формування та зміну самооцінки, а відтак – і на рівень загального життєвого задоволення [44].

Психологічні дослідження свідчать про існування тісного взаємозв'язку між позитивною самооцінкою та високим рівнем суб'єктивного відчуття щастя, реалізованості та сенсу життя. Водночас недостатньо розробленими залишаються аспекти, що стосуються специфіки цього взаємозв'язку у жінок середнього віку. Саме тому вивчення цієї теми є надзвичайно важливим і своєчасним як для розвитку теоретичних підходів у психології особистості, так і для розробки практичних програм психоемоційної підтримки жінок.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та життєвим задоволенням дозволяє краще зрозуміти психологічні потреби цієї вікової групи, розробити ефективні методики підвищення якості життя, запобігти розвитку психоемоційного вигорання, депресивних станів, а також сприяти формуванню позитивного образу себе [48].

Таким чином, обрана тема є надзвичайно актуальною як у науковому, так і в практичному вимірах, адже торкається одного з ключових аспектів гармонійного функціонування особистості жінки в умовах сучасного суспільства.

Мета дослідження: виявити та охарактеризувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки та життєвим задоволенням у жінок середнього віку, а також розробити та впровадити програму спецкурсу з метою розвитку самооцінки жінок середнього віку.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості жінок середнього віку.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між самооцінкою та рівнем життєвого задоволення у жінок середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку, а саме: самооцінка як об'єкт наукового аналізу в психології, психологічний портрет жінок середнього віку, психологічні аспекти та гендерні особливості самооцінки, теоретичні моделі та методологічні підходи до визначення поняття «задоволеність життям», особливості задоволеності життям жінок.

2. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку та описати його результати.

3. Розробити та перевірити ефективність впровадження програми спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку».

Для реалізації поставленої мети та вирішення відповідних завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих наукових **методів**, що охоплюють як теоретичний, так і емпіричний рівні аналізу.

До теоретичних методів віднесено: аналіз, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблем самооцінки, життєвого задоволення та вікової психології жінок. Ці методи дозволили сформулювати

науково-теоретичну основу дослідження та окреслити понятійно-категоріальний апарат.

У емпіричній частині дослідження застосовувалися:

– психодіагностичні методики: методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г. Казанцев) (додаток А), тест-опитувальник «Визначення самооцінки» (С. Ковальов) (додаток Б), тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) (додаток В), опитувальник «Задоволеність життям» (Н. Мельников) (додаток Г);

– анкетування та опитування для збору інформації про суб'єктивні переживання жінок,

– а також методи кількісної та якісної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між показниками.

Такий комплексний підхід забезпечив глибоке та всебічне вивчення проблеми і дозволив отримати надійні результати, релевантні як з наукової, так і з практичної точки зору.

Теоретичне значення дослідження полягає в: поглибленні наукового уявлення про взаємозв'язок між самооцінкою та життєвим задоволенням як важливими показниками психологічного благополуччя жінок середнього віку; уточненні психологічного змісту понять «самооцінка» та «життєве задоволення» у контексті вікової психології та гендерної специфіки; розширенні теоретичних підходів до вивчення внутрішніх ресурсів особистості у період середнього віку; узагальненні та систематизації сучасних досліджень з теми, що сприяє подальшому розвитку психологічної науки в галузі вікової та диференціальної психології.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що: отримані результати можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, консультантами у процесі роботи з жінками середнього віку з метою покращення їхнього емоційного стану та підвищення рівня життєвого задоволення; на основі результатів дослідження можуть бути розроблені психокорекційні програми, спрямовані на формування адекватної самооцінки

та підвищення особистісного благополуччя; матеріали дослідження можуть використовуватись у освітньому процесі при підготовці фахівців з практичної психології, психотерапії та соціальної роботи; дані дослідження становлять цінність для подальших наукових розвідок у галузі вікової, гендерної та позитивної психології, зокрема вивчення ресурсів адаптації особистості в середньому віці.

Експериментальна база дослідження: Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів».

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені у вигляді тез на VIII Міжнародній студентській конференції «Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації» (02.05.2025).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота містить вступ, три основні розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Робота містить 5 рисунків та 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОГО ЗАДОВОЛЕННЯ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Самооцінка як об'єкт наукового аналізу в психології

Для повного розуміння природи особистості необхідно визначити її взаємозв'язок із низкою суміжних понять, які активно використовуються як у класичних, так і в сучасних психологічних теоріях. Серед них ключовими є такі категорії, як індивід, людина, особистість, індивідуальність і суб'єкт.

У науковій літературі та практиці стосовно як дітей, так і дорослих широко застосовуються поняття «людина», «особистість», «індивідуальність». Попри певну синонімічність, ці терміни мають власні смислові акценти й розкривають різні аспекти характеристики *homo sapiens* – людини розумної. Вони відображають різні підходи до аналізу людини як біологічної істоти й водночас як носія соціальних і культурних якостей.

Людина від народження має певний генетично обумовлений потенціал, який створює передумови для її розвитку як члена людського суспільства. Малюк не є «чистою дошкою»: ще з перших днів життя йому притаманні анатомічні та фізіологічні особливості, характерні саме для людського роду. Ці властивості є базою для подальшого опанування прямоходіння, використання знарядь праці, мовлення, формування інтелектуальних здібностей і самосвідомості [19].

Однак біологічні чинники самі по собі не гарантують повноцінного становлення особистості: для цього необхідні відповідні соціальні, культурні та історичні умови. Саме в суспільстві дитина реалізує потенціал, закладений природою. Тому для позначення людини як біологічної істоти, носія певних генетичних і фізіологічних характеристик, використовують термін «індивід», що протиставляється поняттю «особина», яке застосовується стосовно

тварин.

Вперше поняття «самооцінка» було введено Вільямом Джеймсом, який трактував його як «образ самого себе» у структурі особистості. Згідно з теорією Джеймса, структура особистості має три основні складові. По-перше, це сукупність елементів, що формують внутрішній світ людини; по-друге, це емоції та почуття, які особистість переживає стосовно цих елементів (власне, самооцінка); і по-третє, це вчинки та дії, які впливають із зазначених складових особистості [19].

Американський психолог Б. Скіннер розглядав самооцінку крізь призму особистого досвіду, з якого людина вибудовує уявлення про саму себе. Він наголошував, що досвід – ключове джерело для формування самоусвідомлення та оцінки власної особистості [5].

Багато сучасних дослідників, серед яких В. Горбачова, Н. Акудінова, І. Бронніков, особливо підкреслюють значущість діяльності в процесі становлення самооцінки. Вони вважають, що особистісні утворення, зокрема й самооцінка, формуються в активній діяльності через усвідомлення людиною себе як суб'єкта цієї діяльності, а також через оцінку власних можливостей, здібностей і особистісних якостей [18].

Вчені акцентують увагу на тому, що вирішальну роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище: сімейне виховання, шкільне середовище, взаємини у колективах та інші соціальні чинники, які забезпечують умови для розвитку адекватної самооцінки людини.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки самооцінка розглядається як особистісна оцінка власних можливостей, якостей, досягнень і соціальних ролей. Вона включає в себе усвідомлення людиною своєї сутності, реальних здібностей і характеристик, визнання своїх сильних і слабких сторін, а також розуміння вимог, які висувуються як до себе, так і до інших учасників соціальної взаємодії.

У ситуаціях, коли існує невідповідність між реальними можливостями особистості та її уявленнями про себе, маємо справу з неадекватною

самооцінкою – завищеною або заниженою. Такий дисбаланс може мати суттєвий вплив на поведінку, мотивацію та емоційний стан людини.

Аналізуючи сучасні наукові джерела, ми спираємося на визначення самооцінки як процесу, в якому особистість оцінює себе, свої здібності та визначає своє місце серед інших. При цьому самооцінка постає не лише як відображення внутрішніх характеристик особистості, але й як активний чинник, що впливає на її навчально-пізнавальну діяльність.

Ретельне дослідження різних підходів до поняття «самооцінка» дозволило зробити висновок, що цей процес є складним рефлексивно-аналітичним актом. Він має цілеспрямований і мотивований характер, відзначається структурованістю й корекційною здатністю на всіх етапах — від формування до отримання результату. Особливості розвитку самооцінки значною мірою визначаються як дидактичними умовами навчання, так і психологічними й особистісними характеристиками учня як активного суб'єкта освітнього процесу [13].

Огляд психолого-педагогічної літератури виявив відсутність єдності серед учених щодо визначення структурних компонентів самооцінки, що свідчить про складність і багатовимірність цього феномену.

У психологічних дослідженнях самооцінка розглядається як емоційно-оціночний компонент Я-концепції – особистісне утворення, що бере безпосередню участь у регуляції поведінки та діяльності людини. Вона є автономною характеристикою особистості, одним із її центральних елементів, який формується за активної участі самої особистості та відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу.

Самооцінка посідає провідне місце у вивченні проблем самосвідомості: її розглядають як стрижневий елемент цього процесу, показник рівня його індивідуального розвитку, інтегруючи складову, яка виступає особистісним аспектом самосвідомості та органічно вбудована у механізм самоусвідомлення [18].

У вітчизняній психології методологічною основою аналізу

особистості та самооцінки є принципи розвитку, детермінованості, а також єдності свідомості й діяльності. Особистість розглядається в системі реальних соціальних відносин, у конкретних ситуаціях практичної й теоретичної діяльності. Самооцінка, як особистісне утворення, має визначальне значення для формування здібностей, спрямованості, активності й суспільної значущості особистості.

У зарубіжній психології особливості трактування самооцінки тісно пов'язані зі специфікою розуміння природи особистості. Так, у деяких теоріях особистість і самооцінка розглядаються як внутрішньо конфліктні утворення, що відображають боротьбу між істинним і демонстративним уявленням людини про себе. Дослідження часто протиставляють головні чинники розвитку самооцінки: або наголошується вирішальна роль соціального оточення й спілкування, або власної активності й діяльності суб'єкта [44].

Інтеракціоністський підхід акцентує увагу на значущості «Іншого» як першоджерела формування самооцінки. Натомість у гуманістичній психології більше уваги приділяється внутрішнім факторам, таким як емоції, особисті потреби й прагнення до самореалізації. Неофрейдистський напрям також підкреслює роль емоційно-мотиваційної сфери в становленні самооцінки.

Соціально-психологічні дослідження, зокрема школа К. Левіна, вивчали роль емоційно-мотиваційних чинників у розвитку рівня домагань і самооцінки. Згідно з підходом К. Роджерса, основою для формування позитивної Я-концепції та адекватної самооцінки є почуття безумовного прийняття дитини іншими. Це, у свою чергу, є необхідною умовою для подальшої самоактуалізації особистості [24].

Різноманіття підходів до розуміння сутності самооцінки свідчить про її складність і багатовимірність як психологічного феномену. Самооцінка органічно поєднує в собі два тісно пов'язані аспекти – процесуальний і структурний.

Двоїста природа самооцінки знайшла своє відображення у численних визначеннях, що представлені в психологічній літературі. Одні автори акцентують увагу на її операційних характеристиках — способах і механізмах самооцінювання, тоді як інші — на її сутності як важливого особистісного утворення.

З одного боку, самооцінка розглядається як автономна характеристика особистості, що бере активну участь у регуляції поведінки та діяльності людини. Вона формується за активної участі самої особистості й відображає унікальність її внутрішнього світу. Ядром самооцінки виступають цінності, які визначають відношення особистості до себе самої.

З іншого боку, самооцінка виступає стрижнем процесу самосвідомості, показником рівня її розвитку та особистісної зрілості. У рамках трикомпонентної структури Я-концепції самооцінка здебільшого ототожнюється з емоційно-ціннісним ставленням індивіда до себе, хоча інколи вона співвідноситься і з образом Я або концепцією Я в цілому [24].

Варто зауважити, що на практиці чітке розмежування між оцінкою себе й знанням про себе є надзвичайно складним, а в деяких випадках — практично неможливим. Це свідчить про глибинну взаємопов'язаність когнітивних та емоційних компонентів у структурі самооцінки.

Структура самооцінки, як зазначають дослідники, включає два взаємопов'язані компоненти: когнітивний і емоційний, що функціонують як єдине ціле. Когнітивний компонент відповідає за знання людини про себе, які можуть мати різний рівень оформленості та узагальненості, а емоційний — за ставлення до себе, або ж «афект на себе». Інформація про себе формується в контексті соціальної взаємодії, і це знання неминуче наповнюється емоційними переживаннями. При цьому важливо відзначити, що саме поєднання когнітивного та емоційного компонентів надає самооцінці свою унікальну природу, зокрема через внутрішньо диференційовані елементи, які можуть взаємодіяти один з одним по-різному [18].

У дослідженнях самооцінки акцент робиться на операційних

характеристиках – методах і способах, через які людина оцінює себе. Особлива увага приділяється показникам самооцінки як особистісного явища. Самооцінка відображає проекцію усвідомлених рис на внутрішній еталон, зіставлення своїх характеристик з зовнішніми ціннісними стандартами, форму ставлення до себе, інтерпретацію власної цінності, а також позитивну чи негативну установку на себе. Це також важливий етап у формуванні «образу Я» або «Я-концепції», через який розвивається рівень самоповаги та гідності.

У психологічній літературі вказується, що найважливішими чинниками формування самооцінки є спілкування з оточенням та власна діяльність особистості. У процесі комунікації людина засвоює критерії оцінювання, їхні форми та способи, що у подальшому апробуються в індивідуальному досвіді, набуваючи особистісних смислів. Формування здатності до самооцінки можливе завдяки засвоєнню оцінок оточуючих, їх перетворенню на власні уявлення про себе, що стає можливим на етапі розвитку предметної діяльності та мовлення у дітей. З'являється здатність оцінювати себе, що у дослідженнях пов'язується з розвитком етичних інстанцій, почуття ідентичності, автономії, ініціативи та усвідомлення психічних процесів.

Зі становленням поняття «Я» та уявленнями про свої можливості, самооцінка починає формуватися як особливий процес самовизначення. Дослідження свідчать, що відсутність любові та підтримки з боку близьких може призвести до дефіциту самоповаги, а іноді навіть до неприязні до себе. Факторами, що суттєво впливають на формування самооцінки, є стиль виховання в сім'ї, зацікавленість дорослих у житті дитини, педагогічна оцінка в школі та її взаємодія з оцінною діяльністю. Негативне ставлення батьків або умовне прийняття можуть сприяти розвитку ослабленого «Я», яке приховується під маскою грандіозності. У такому випадку реальне «Я» постійно шукає прийняття, а позитивна самооцінка забезпечується через уникання спокус, маніпуляції правдою, передбачення критики і спроби

самовиправдання [44].

Привілейоване право батьків на спілкування з дитиною в умовах, коли її самосвідомість тільки формується, робить їхні установки вирішальним фактором у формуванні основ Я-концепції.

Самооцінка є відображенням рівня розвитку в індивіда почуття самоповаги, внутрішнього відчуття власної цінності та позитивного ставлення до аспектів своєї особистості, які становлять його «Я». Низька самооцінка, в свою чергу, свідчить про неприйняття себе, самозаперечення та негативне ставлення до власної особистості. Вона виявляється в усвідомлених судженнях, де індивід намагається визначити свою непересічну значущість.

Самооцінка визначається як цінність і значущість, які особа приписує собі в цілому та окремим складовим своєї особистості, поведінки, діяльності та комунікації. Вона є важливим складником Я-концепції, містить у собі особистісні значення та смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас, самооцінка є складною психічною формою внутрішнього світу людини, яка визначає характер її ставлення до себе, рівень самоповаги, амбіції, а також ціннісне сприйняття чи неприязнь до себе. Вона виконує регулювальну, захисну та іноді терапевтичну функції [30].

Для того, щоб самооцінка була адекватною, важливими є три аспекти. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє порівняння образу реального «Я» з образом ідеального «Я», тобто з уявленням про те, яким би індивід хотів бути. По-друге, значну роль відіграє інтеріоризація соціальних реакцій, коли особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші. По-третє, самооцінка формується через оцінку успішності власних дій, що визначаються через призму ідентичності індивіда.

Результати експериментальних досліджень підтверджують, що люди здатні адекватно оцінювати свої якості та можливості. Самооцінки, які вивчаються, є своєрідними схемами самоставлення, що узагальнюють минулий досвід людини та організовують нову інформацію стосовно певних

аспектів її «Я». Експериментально доведено, що самооцінка є невід'ємною частиною будь-якого самоопису. Кожна спроба описати себе включає оцінювальний елемент, який функціонує за загальноприйнятими нормами та відображає уявлення про рівень домагань.

Як зазначає Р. Бернс, самооцінка не є постійною величиною – вона змінюється залежно від обставин. Джерелом оціночних значень є соціокультурне середовище індивіда, у якому ці уявлення закріплюються у мовленнєвих значеннях. Критичним етапом розвитку самосвідомості та самооцінки є підлітковий вік, коли процес самопізнання відбувається найбільш інтенсивно. Самооцінка підлітків значною мірою залежить від оцінок, які вони отримують від своїх референтних однолітків. Водночас, у юнаків самооцінка більше орієнтується на внутрішні судження, ніж на зовнішні оцінки оточення [44].

На основі аналізу психолого-педагогічних наукових джерел можна виокремити кілька основних функцій самооцінки, кожна з яких відіграє важливу роль у розвитку особистості:

1. Мотиваційна функція – забезпечує свідому, мотивовану поведінку, сприяє реалізації обраної життєвої позиції та самореалізації особистості. Ця функція включає в себе всі види спонукань до діяльності, зокрема мотиви, прагнення, ідеали, цілі та усвідомлені спонукання до дій.

2. Орієнтаційна функція – полягає в здатності особистості орієнтуватися в ситуаціях самооцінки, оцінюючи свої можливості та досягнення, а також свою діяльність у групі. Це допомагає людині адекватно сприймати себе в різних соціальних контекстах.

3. Регулятивна функція – забезпечує свідому саморегуляцію поведінки особистості, особливо в ситуаціях, що вимагають докладання зусиль для оцінювання себе та виконуваної діяльності. Це включає здатність діяти в умовах емоційного збудження чи втоми, керувати собою в складних ситуаціях та відповідати вимогам ситуації або колективу.

4. Рефлексивна функція – виражається в умінні людини

усвідомлювати свої дії та аргументувати їх. Вона дозволяє людині аналізувати свою поведінку, оцінювати її результативність та робити обґрунтовані висновки щодо власних вчинків і рішень [30].

Ці функції взаємодіють між собою, формуючи цілісне сприйняття особистістю своїх можливостей і ролі в різних соціальних контекстах.

Самооцінка функціонує у двох основних формах – загальній та парціальній. Загальна самооцінка є інтегративною і надає узагальнену оцінку особистості в цілому. Вона відображає загальне ставлення людини до себе, включаючи всі її аспекти. Парціальна самооцінка, з іншого боку, зосереджена на конкретних рисах, властивостях, психічних станах або якостях особистості. Вона більш специфічна і спрямована на оцінку окремих характеристик людини, таких як здібності, поведінка або емоційний стан [3].

Дослідження показують, що в молодшому шкільному віці важливим фактором становлення самооцінки є педагогічна оцінка. У цей період уявлення дитини про свою діяльність та про вимоги, яким вона повинна відповідати, формується через аналіз і оцінку її учбової діяльності вчителем. Така оцінка є важливим етапом розвитку психологічних механізмів соціальної взаємодії, і саме вона стає основою для розвитку самооцінки.

Проте на ранніх етапах самооцінка молодших школярів часто характеризується аморфністю і нестійкістю. Тенденції до її розвитку в бік диференційованості та стійкості починають формуватися лише на більш пізніх етапах.

У свою чергу, в підлітковому віці основним чинником формування самооцінки стає оцінка референтної групи – групи однолітків, чиї думки та оцінки мають для підлітка особливе значення. Це вік, коли взаємодія з іншими людьми починає відігравати ключову роль у розвитку адекватної самооцінки.

Невідповідність очікувань і вимог дорослих реальним можливостям дитини, недостатність емоційного контакту та непослідовність виховання можуть значно гальмувати формування стійкого образу «Я». Це створює в

дітей стан тривожного очікування і невпевненості в собі.

Невідповідність між самооцінкою та реальними можливостями особистості часто зумовлюється низьким рівнем комфорту в стосунках із оточуючими, такими як вчителі, вихователі або ровесники. Це також може бути спричинене суб'єктивним відчуттям самотності серед великої кількості людей та недостатнім усвідомленням власних можливостей і якостей через зовнішні оцінки і взаємодії.

Існують два підходи до розуміння співвідношення між самооцінкою та рівнем домагань:

1. Традиційний підхід – самооцінка і рівень домагань розглядаються як єдиний особистісний конструкт.

2. Сучасний підхід – дослідження показують, що самооцінка і рівень домагань можуть бути самостійними, але взаємозв'язаними утвореннями [39].

Рівень домагань – це прагнення особистості досягти певної соціальної позиції, що закріплюється через її індивідуальний вибір. Якщо рівень домагань не відповідає реальним можливостям людини, виникає розбіжність, що призводить до неадекватної самооцінки, неправильних оцінок своїх сил і емоційних зривів.

Адекватний рівень домагань – це прагнення до досягнення цілей, які реально можуть бути досягнуті на основі здібностей і можливостей особистості.

Неадекватний рівень домагань може бути двох типів:

– завищений рівень домагань – людина намагається досягти цілей, які перевищують її реальні можливості, що призводить до постійних невдач і емоційних зривів;

– занижений рівень домагань – людина вибирає занадто легкі цілі, хоча здатна досягти більшого, що може бути результатом невіри в свої сили або прагнення уникати складних завдань [539].

Таким чином, адекватна самооцінка особистості тісно пов'язана з

адекватними домаганнями. Коли самооцінка відповідає реальним можливостям людини, вона ставить перед собою досяжні цілі, прагне до самовдосконалення і вирішення складних завдань. Неадекватна самооцінка (як завищена, так і занижена) веде до неправильного оцінювання своїх сил і вибору невідповідних цілей, що може призводити до емоційних зривів, низької мотивації і тривожності.

Згідно з П. Дячук, структура самооцінки та рівня домагань складається з трьох основних компонентів, кожен з яких відповідає за певний аспект самосприйняття та саморозуміння особистості:

1. Когнітивний компонент включає знання людини про себе. Це можуть бути: ситуативні чи стійкі уявлення, позитивні чи негативні оцінки, більш чи менш значущі для особистості характеристики. Наприклад, як людина сприймає свої сильні і слабкі сторони, її оцінка власних досягнень або невдач у конкретних ситуаціях.

2. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає позитивне ставлення до процесу самооцінювання. Виражається у потребі дізнатися більше про себе, зрозуміти свої позитивні та негативні характеристики. Включає прагнення досягти успіху у спільній діяльності та бажання пізнати себе з кращої сторони. Людина мотивована на самовдосконалення, бажає активно працювати над собою та прагне досягати нових цілей.

3. Діяльнісно-практичний компонент включає систему умінь самооцінювання. Особистість повинна вміти: розрізняти ознаки, за якими оцінюються свої позитивні і негативні якості; оцінювати свою діяльність в групі; мати здатність адекватно оцінити свою діяльність у колективі; критично ставитися до оцінок своїх умінь, отриманих від інших учнів або людей. Важливим аспектом є вміння не тільки правильно оцінювати свої досягнення, а й вміння приймати конструктивну критику [44].

Самооцінка виконує кілька ключових функцій, серед яких можна виділити:

- оцінка власних можливостей та реальність власних домагань;

- мотивація досягнення успіху в діяльності, як індивідуальній, так і спільній;
- самовдосконалення через усвідомлення своїх сильних та слабких сторін;
- адаптація до соціальних норм та вимог, зокрема в групі або колективі [39].

Ця структура самооцінки допомагає людині розвивати критичне мислення щодо себе, що важливо для особистісного і соціального розвитку.

М. Боришевський визначає три основні параметри домагань, які виступають як показники їх розвитку:

1. Висота домагань характеризує ступінь складності завдань, які особистість обирає для досягнення поставленої мети. Висота домагань вказує на те, наскільки амбітними є цілі людини, чи є вони складними для досягнення, або ж це завдання, що відповідають її можливостям і здібностям.

2. Адекватність домагань відображає реалістичність і співвідношення між здібностями людини та цілями, які вона ставить перед собою. Вона визначається наявністю та кількістю типових виборів: підвищення рівня домагань після успіху та зниження після невдачі. Якщо людина знову прагне до більш складних завдань після досягнення успіху, це свідчить про адекватність її домагань. У випадку зниження рівня домагань після невдачі – можливе спостереження за невірним співвідношенням цілей і реальних можливостей.

3. Стійкість домагань відображає тактику вибору подальших цілей після попередніх досягнень чи невдач. Це виявляється в здатності особистості підтримувати рівень домагань навіть у випадку невдач, шукати нові шляхи для досягнення мети, або ж, у разі успіху, прагнути до ще складніших завдань. Стійкість залежить від попередніх досягнень, бо на основі минулих досвідів людина може коригувати свої цілі, підвищуючи або знижуючи їх складність [8].

Ці параметри взаємопов'язані і допомагають краще зрозуміти, як

людина визначає свої цілі, оцінює власні можливості та реагує на успіхи чи невдачі. Вони є важливими для аналізу особистісного розвитку і мотивації досягнення успіху.

1.2. Психологічний портрет жінок середнього віку

Центральним елементом внутрішнього світу людини є самосвідомість. Вона виражається через здатність сприймати себе у різних життєвих ситуаціях, через самопізнання та розуміння власних образів у соціальних взаємодіях і в особистій діяльності. У період середнього віку це сприйняття набуває цілісного характеру, інтегруючи всі елементи самовизначення в єдину картину. Людина починає бачити себе в контексті більш широкого життя, усвідомлюючи значення власного існування в рамках постійних та мінливих життєвих цінностей.

З початком середнього віку життя змінюється співвідношення основних факторів, що впливають на психічний розвиток. У цьому періоді роль біологічних факторів, які активно домінували в попередніх етапах, поступово зменшується. Натомість збільшується активність особистості в контексті соціальних умов, де вона стає активним суб'єктом власного розвитку. Важливі психічні показники, які характеризували розвиток дітей, підлітків і молоді, на цьому етапі вже не мають такої визначеності і стабільності, що є наслідком змін у психічній структурі людини [22].

Середній вік – це період, що настає після підліткового віку, коли людина досягає більшої стабільності в психологічному і соціальному аспектах. Вона активно реалізує свій потенціал в різних сферах життя, таких як професійна діяльність, створення сім'ї та виховання дітей. У цей період соціальна ситуація розвитку тісно пов'язана з активною участю в суспільному виробництві та зростаючою відповідальністю за власне життя, а також за життя близьких [15].

Усвідомлення особистої відповідальності стає однією з

найважливіших характеристик цього етапу розвитку. Людина починає активно прагнути до автономії та незалежності, при цьому глибоко усвідомлюючи свою роль у соціумі. Готовність взяти на себе відповідальність за рішення та їхні наслідки є визначальним переживанням для людини середнього віку, оскільки це етап, на якому формується більш чітке і реалістичне розуміння ролі особистості у власному житті та в житті соціуму в цілому.

У період середнього віку праця стає основною діяльністю, яка визначає життєвий шлях особистості. Це не лише участь у суспільному виробництві та виконанні професійних обов'язків, але й процес максимального розвитку сутнісних сил людини, її потенціалу. В іншому сенсі, це прагнення до досягнення вищих результатів у різних сферах діяльності: фізичній, моральній, інтелектуальній та професійній.

Фізичний розвиток досягає свого піку в середньому віці, що супроводжується збагаченням досвіду соціалізації та інтеграції в суспільство. Людина стає все більш активною у професійній сфері, бере на себе більшу відповідальність за родину та дітей. У той же час перед нею стоять важливі питання, такі як вибір кар'єри, виховання дітей, формування ідентичності, а також вирішення суперечностей між потребою в близьких стосунках і схильністю до самотності [20].

Як зазначає Г. Крайг, процес розвитку людини в цей період можна пояснити через культурно визначені соціальні орієнтири та ролі, які людина виконує у сім'ї та професійній діяльності. Важливою складовою цього етапу є не тільки передбачувані події, а й ті, які виникають несподівано, що додає непередбачуваності та ускладнює цей період життя. Середній вік – це найдовший етап розвитку, який має багато варіантів розвитку, що робить її важко піддаваною типізації [22].

Тим не менш, для розуміння психологічних характеристик людей середнього віку можна виокремити загальні ознаки їх психіки. До них належать розвиток здатності до самостійного прийняття рішень,

встановлення соціальних та особистих орієнтирів, здатність до критичного осмислення свого місця в світі та розуміння власної ролі у суспільстві. У цьому віці люди активно формують свою ідентичність через поєднання особистих прагнень, соціальних ролей і відповідальності, яку вони приймають за своє життя та життя своїх близьких.

У середньому віці відбуваються важливі зміни в мотиваційній сфері особистості, які безпосередньо залежать від соціального контексту та об'єктивних завдань цього періоду. Однак основні мотиваційні тенденції, що були сформовані на попередніх етапах життя, залишаються актуальними й продовжують впливати на розвиток особистості в цей період. Мотивація, орієнтована на досягнення, розвиток особистості та реалізацію потенціалу, є важливою складовою психічного розвитку людини середнього віку.

Одним із центральних аспектів психічного розвитку є самосвідомість, що розвивається в рамках трьох взаємопов'язаних систем Я-концепції: «індивідуальне Я», «родинне Я» та «професійне Я». Розвиток кожної з цих систем є важливим етапом дорослішання і визначає, як людина сприймає себе в різних соціальних контекстах.

1. Індивідуальне «Я» – ця складова пов'язана з усвідомленням та вдосконаленням фізичних, інтелектуальних, емоційних та вольових якостей особистості. У цьому віці людина активно працює над розвитком свого інтелектуального потенціалу, поліпшенням емоційної стабільності та соціальної адаптації.

2. Родинне «Я». Під час середнього віку важливою є соціальна роль у родині. Людина починає виконувати ролі дорослих дітей, чоловіка чи дружини, батьків. Це часто пов'язано з важливими змінами в житті, такими як створення сім'ї, народження дітей та адаптація до нових соціальних обов'язків. Розвиток родинного «Я» включає в себе розуміння своєї ролі в сім'ї та взаємодію з близькими.

3. Професійне «Я». Важливою складовою цього періоду є формування професійного «Я», яке виникає у процесі трудової діяльності. Людина

виступає як професіонал, що займає певні соціальні ролі: колега, керівник або підлеглий. Це пов'язано з досягненням стабільності у професійній сфері та визначенням власного місця в професійному середовищі [34].

Соціальні очікування та культурні норми, що стосуються цього періоду, значно впливають на те, як дорослі оцінюють власний розвиток. Очікування щодо того, коли має відбутися кар'єрний успіх, створення сім'ї, народження дітей, змінюються відповідно до соціальних стандартів і вимог сучасного світу. У той же час позитивне ставлення до життя, що характерне для досягнення фізичної зрілості, підкріплюється впевненістю у своїх силах, енергією та оптимізмом, що дозволяє людині активно взаємодіяти зі світом.

Водночас, серйозні фізичні проблеми, захворювання або травми можуть стати причиною психологічної вразливості, оскільки люди середнього віку починають порівнювати себе з іншими людьми, що перебувають у тому ж віковому діапазоні, а також з власним попереднім станом здоров'я. Особливо для жінок цей період може бути сприятливим для народження дітей, що також впливає на розвиток їх Я-концепції в контексті родинних ролей [27].

Формування власної Я-концепції у жінок є складним та багатогранним процесом, який охоплює психологічний, емоційний, фізичний і духовний розвиток. Особливо значні зміни в цьому процесі відбуваються в середньому віці. Це період, коли жінка переживає глибокі трансформації в плані свого психічного становлення, що часто стають ключовими для її подальшого особистісного розвитку.

Одним з важливих факторів, що визначають характер цих змін, є суб'єктивне сприйняття себе, свого характеру, свого віку. Як показує практика, уявлення про себе у цьому віці істотно змінюються під впливом внутрішніх переживань і зовнішніх умов. Важливу роль у формуванні образу «Я» відіграють соціальні та психологічні фактори, серед яких особливо значущими є соціальні ролі, що жінка повинна виконувати, а також культурні й суспільні очікування щодо неї [42].

Модель сім'ї, в якій жінка виховувалась, також суттєво впливає на формування її «Я-концепції». Звички та установки, що несвідомо засвоюються в дитинстві, часто відображаються в середньому віці і стають основою для подальших уявлень про себе. Цей досвід сімейного виховання формує певні стереотипи, поведінкові патерни та емоційні реакції, що сприяють розвитку індивідуального образу «Я».

Не менш важливим є роль індивідуально-психологічних властивостей особистості жінки, таких як самооцінка, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції та самоусвідомлення. Вони є безпосереднім результатом її особистісного розвитку і визначають, як жінка сприймає та реагує на навколишній світ, її місце в ньому та її роль у взаємодії з іншими людьми. Усі ці аспекти взаємопов'язані і сприяють формуванню цілісного образу «Я», що в свою чергу є основою для подальших особистісних досягнень і стійкості у житті.

У середньому віці система цінностей і життєвих пріоритетів жінки зазнає значних змін. Цей період часто є моментом перегляду старих переконань і принципів, коли жінка відкидає те, що вважає несуттєвим або не відповідає її новим життєвим орієнтирам. У результаті формуються нові пріоритети та цінності, що відображають її зміни як особистості та соціальної ролі [42].

Однією з характерних рис цього віку є зростання внутрішніх суперечностей, що виникають через певний опір змінам. Жінки можуть відчувати конфлікт між старими установками, соціальними вимогами та новими особистісними прагненнями. Така напруга може проявлятися у різних сферах життя, включаючи кар'єру, сімейні обов'язки, самореалізацію та стосунки з іншими людьми. Крім того, саме в цей час акцентуються певні риси темпераменту та характеру жінки, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на її адаптацію до змін.

Наявність чи відсутність акцентуації характеру також відіграє важливу роль у визначенні її поведінки та стилю спілкування. У жінок з

вираженими акцентуаціями можуть бути значні труднощі в адаптації до нових умов або виникати проблеми у взаємодії з оточуючими. Ці індивідуальні особливості часто визначають тип її реагування на стрес, успішність соціальної інтеграції та гнучкість у розв'язанні конфліктів.

Соціокультурні умови та статево-рольові стереотипи також можуть значно ускладнити процес самореалізації жінки в цьому віці. Очікування з боку суспільства та близьких можуть створювати додатковий тиск, обмежуючи її вибір у професійному чи особистому житті. Проте, зміни у самооцінці та «Я-концепції», що відбуваються на цьому етапі, дають можливість жінці переосмислити своє місце в світі, віднайти нові шляхи розвитку та сформувати більш позитивне ставлення до себе [52].

В результаті процесу самопізнання та вдосконалення особистісних якостей жінка в середньому віці збагачує свою «Я-концепцію». Це впливає на її ставлення до себе, оточуючих та життя в цілому, ґрунтуючись на більш реалістичному сприйнятті своїх здібностей та можливостей. Самооцінка стає важливим інструментом для адаптації до нових життєвих умов і реалізації потенціалу в професійній та особистій сферах [14].

Кризи в середньому віці можуть проходити непомітно або затягуватися, що проявляється в депресивних або пригнічених станах. Ці моменти особистісних змін можуть стати важкими і навіть перетворитися на довготривалі життєві кризи, подолати які стає складніше без належної підтримки. Тому ретельне планування майбутнього, а також готовність до подолання проблем, є важливими факторами, що допомагають уникнути серйозних криз у житті.

Криза середнього віку є важливим етапом, коли особистість стикається з питанням реалізації себе та пошуку нових шляхів для самореалізації. Цей період супроводжується глибоким самоаналізом, переоцінкою власних життєвих цінностей та потребою знайти своє місце в дорослому житті. Криза часто має особливості гендерного характеру: у чоловіків вона виявляється в потребі кар'єрного зростання та змін, у жінок –

у переосмисленні пріоритетів, що стосуються сім'ї та кар'єри [52].

Для жінок цей період важливий у плані розвитку особистості та її самовизначення. У цей час багато жінок переосмислюють свої пріоритети, ставлячи під сумнів баланс між професійним розвитком і сімейними обов'язками. Вони також стикаються з конфліктами між бажанням соціальної взаємодії та схильністю до соціальної ізоляції. Тому побудова близьких стосунків і соціальна підтримка набувають особливої важливості.

Середній вік є також періодом психологічного та соціального збагачення, набуття нових соціальних ролей, а також економічної та юридичної відповідальності за своє життя. Для жінок це час становлення їх соціально-психологічної зрілості, що включає вміння відстоювати свої позиції, коригувати свої погляди в контексті соціальних норм, вирішувати конфлікти. Завершення кризи середнього віку часто супроводжується переглядом життєвих смислів, підвищенням самоконтролю та осмисленням нового «Я». Це період, коли жінка формує свій образ життя, засвоюючи нові соціальні та професійні ролі, що є основою для подальшого розвитку та адаптації в дорослому житті [2].

1.3. Самооцінка жінки: психологічні аспекти та гендерні особливості

Самооцінка є ключовим компонентом розвитку особистості, оскільки її рівень суттєво впливає на загальний розвиток, результати діяльності, взаємини з іншими людьми та багато інших аспектів життя. Сім'я, як важливий соціальний інститут, здатна відігравати значну роль у формуванні самооцінки, оскільки саме в сімейних стосунках закладаються основи того, як людина сприймає себе, свої можливості та місце в суспільстві.

Існує велика кількість досліджень самооцінки, однак значно менше уваги приділено саме жіночій самооцінці, що є важливим аспектом гендерних досліджень. Відомі дослідники, такі як Е. Гідденс, Н. Паніна, В. Чернявська та М. Боцманова, працювали над вивченням цього питання в

контексті жіночої самооцінки. Зокрема, В. Чернявська підкреслює, що ставлення до себе як до представника певної статі має значний вплив на загальну особистість та формування самооцінки, оскільки гендерна ідентичність стає важливою складовою самосприйняття [6].

М. Боцманова зазначає, що відмінності в особистісних характеристиках жінок і чоловіків можна помітити вже в 10 років. Жінки більше цінують свої соціальні якості, сенситивність та міжособистісну гармонію, тому часто оцінюють свою соціальну орієнтацію та досвід. У результаті в гендерній самооцінці жінок поєднуються образи матері, дружини та система стосунків, які включають як дитячо-батьківські взаємини, так і взаємовідносини між подружжям [23].

Ці аспекти самооцінки значно впливають на сприйняття жінками своєї ролі в суспільстві, а також на те, як вони взаємодіють з іншими людьми, особливо у сімейному та соціальному контекстах.

О. Іванова, порівнюючи самооцінку жінок і чоловіків, відзначає, що у більшості жінок самооцінка є нижчою, ніж у чоловіків. Вона також зазначає, що жінки часто мають добре розвинені вербальні здібності, проявляють дружелюбність та контактність, надають перевагу сімейним ролям, є більш охайними та більш імпульсивними. Це може свідчити про те, що у жінок більше виражена соціальна орієнтованість та сприйняття себе в контексті сімейних і соціальних ролей [16].

А. Визгіна та С. Пантилеєв, аналізуючи особистісні властивості жінок і чоловіків у самоописах, зазначають, що жінкам притаманна взаємозалежна «Я-концепція». Це означає, що жінки орієнтовані на міжособистісне спілкування, їхньою природною здатністю є емоційність, яка вказує на психічне благополуччя та високий рівень соціальної адаптації. Якщо емоційність виражена в меншій мірі, це може бути індикатором некоммунікбельності, тривожності, невпевненості в собі або надмірної мужності. Жінки також схильні до імпульсивних вчинків та можуть відчувати конфлікт між суворим слідуванням соціальним стандартам і їхнім

особистим відчуттям «Я». Таке насильство над власним «Я» може призвести до самовідчуження [50].

Ці дослідження підкреслюють важливість розуміння специфіки самооцінки жінок та їхнього сприйняття ролей у суспільстві. Жінки мають тенденцію до більш гнучкої соціальної адаптації та більшу орієнтацію на міжособистісні зв'язки, що впливає на їхнє загальне самовідчуття та психологічне благополуччя.

Т. Бендас виділяє чотири ключові фактори, які впливають на статеві відмінності в стійкості самооцінки:

1. Ступінь відкритості у взаєминах – наскільки індивід готовий бути відкритим та чесним у спілкуванні з іншими, що може впливати на формування самооцінки.

2. Реакція на зворотний зв'язок – як особа реагує на відгуки та коментарі з боку інших людей, що може як підвищити, так і знизити самооцінку.

3. Стрес, пов'язаний з відносинами з близькими людьми – стосунки з близькими людьми, особливо родиною та партнерами, можуть значно впливати на емоційний стан і самооцінку.

4. Емоції – як емоційний стан особи може впливати на сприйняття себе та свою самооцінку, особливо під час сильних переживань або стресових ситуацій [28].

Л. Айснер, в свою чергу, підкреслює, що стійкість самооцінки жінок має невисокий рівень і пояснює це кількома факторами:

1. Орієнтація на оточення – жінки часто більше орієнтовані на реакції та думки інших людей, виявляючи високу відкритість у взаємовідносинах, що робить їх більш сприйнятливими до зовнішніх впливів на їх самооцінку.

2. Чутливість до зворотного зв'язку – жінки мають підвищену чутливість як до негативних, так і до позитивних відгуків, що дає змогу реагувати на зміни в ситуації, але водночас робить їх більш вразливими до переживань.

3. Значення зовнішнього вигляду – для багатьох жінок зовнішність і образ тіла є важливими складовими «Я-концепції», що може впливати на формування самооцінки, особливо у суспільствах, де існують певні стандарти краси [36].

Таким чином, ці фактори пояснюють, чому жінки можуть бути більш схильні до змін у самооцінці, особливо під впливом зовнішніх факторів, і чому їх самооцінка може бути більш вразливою до соціальних і емоційних впливів.

Е. Патрикеева та О. Соловйова акцентують увагу на тому, що сучасні стандарти краси, які диктуються індустрією моди та косметології, значно впливають на самооцінку жінок. Ці стандарти часто призводять до виникнення проблем із сприйняттям власного тіла, що, у свою чергу, може спричинити різноманітні психічні та фізіологічні проблеми у молодих жінок. Коли жінки порівнюють своє тіло з нав'язаними ідеалами краси, часто формується занижена самооцінка, що призводить до низки негативних наслідків, таких як:

- зниження впевненості в собі;
- постійне емоційне напруження, яке може призводити до стресових ситуацій та конфліктів;
- психологічні розлади, пов'язані з невідповідністю стандартам [41].

Таке явище свідчить про серйозний вплив соціокультурних факторів на психологічний стан жінок. Вони часто занижують свою самооцінку, порівнюючи себе з ідеалізованими образами, створеними медіа та модною індустрією.

Однак, незважаючи на це, жінки можуть бути більш впевненими у себе, ніж здається на перший погляд. Вони часто занижують свою впевненість на рівні думок, через вплив гендерних стереотипів, які вимагають від жінок бути менш впевненими, ніж чоловіки. Однак це не завжди відображає їх реальні почуття чи потенціал. Це свідчить про наявність певного розриву між «зовнішньою» самооцінкою, яка формується

під впливом соціуму, та «внутрішньою» самооцінкою, яка в більшості випадків у жінок вища, ніж вони це демонструють.

У чоловіків, як зазначають автори, переважає внутрішня самооцінка, яка базується на самоаналізі, а не на думках оточуючих. Це може пояснювати, чому чоловіки можуть демонструвати вищу впевненість у собі, ніж жінки, хоча внутрішня впевненість у жінок може бути на такому ж рівні або навіть вищою [47].

Таким чином, існує значний вплив соціальних та культурних норм на формування самооцінки жінок, що може призводити до конфлікту між їх реальними можливостями та тиском, який чиниться з боку суспільства.

Дослідження Дж. Бірнбаума вказують на те, що працюючі жінки, як правило, мають вищий рівень самооцінки порівняно з жінками, які виконують роль домогосподарок. Причина цього явища полягає в тому, що жінки, які обмежуються тільки сімейними ролями, можуть переживати так званий «синдром домогосподарки». Цей синдром проявляється у почутті безпорадності, безнадійності, депресії та заниженій самооцінці. Причиною таких відчуттів є відсутність можливості для самореалізації поза межами сімейної діяльності, що може призводити до втрати власного "Я" та почуття самостійності [18].

Згідно з цими дослідженнями, соціальний статус жінки значною мірою визначається її ролями в сім'ї та ставленням до неї членів родини. Якщо жінка бачить себе тільки в ролі дружини та матері, вона може відчувати обмеження в можливостях самовираження та зростання, що негативно позначається на її самооцінці.

Самооцінка жінки в значній мірі залежить від її взаємодії з сім'єю та ставлення до неї інших членів родини. У разі гармонійних відносин в сім'ї, самооцінка може бути більш високою, тоді як в умовах конфліктів або незадоволення своєю роллю, жінка може відчувати зниження самооцінки. Оцінка її ролі в родині є важливою для формування рольової самооцінки, що впливає на її психологічне благополуччя [44].

Таким чином, гармонійні стосунки в родині, де жінка може реалізуватися не тільки в сімейних ролях, але й у професійній сфері чи особистісному розвитку, є важливими для її високої самооцінки та загального психоемоційного стану.

1.4. Феномен задоволеності життям: теоретичні моделі та методологічні підходи

Концепція задоволеності життям сьогодні є одним із ключових напрямів у психологічних та соціальних дослідженнях. Вона охоплює широкий спектр аспектів, які визначають загальне благополуччя людини, зокрема відчуття власної гідності, самопочуття, задоволеність професійною діяльністю та іншими важливими сферами життя. Задоволеність життям формується не лише через досягнення конкретних матеріальних цілей, але й через внутрішнє сприйняття себе, своєї ролі в суспільстві та взаємодії з іншими людьми. Людина, що відчуває задоволення від свого життя, демонструє більш високу толерантність до труднощів, позитивно сприймає виклики, відзначається високою самооцінкою та оптимістичним ставленням до життя [57].

Це питання має велике значення, оскільки фактори задоволеності життям прямо впливають на добробут індивіда. Вони пов'язані з високим рівнем психоемоційного стану, що забезпечує ефективне виконання особистих та професійних завдань. Завдяки цим факторів зростає відчуття власної ефективності, позитивне ставлення до інших людей та оточення, а також мотивація до досягнення нових цілей.

Дослідження задоволеності життям активно розвиваються у різних наукових дисциплінах, зокрема в психології та соціології. На сьогоднішній день науковці зосереджують увагу на вивченні численних аспектів, що визначають рівень задоволеності, зокрема на гендерних і вікових особливостях цього процесу. Важливою частиною досліджень є також аналіз

відмінностей між групами людей, що відзначаються високим або низьким рівнем задоволеності, а також вивчення впливу факторів зовнішнього середовища, таких як організація праці, соціальні зв'язки та інституційна структура.

Загалом, дослідження задоволеності життям ґрунтуються на вивченні як внутрішніх (особистісних, соціально-психологічних, соціально-демографічних), так і зовнішніх (економічних, екологічних, соціальних) факторів. Зокрема, важливу роль відіграє соціальне оточення, наявність стабільних соціальних зв'язків та можливості для професійної реалізації. Порівняння рівня задоволеності між різними соціальними групами, а також між різними країнами дозволяє отримати цінні дані для покращення умов життя та роботи, а також для розробки політик, спрямованих на підвищення загального рівня благополуччя суспільства [51].

З іншого боку, психологічні дослідження задоволеності життям набули великої різноманітності. Вони охоплюють не лише основні аспекти цього явища, але й вивчення впливу гендеру та віку на рівень задоволеності, а також аналіз взаємозв'язків між реакціями оточення на успіхи та невдачі особистості і її задоволеність життям. Такі дослідження також акцентують увагу на зв'язку між задоволеністю життям і суб'єктивним благополуччям, що дозволяє краще розуміти емоційний стан індивіда та його внутрішню гармонію.

Вивчення задоволеності життям розпочалося на Заході лише наприкінці 1960-х років, коли ця проблема стала об'єктом психологічних досліджень. На основі клінічного досвіду з'явилася концепція, що почала активно розвиватися завдяки практиці психологів. В той час як в радянській психології ця тема майже не розглядалася, і лише в 1990-х роках почали з'являтися публікації, які стосуються аналізу задоволеності життям в контексті психології [57].

Однією з найбільш відомих і значущих теорій щодо задоволеності життям є теорія самоактуалізації А. Маслоу. У своїх працях вчений розглядав

задоволеність як позитивну емоцію, що виникає в процесі задоволення певних потреб людини. Потреби в концепції А. Маслоу організовані у вигляді ієрархії, починаючи від базових фізіологічних потреб і закінчуючи потребами самовираження та самоактуалізації. Дослідник припускав, що задоволення потреб нижчих рівнів дозволяє людині рухатися до досягнення потреб вищих рівнів. Задоволення потреби в самореалізації стало для нього найвищим рівнем розвитку особистості, і цей процес можливий лише після того, як будуть задоволені більш основні, життєво необхідні потреби [56].

Згідно з теорією А. Маслоу, досягнення стану самореалізації, а отже й задоволеності життям, є результатом поєднання матеріальних і духовних потреб, що дозволяє індивіду відчувати свою цілісність, самодостатність та відповідальність за своє життя. Ця концепція розкриває важливу роль задоволення різних рівнів потреб у формуванні внутрішнього благополуччя та досягненні гармонії між особистістю та світом.

У теорії самодетермінації, запропонованій Р. Раяном та Е. Десі, концепція особистого благополуччя тісно пов'язана з трьома базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та позитивних стосунках з іншими людьми. Задоволеність життям, згідно з цією теорією, досягається тоді, коли людина може реалізувати ці потреби в своєму житті, що забезпечує відчуття самореалізації та внутрішньої гармонії [21].

К. Роджерс, видатний психолог, також вказує на важливість самооцінки для задоволеності життям. Він підкреслює, що відсутність розбіжностей між «реальним Я» та «ідеальним Я» є важливим чинником у відчутті задоволення від свого життя. Коли людина відчуває відповідність між тим, ким вона є насправді, і тим, ким вона прагне бути, вона переживає більше задоволення і гармонії в житті [35].

П. Селігман і М. Аргайл визначають задоволеність життям як когнітивну та рефлексивну оцінку свого життя. Вони стверджують, що задоволеність життям є результатом порівняння поточної ситуації з ідеальною, а також відчуття позитивних чи негативних емоцій на основі

повсякденного досвіду. З цієї точки зору, задоволеність життям є важливою когнітивною оцінкою власного становища, яка обґрунтовується емоційними переживаннями людини [12].

М. Аргайл у своїй праці детально вивчає фактори щастя, використовуючи дослідження з Західної Європи та США. За його визначенням, щастя є результатом не лише внутрішнього переживання задоволеності життям, але й інтроспекції, яка включає оцінку минулого та теперішнього життя. Частота та інтенсивність позитивних емоцій є важливими складовими цього процесу, оскільки вони безпосередньо впливають на відчуття загального благополуччя і щастя. У цьому контексті щастя розглядається як поєднання когнітивної оцінки свого життя та емоційних переживань, які супроводжують повсякденний досвід [12].

Наступним важливим фактором, що суттєво впливає на рівень задоволеності життям, є наявність роботи. Однак, на думку дослідників, не так важливий сам факт роботи або матеріальна винагорода, скільки саме психологічні аспекти, які вона приносить. Це може включати такі складові, як різноманітність завдань, ступінь незалежності та автономії в роботі, її усвідомленість та значущість, а також емоційний контекст робочих процесів. Не менш важливими є взаємини з колегами та керівництвом, які можуть значно впливати на загальне відчуття задоволеності життям.

Разом з роботою важливим фактором є також наявність вільного часу та дозвілля. Спокійний і якісно проведений вільний час, коли людина може відновити свої сили та знайти задоволення в особистих заняттях, є важливим чинником для підвищення рівня щастя. Крім того, здоров'я виступає як один з основних факторів, який визначає якість життя та рівень задоволеності.

Особистісні характеристики людини є ще однією важливою групою факторів. М. Аргайл виділяє такі особистісні фактори, як самооцінка, самоповага, екстраверсія та життєва свідомість, які безпосередньо пов'язані з відчуттям задоволення життям. Висока самооцінка і здатність підтримувати позитивний внутрішній стан допомагають людині відчувати більшу гармонію

з оточенням і собою [12].

Отже, для загального відчуття щастя та задоволеності життям, за М. Аргайлом, важливими є такі фактори, як:

- наявність близьких соціальних зв'язків, що створюють емоційну підтримку,
- задоволеність роботою та здоров'ям,
- наявність достатньо вільного часу для відпочинку та дозвілля,
- особистісні якості, зокрема самооцінка та самоповага,
- позитивні емоції та переживання, які сприяють гармонії в житті [12].

Ці фактори взаємодіють між собою і мають важливе значення для формування загального рівня задоволеності та відчуття щастя в житті.

Економічна стабільність, на думку деяких дослідників, є менш важливим фактором, який впливає на рівень задоволеності життям. Це означає, що фінансове благополуччя не є визначальним для відчуття щастя та гармонії в житті. За результатами досліджень, одними з факторів, які не мають істотного впливу на задоволеність життям, є вік і стать. Тобто, на рівень задоволеності життям не суттєво впливають ці соціальні характеристики, що свідчить про важливість більш глибоких, особистісних та соціальних чинників.

Згідно з концепцією Р. Бернса, важливу роль у задоволеності життям відіграє Я-концепція – це усталена система індивідуальних знань, уявлень і переживань, яка тісно пов'язана із почуттям власної унікальності. Я-концепція охоплює не лише психічне «Я», а й духовне, соціальне та фізичне «Я», і впливає на емоційно-оцінне ставлення людини до себе та навколишнього світу. Вона тісно пов'язана з психологічними характеристиками особистості та її ставленням до різних аспектів свого життя [170].

У контексті сучасної української психології, проблеми задоволеності життям активно розглядаються в роботах таких вчених, як Ж. Вірна,

Є. Головака, Н. Паніна, В. Духневича, О. Плахової, Т. Титаренко, Д. Корольова та М. Савчина. Зокрема, Ж. Вірна, аналізуючи задоволеність життям у контексті самоактуалізації особистості, наголошує на важливості задоволення потреби в соціальному визнанні та схваленні, яка є передумовою для досягнення більш високих потреб, таких як потреба в самоактуалізації.

Таким чином, для досягнення високого рівня задоволеності життям, за цією концепцією, важливою є не лише економічна стабільність, але й соціальна та психологічна підтримка, здатність до саморозвитку та визнання власної цінності в соціумі.

Сучасний дослідник Н. Паніна визначає задоволеність життям як загальне уявлення про психологічний комфорт людини. Вона охоплює інтерес до життя, цілеспрямованість, послідовність у досягненні життєвих цілей, узгодженість між поставленими цілями та конкретними досягненнями, позитивну оцінку своїх якостей і поведінки, а також загальний позитивний настрій. Це свідчить про те, що задоволеність життям є багатограним явищем, що включає не тільки фізичні та матеріальні аспекти, але й емоційні та психологічні фактори, які сприяють відчуттю гармонії та благополуччя [10].

Т. Углова, у свою чергу, визначає задоволеність життям як суб'єктивну оцінку свого життя в цілому, включаючи умови життя, діяльність, успішність та стосунки з людьми. Це визначення підкреслює важливість емоційних переживань, таких як радість і задоволення, як основних супутників задоволення життям. У цьому контексті, не лише об'єктивні умови життя, а й внутрішнє відчуття щастя та задоволення є важливими для оцінки рівня задоволеності [29].

Згідно з дослідженнями М. Егорова, М. Ситникова та О. Паршикова, показники загальної задоволеності життям тісно пов'язані із задоволенням окремими аспектами життя, такими як кар'єра та стосунки. Водночас, на відміну від деяких інших факторів, сімейна структура не має суттєвого впливу на загальний рівень задоволеності життям, хоча одружені люди, як

правило, більше задоволені своїм життям. Ці дослідження також демонструють, що сімейний стан не впливає безпосередньо на задоволеність особистим життям чи кар'єрою. Щодо особистісних рис, екстраверсія виявляється більш тісно пов'язаною із загальним рівнем задоволеності життям та його окремими складовими, зокрема, особистим життям та кар'єрою, тоді як інші характеристики, такі як емоційність, сумлінність та дружелюбність, мають менший вплив [25].

Таким чином, дослідження підтверджують, що задоволеність життям є багатовимірним поняттям, яке залежить від ряду факторів, включаючи емоційний стан, соціальні стосунки, професійну діяльність та особистісні риси людини.

Л. Мітіна розширює поняття задоволеності життям через три ключові аспекти: самовизначення, самовираження та самореалізацію. Самовизначення означає здатність людини усвідомлювати свої потреби і вчасно помічати необхідність змін. Самовираження пов'язане з гармонією між поведінкою людини і її мотивацією, а самореалізація – це процес становлення людини як професіонала. Ці фактори взаємопов'язані і разом створюють основу для загальної задоволеності життям, оскільки саме через ці процеси людина може реалізувати свої внутрішні прагнення та досягати цілей [18].

Є. Балацький та І. Горбаль, у свою чергу, зазначають, що люди з високим рівнем задоволеності життям мають кращу здатність розуміти своє життя та формулювати осмислені життєві орієнтації. Вони зазвичай мають чітко визначену життєву мету (орієнтація на майбутнє), більш сильний інтерес до поточного процесу, більшу задоволеність самореалізацією та вищий рівень локусу контролю (відчуття контролю над своїм життям). Такі люди також мають менше внутрішніх конфліктів та розбіжностей між своїми цінностями та реальним життям [44].

З психологічної точки зору, задоволеність життям можна трактувати через призму потреб, прагнень, досягнень, емоційної оцінки себе та інших, а

також через концепцію «Я», самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя. Найкращим підходом є розгляд задоволеності життям у контексті соціального благополуччя та оцінок якості життя і здоров'я. Таким чином, задоволеність життям стає результатом як внутрішніх особистісних характеристик, так і зовнішніх факторів, які впливають на якість життя та загальне благополуччя людини.

Задоволеність життям можна трактувати як комплексний стан, що відображає ступінь задоволення особистістю своїх актуальних потреб, які включають фізіологічні, психологічні, соціальні та інші життєві аспекти. Цей стан характеризується гармонією між прагненнями людини і реальними можливостями їх досягнення, тобто між тим, що людина хоче досягти і тим, що вона здатна здійснити на основі своїх ресурсів, знань, умінь та оточення.

Задоволеність життям визначається тим, наскільки рівень домагань особистості відповідає її реальним можливостям і обставинам, в яких вона перебуває. Вона ґрунтується на постійному порівнянні між тим, що людина бажає отримати або досягти в житті, і тим, що вона фактично здобуває, які її реальні результати. Важливим є також той факт, як особистість оцінює свої зусилля і ресурси, витрачені на досягнення цих цілей, і як ці зусилля співвідносяться з її відчуттям власної успішності та благополуччя [48].

Отже, задоволеність життям – це особистісна оцінка того, наскільки умови життя, в яких перебуває людина, відповідають її внутрішнім прагненням і зовнішнім досягненням. Вона включає в себе почуття гармонії, рівноваги між бажаним і досягнутим, і часто виступає як показник того, наскільки добре людина справляється зі своїми життєвими обов'язками, враховуючи її індивідуальні обставини та внутрішні ресурси. Це не просто порівняння між бажаннями і реальністю, а й процес адаптації, коли людина намагається примирити свої прагнення з реальними можливостями, визначаючи тим самим своє відчуття задоволення від життя в цілому.

1.5. Задоволеність життям жінок: основні детермінанти та їх

ВПЛИВ

При вивченні гендерних аспектів формування задоволеності життям важливо підкреслити, що вони безпосередньо пов'язані з відчуттям відповідності вимогам, які суспільство ставить до індивідів. Суспільні очікування щодо ролей чоловіків і жінок як представників різних гендерних груп мають суттєві відмінності. Ці відмінності є результатом історично сформованих стереотипів і соціальних норм, які визначають гендерні ролі. У свою чергу, ці стереотипи накладають свій відбиток на індивідуальні установки, світогляд і сприйняття свого життя кожною особистістю.

Основними факторами, які впливають на рівень задоволеності життям, є глибоко вкорінені гендерні норми та процес статево-рольової соціалізації. Саме завдяки цьому процесу індивіди засвоюють усталені моделі поведінки, що відповідають суспільним уявленням про «мужність» і «жіночність». Важливо зауважити, що в сучасному суспільстві існує два ключових протиріччя в гендерній сфері: по-перше, це конфлікт між традиційними гендерними ролями в патріархальних суспільствах; по-друге, суперечність між старою патріархальною системою гендерних відносин і новими, що базуються на принципі рівних можливостей для самореалізації [37].

З цього можна зробити висновок, що рівень задоволеності життям у жінок з одного боку визначається відповідністю засвоєним в дитинстві гендерним нормам і стереотипам, а з іншого – залежить від того, наскільки жінка здатна відповідати сучасним вимогам і критеріям успішності, що висуваються суспільством.

Згідно з результатами гендерних досліджень, жінки часто демонструють меншу активність у плануванні своєї кар'єри, часто орієнтуючись на поточні потреби та труднощі, що затримує процес формування професійного шляху. У сучасному суспільстві від жінок очікується поєднання кількох важливих ролей: створення сім'ї, народження

дітей та одночасне просування по кар'єрних сходах. Це поєднання вимог викликає у жінок почуття невпевненості, оскільки часто вони стикаються з труднощами у задоволенні всіх соціальних очікувань, що значно ускладнює досягнення внутрішньої гармонії та стійкого відчуття задоволеності життям.

Дослідження М. Хорнера показують, що жінки переживають тривогу на шляху досягнення професійного успіху через страх втратити свою жіночність або порушити важливі соціальні зв'язки. Більш того, жінки часто відчують почуття провини перед своїми дітьми та чоловіками за те, що вони присвячують більше часу кар'єрі, і тому іноді несвідомо намагаються відмовитися від професійного розвитку. Така поведінка обумовлена культурними та патріархальними традиціями, які не підтримують ідею, що жінка може бути більш успішною, ніж її чоловік. Це явище, відоме як «страх успіху», вказує на те, що жінки часто опиняються між двома взаємовиключними сферами: роботою та соціальними відносинами, де намагаються балансувати між професійними досягненнями та родинними обов'язками [48].

Багато сучасних жінок, які поєднують сімейні обов'язки та роботу поза домом, часто відчують себе перевантаженими, адже їм доводиться одночасно виконувати як домашні, так і професійні ролі. Така ситуація може призводити до виникнення рольових конфліктів і викликати значний психологічний дискомфорт. Однак механізм виникнення таких конфліктів та ефективні способи їх подолання досі не є повністю вивченими, і новий рівень психологічного комфорту ще тільки формується, без чітких меж та визначень.

У цьому контексті важливу роль відіграє копінг-поведінка, яка допомагає людям справлятися з стресовими ситуаціями. Копінг-поведінка визначається як активність, яка проявляється в умовах, що інтерпретуються як "важкі" або стресові, тобто ті, що виходять за межі нормальних адаптаційних можливостей людини. Це ситуації, що ставлять перед індивідом надмірні вимоги і створюють загрозу для його благополуччя. Л.

Фолькман підкреслює, що копінг-поведінка – це «безперервно змінювані когнітивні і поведінкові спроби справитися з внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини».

Р. Лазарус, автор концепції копінг-поведінки, розглядає її як «комплекс когнітивних і афективних дій, вчинків людини, що виникають як реакція на певну проблему, яка викликає стурбованість». Він підкреслює, що копінг-поведінка є «динамічним процесом когнітивної оцінки, переоцінки, подолання та емоційного опосередкування». В залежності від ситуації, індивід може застосовувати різні стратегії: використовувати захисні стратегії, які зменшують емоційний вплив, або ж застосовувати стратегії вирішення проблеми через зміну ставлення до навколишнього середовища [57].

Р. Лазарус виділяє три основні типи стратегій подолання стресу:

1. Механізми захисту еґо, які спрямовані на збереження внутрішнього психологічного стану людини.

2. Пряма дія (напад або втеча), що супроводжується емоціями, такими як гнів чи страх.

3. Подолання без афекту, коли загроза є неявною або відсутня, але потенційно може виникнути [57].

Ці стратегії допомагають жінкам знаходити способи адаптації до складних соціальних та професійних умов, зокрема у випадках, коли вони зіштовхуються з подвійним тягарем відповідальності за сім'ю та кар'єру.

Для подолання стресових ситуацій люди використовують різноманітні стратегії, які ґрунтуються на їхньому власному досвіді, внутрішніх психологічних ресурсах та стратегіях адаптації. Копінг-стратегії допомагають індивідуумам управляти стресовими факторами, що виникають у відповідь на загрози чи труднощі. Вони відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості та збереженні емоційного балансу.

Загалом, існує кілька підходів до тлумачення поняття «копінг», а саме:

1. Копінг як один із заходів психологічного захисту, що

використовується для зняття напруги і захисту його від стресу. Цей підхід тлумачить копінг у контексті динаміки Его, що дозволяє знижувати рівень психологічної напруги та уникати емоційних або психологічних зривів.

2. Копінг як стабільна тенденція реагувати на події певним чином, що можна трактувати як особистісну рису, яка визначає, як індивідум зазвичай реагує на стресові ситуації. Цей підхід наголошує на тому, що копінг-поведінка може бути більш або менш адаптивною в залежності від особистісних особливостей індивіда.

3. Копінг як динамічний процес взаємодії суб'єкта із зовнішнім світом, який розвивається на різних етапах і може змінюватися в залежності від обставин та змін у зовнішньому середовищі. Це підкреслює взаємозалежність між людиною і оточенням у процесі подолання стресових факторів [62].

Сучасні дослідження дозволяють класифікувати копінг-стратегії на кілька категорій: активні і пасивні, адаптивні і дезадаптивні.

Активні копінг-стратегії включають такі варіанти, як:

- стратегія вирішення проблеми, яка є базовою і передбачає конкретні дії, спрямовані на вирішення стресової ситуації. Це може бути аналіз проблеми, пошук рішень, планування дій;

- пошук соціальної підтримки, що передбачає активний пошук допомоги або емоційної підтримки від близьких, друзів чи колег. Ця стратегія допомагає зменшити відчуття ізоляції і посилює відчуття психологічної безпеки [49].

Пасивні копінг-стратегії, у свою чергу, включають стратегію уникнення, яка передбачає відхід від проблеми або відкладання її вирішення. Хоча іноді уникнення може бути активним (наприклад, при зміні теми або відмові від обговорення важкої ситуації), загалом цей підхід сприяє накопиченню стресу та відсутності довгострокового вирішення.

Додатково важливим аспектом є копінг-ресурси, які можуть допомогти особам ефективно долати стрес. До таких ресурсів відносяться:

- рівень когнітивного розвитку, що визначає здатність особистості

осмислювати складні ситуації і знаходити шляхи їх вирішення;

- мережа соціальної підтримки, яка може включати родину, друзів, колег, що надають емоційну чи практичну допомогу;

- індивідуально-психологічні особливості, такі як рівень стресостійкості, гнучкість мислення та емоційна стабільність [49].

Загалом, успішне використання цих копінг-стратегій та ресурсів дозволяє людині адаптуватися до стресових ситуацій, зменшити їх негативний вплив і підтримувати психологічне благополуччя.

Висновки до першого розділу

Самооцінка є центральним елементом самосвідомості, що впливає на формування Я-концепції особистості. Вона включає когнітивний та емоційний компоненти, які взаємодіють між собою, визначаючи ставлення людини до себе та її взаємодію з оточенням. Самооцінка розвивається через активну діяльність, рефлексію та оцінку власних досягнень і можливостей, що сприяє розвитку внутрішнього самоприйняття.

Одним з основних факторів, що впливає на формування адекватної самооцінки, є соціальне оточення, зокрема сім'я, шкільне середовище та взаємодія з колективами. Вони формують у людини уявлення про себе, визначають рольові функції в суспільстві та родині, а також впливають на соціальні стереотипи і очікування, які можуть як підвищувати, так і знижувати рівень самооцінки.

Гендерна ідентичність має суттєвий вплив на самооцінку жінок. Важливим є те, що жінки часто оцінюють себе через призму соціальних ролей (мати, дружина, професіонал), що може призвести до збільшення чутливості до соціальних стандартів та зниженої самооцінки, особливо в умовах соціального тиску. Традиційні ролі, які очікуються від жінок, можуть створювати подвійні стандарти, що спричиняють стрес та психологічні

труднощі.

Середній вік є періодом, коли жінки переживають значні психологічні та фізіологічні зміни, пов'язані з менопаузою та переосмисленням життєвих пріоритетів. Ці зміни можуть як позитивно, так і негативно впливати на самооцінку, спричиняючи процеси саморефлексії, що можуть призводити до пошуку внутрішньої гармонії та зміни життєвих цілей.

Самооцінка є важливим чинником задоволеності життям, оскільки вона визначає ефективність самореалізації особистості в різних сферах (професійній, сімейній, соціальній). Жінки, які мають високу самооцінку, зазвичай демонструють вищий рівень задоволеності життям, здатні досягати гармонії між професійними та особистими цілями, а також справлятися з життєвими труднощами.

Сімейні стосунки, особливо взаємодія з партнерами та дітьми, а також соціальні стандарти, мають великий вплив на самооцінку жінок середнього віку. Відсутність самореалізації поза сімейними ролями може призвести до зниження самооцінки. Також, вплив соціальних ідеалів краси може спонукати жінок порівнювати своє тіло з нав'язаними стандартами, що сприяє розвитку негативних психологічних процесів.

Задоволеність життям є важливим аспектом загального психічного благополуччя, який визначається взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. Висока самооцінка, соціальні зв'язки, стабільність у кар'єрі та особистому житті сприяють формуванню високої задоволеності життям. Жінки, які вміють гармонійно поєднувати різні ролі та досягати внутрішньої рівноваги, здатні досягти більшого задоволення від життя.

У зв'язку з вищезгаданими аспектами, важливим є створення умов для підтримки психологічного благополуччя жінок середнього віку. Це включає забезпечення можливостей для самореалізації, підтримки соціальних зв'язків, а також подолання гендерних стереотипів і очікувань, що можуть обмежувати розвиток самооцінки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМООЦІНКИ ТА ЖИТТЄВОГО ЗАДОВОЛЕННЯ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Методики та особливості організації емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку

Актуальність емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку зумовлена кількома важливими факторами, що визначають психологічний та соціальний стан цієї вікової групи. Середній вік – це період, коли жінки переживають значні фізіологічні, психологічні та соціальні трансформації, що можуть мати вплив на їхнє самосприйняття та рівень задоволення життям. Цей період характеризується більшою здатністю до саморефлексії, усвідомленням необхідності зміни пріоритетів у житті, а також переоцінкою досягнень, ролі в родині та суспільстві.

Один з важливих аспектів цієї вікової групи – це взаємодія соціокультурних, гендерних та соціальних факторів, що суттєво впливають на формування самооцінки жінок. Очікування суспільства щодо ролі жінки, її здатності поєднувати професійну діяльність, сімейне життя та соціальні обов'язки, часто створюють стресові ситуації та психологічний тиск. Це може призвести до виникнення дисбалансу між реальними можливостями жінки і її уявленнями про себе, що впливає на самооцінку та рівень задоволеності життям [44].

У зв'язку з цим, дослідження взаємозв'язку самооцінки і життєвого задоволення є надзвичайно актуальним, оскільки дає змогу глибше зрозуміти, яким чином внутрішнє сприйняття себе та оцінка власних досягнень впливають на загальний психологічний стан жінок середнього віку. Результати таких досліджень можуть стати основою для розробки

рекомендацій, спрямованих на покращення емоційного самопочуття жінок, зокрема через коригування їх самооцінки та розвитку більш позитивного ставлення до себе.

Більш того, вивчення цього питання дозволяє врахувати роль соціальних і психологічних підтримок, які можуть бути важливими факторами для підтримки високого рівня життєвого задоволення, що сприятиме розвитку стратегії психологічної допомоги жінкам середнього віку. Врахування специфіки цього вікового періоду в контексті взаємозв'язку самооцінки та задоволення життям сприятиме більш об'єктивному підходу до вирішення проблем психологічного благополуччя та самореалізації жінок.

Вибірка та база дослідження. У проведеному дослідженні участь взяли 126 жінок середнього віку, віковий діапазон яких коливається від 40 до 55 років. Всі учасниці є педагогічними працівниками закладів загальної середньої освіти. Такий вибірковий контингент був обраний з огляду на важливість дослідження психологічних аспектів самооцінки та життєвого задоволення саме серед представниць цієї професійної групи. Середній вік учасниць, що належать до категорії педагогів, надає можливість дослідити їхню самосвідомість, життєвий досвід, а також рівень задоволення від власного життя в умовах професійної діяльності, яка є високозавантаженою та емоційно вимогливою.

При виборі методичного інструментарію для дослідження (таблиця 2.1) було сформовано комплекс психологічних методик, які повністю відповідають поставленій меті та завданням дослідження. Вибрані методи були обрані з урахуванням їхньої здатності забезпечити точність, надійність та репрезентативність отриманих даних. Кожен з інструментів не тільки є зручним і доступним для застосування в умовах дослідження, але й дозволяє отримати детальну і глибоку інформацію про особливості самооцінки та рівня життєвого задоволення у жінок середнього віку. Це забезпечує об'єктивність і наукову значущість результатів, що дозволяють зробити надійні висновки щодо взаємозв'язку цих психологічних аспектів.

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики для дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку

Назва методики	Мета	Показники
Методика діагностики рівня самооцінки особистості (Г. Казанцев) (додаток А)	Оцінка рівня самооцінки індивіда через набір тверджень з трьома варіантами відповідей.	1. Занижена самооцінка 2. Адекватна самооцінка 3. Завищена самооцінка
Тест-опитувальник «Визначення самооцінки» (С. Ковальов) (додаток Б)	Вивчення рівня усвідомлення індивідом своїх переваг, слабких сторін і можливостей.	1. Високий рівень самооцінки 2. Середній рівень самооцінки 3. Низький рівень самооцінки
Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) (додаток В)	Оцінка рівня задоволеності різними аспектами життя	1. Задоволеність роботою 2. Задоволеність здоров'ям 3. Задоволеність стосунками 4. Загальна задоволеність
Опитувальник «Задоволеність життям» (Н. Мельников) (додаток Г)	Дослідження об'єктивного відчуття задоволеності життям	1. Життєва включеність 2. Розчарування у житті 3. Втомированість від життя 4. Переживання за майбутнє

Проаналізуємо методики дослідження.

«Методика діагностики рівня самооцінки особистості» [38], розроблена Г. Казанцевою, має на меті визначення та оцінку рівня самооцінки індивіда. Цей метод заснований на використанні анкети, що включає набір тверджень, до яких респондент має вибрати одну з трьох можливих відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?).

Кожна відповідь, яку дає учасник, фіксується та оцінюється за певною шкалою. Після того, як всі відповіді записано, проводиться підрахунок кількості позитивних відповідей. Спочатку підраховуються відповіді за непарними номерами, потім – за парними. Різниця між цими двома підсумками дає кінцевий результат, який може бути в діапазоні від -10 до +10.

Інтерпретація результатів: результат від -10 до -4 вказує на занижену самооцінку; результат в межах від -3 до +3 свідчить про адекватну самооцінку; результат від +4 до +10 вказує на завищену самооцінку.

Ця методика є ефективним інструментом для вивчення особливостей самооцінки та її впливу на поведінку і емоційний стан особистості.

Тест-опитувальник «Визначення самооцінки» (С. Ковальов) [3] є одним з ефективних інструментів для оцінки самооцінки особистості. Ця методика була створена з метою вивчення та вимірювання особистісного ставлення індивіда до себе, а також рівня усвідомлення власних переваг, слабких сторін та можливостей. Тест є досить простим у використанні, але при цьому надає цінну інформацію для психологічного аналізу та дослідження.

Методика складається з 32 тверджень, кожне з яких оцінюється за допомогою п'яти можливих варіантів відповідей. Відповіді градуються за шкалою від «ніколи» до «дуже часто», що дозволяє детально зафіксувати рівень згоди респондента з тим чи іншим судженням. Така варіативність відповідей дозволяє отримати більш точні дані про особливості самооцінки та внутрішнє сприйняття себе.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожную відповідь, що дозволяє визначити рівень самооцінки за трьома основними категоріями: високий, середній і низький рівень самооцінки. Чим нижчий підсумковий бал, тим вищим є рівень самооцінки особистості, і навпаки, високий бал свідчить про низький рівень самооцінки.

Така структура опитувальника дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки, а й надати важливу інформацію для подальшої корекції психічного стану, розвитку особистості та поліпшення загального емоційного фону індивіда. Це робить тест ефективним інструментом у роботі психологів, педагогів і тренерів, які займаються розвитком особистісних якостей та самосприйняття.

Тест «Задоволеність життям» (В. Коулман) [54] є ефективним інструментом для оцінки рівня задоволеності особистості її власним життям. Метою цього тесту є надання інформації про те, як людина сприймає різні аспекти свого життя, включаючи роботу, особисті стосунки, здоров'я,

фінансовий стан та інші важливі сфери. Вивчення цих факторів дає змогу зрозуміти, наскільки задоволеною є особистість, а також виявити конкретні області, які можуть бути джерелом як позитивних, так і негативних емоцій.

Тест складається з 15 питань, на які респондент відповідає, оцінюючи рівень задоволеності різними аспектами свого життя. Кожне питання дозволяє оцінити одну з ключових сфер, що впливає на загальне сприйняття життєвого досвіду особистості. Підсумкові результати дають можливість не лише визначити загальний рівень задоволеності життям, але й виділити ті моменти, які можуть потребувати уваги для покращення якості життя.

Цей тест є корисним для психологів, соціологів та інших фахівців, що працюють над поліпшенням психологічного благополуччя, особистісного розвитку та корекції проблем у різних сферах життя людини.

Опитувальник «Задоволеність життям» (Н. Мельникова) спрямований на дослідження об'єктивного відчуття задоволеності життям. Він включає чотири фактори, які розкривають різні аспекти взаємодії особистості з життям, або, як це виражено в методиці, взаємодії «Я» – Життя.

Фактор 1 «Життєва включеність» відображає відчуття насиченості життя, повноти проживання моменту тут і зараз, а також прагнення до активних дій із перспективою на майбутнє. Іншими словами, «Життєва включеність» показує, коли особистість відчуває себе у контакті з життям, активно залучена до своїх справ, насолоджується життєвими подіями та має бажання змінювати і покращувати своє майбутнє.

Фактор 2 «Розчарування у житті» характеризує ситуацію, коли людина відчуває невдоволення власною діяльністю, труднощі в реалізації своїх планів і втрачає відчуття результативності своїх дій. Підвищене розчарування може призвести до того, що особистість відчуває, що «життя проходить повз неї», акцентуючи увагу на переживанні невдач і почутті несправедливості.

Фактор 3 «Втомлюваність від життя» вказує на те, коли енергетичні ресурси людини майже вичерпані, і вона переживає професійне або емоційне

вигорання. В цьому випадку життя стає лише тягарем, який виснажує емоційно і фізично. Особи, що перебувають у стані «втомлюваності від життя», часто відчують слабкість, апатію, пасивність і відсутність мотивації до будь-яких дій.

Фактор 4 «Переживання за майбутнє» описує стан тривоги та невпевненості щодо майбутнього, коли людина очікує небажані або несприятливі життєві події. Відчуття нестабільності в оточенні, страхи за завтрашній день, а також відчуття небезпеки від світу формують у особистості тривожне ставлення до майбутнього.

Методика «Задоволеність життям» дозволяє комплексно оцінити рівень задоволення особистості життям через вивчення чотирьох ключових факторів, що відображають як позитивні, так і негативні аспекти її взаємодії з життям, та дає змогу визначити області, які потребують уваги для покращення психологічного благополуччя.

2.2. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку

На основі використання методики «Діагностика рівня самооцінки особистості» (Г. Казанцева), після збору відповідей, усі результати були проаналізовані за допомогою підрахунку кількості позитивних, негативних і нейтральних відповідей. Спочатку підраховувалися відповіді за непарними номерами тверджень, потім за парними. Різниця між сумою позитивних та негативних відповідей дозволила визначити рівень самооцінки кожної жінки, який був поділений на три категорії: занижена, адекватна та завищена самооцінка (рис. 2.1).

Як свідчать представлені результати на рис 2.1, у 22,0% учасниць результат виявився в межах заниженої самооцінки (діапазон від -10 до -4). Ці жінки зазначали, що часто відчують невпевненість у своїх силах, сумніваються в своїй здатності досягати поставлених цілей і переживають

труднощі в самоідентифікації. Вони відзначали, що часто порівнюють себе з іншими, при цьому схильні ставити себе в гірше становище. Така самооцінка супроводжується відчуттям невдач і сумнівами щодо власної цінності.

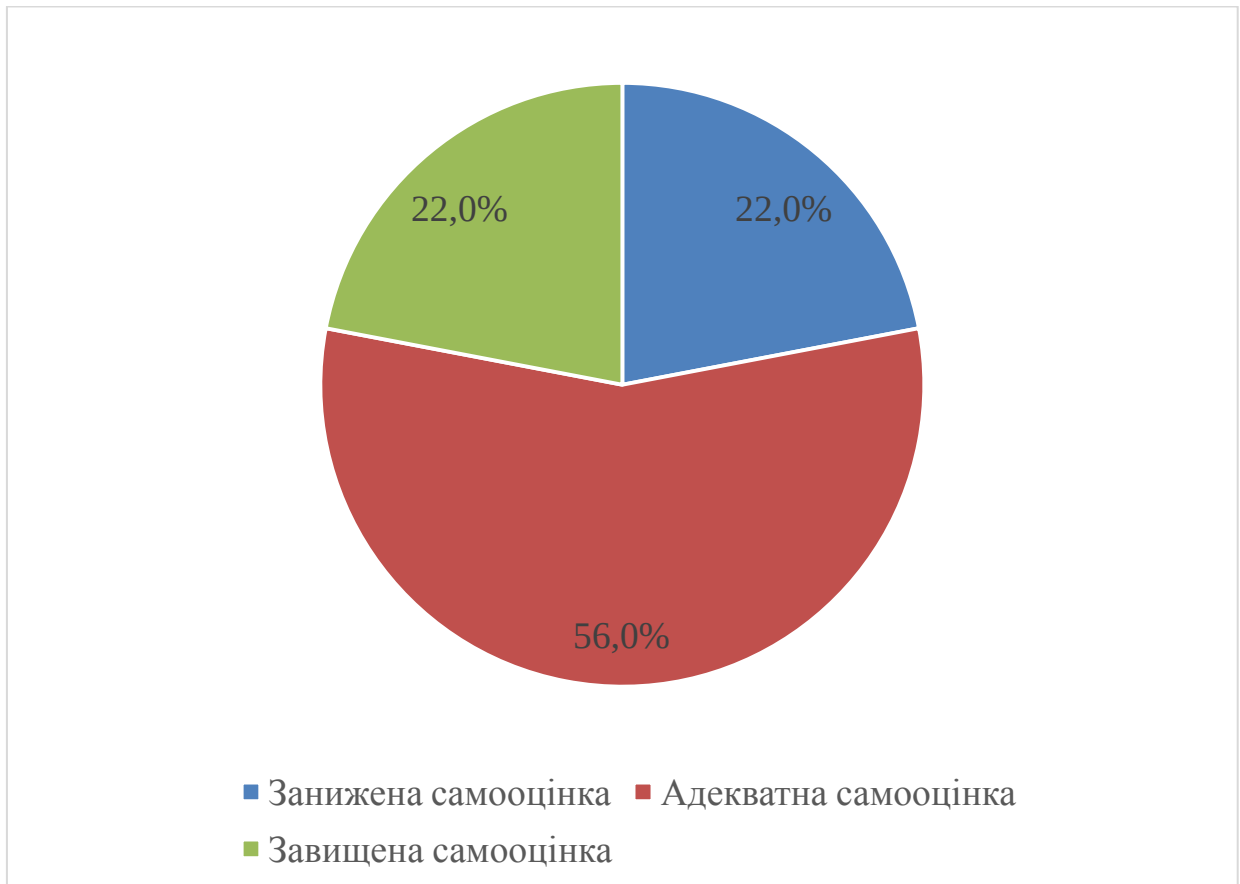


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня самооцінки серед жінок середнього віку на основі використання методики «Діагностика рівня самооцінки особистості» (Г. Казанцева) (у % від загальної кількості респондентів)

56,0% жінок отримали результати, що вказують на адекватну самооцінку (діапазон від -3 до +3). Ці респондентки продемонстрували здорове ставлення до себе, усвідомлюючи свої сильні та слабкі сторони, без крайнощів у самооцінці. Вони відзначали, що відчувають задоволення від власних досягнень, але не схильні перебільшувати свої можливості. Такий рівень самооцінки дозволяє жінкам адекватно реагувати на життєві труднощі, активно працювати над собою і розвивати свої навички.

22,0% учасниць мали результати, що вказують на завищену самооцінку (діапазон від +4 до +10). Ці жінки мали високий рівень

самовпевненості, часто переоцінюючи свої можливості та досягнення. Вони можуть здаватися занадто оптимістичними щодо своїх сил і здібностей, не помічаючи своїх недоліків. Завищена самооцінка може проявлятися у впевненості в правильності своїх рішень, а також у недостатньому врахуванні труднощів і перешкод.

Таким чином, результати дослідження показали, що більшість учасниць мають адекватну самооцінку, що є показником здорового психоемоційного стану та прийняття себе. Однак присутність 22,0% жінок із заниженою самооцінкою вказує на можливі психологічні труднощі, які можуть впливати на їхнє емоційне благополуччя та загальний життєвий настрій. Завищена самооцінка також має свої наслідки, оскільки в деяких випадках може призвести до проблем у взаємодії з оточенням або неправильного оцінювання своїх можливостей, що може мати негативний вплив на особисті та професійні стосунки.

Отже, більшість опитаних жінок мають адекватну самооцінку, що свідчить про високу ступінь самосприйняття та емоційну зрілість. Наявність жінок із заниженою самооцінкою може бути сигналом для вивчення факторів, що впливають на їхнє самопочуття та психічний стан. Важливо провести роботу з жінками, які мають завищену самооцінку, щоб уникнути можливих проблем у взаємодії з оточенням та підвищити їхню самокритику для більш ефективного розвитку.

Ці результати дозволяють глибше зрозуміти психологічний портрет жінок середнього віку та необхідність подальшої роботи з самооцінкою для покращення загального емоційного фону і життєвого благополуччя.

Учасники опитування відповіли на серію питань тесту-опитувальника «Визначення самооцінки» (С. Ковальов), що дозволило оцінити їхні сильні та слабкі сторони, ставлення до себе та своїх можливостей. Тестування мало на меті виявити, як респонденти оцінюють свої досягнення та потенціал у різних сферах життя.

Серед респондентів з високим рівнем самооцінки було виявлено

40,0% осіб. Ця група характеризувалась високою внутрішньою впевненістю та позитивним ставленням до своїх можливостей. Особи з високою самооцінкою оцінювали себе як здатних досягати значних результатів у професійному та особистому житті, і мали оптимістичне ставлення до своїх сильних сторін. Вони з задоволенням визнають свої досягнення, і часто вважають, що здатні долати будь-які труднощі.

Ці респонденти мали здатність до самоаналізу, уважно оцінюючи свої слабкі сторони, але сприймали їх не як обмеження, а як можливість для розвитку. Вони прагнули постійно вдосконалювати себе та свій потенціал. Така група демонструвала високу емоційну стабільність та впевненість у власних силах, що дозволяло їм ефективно справлятися з життєвими викликами (рис. 2.2).

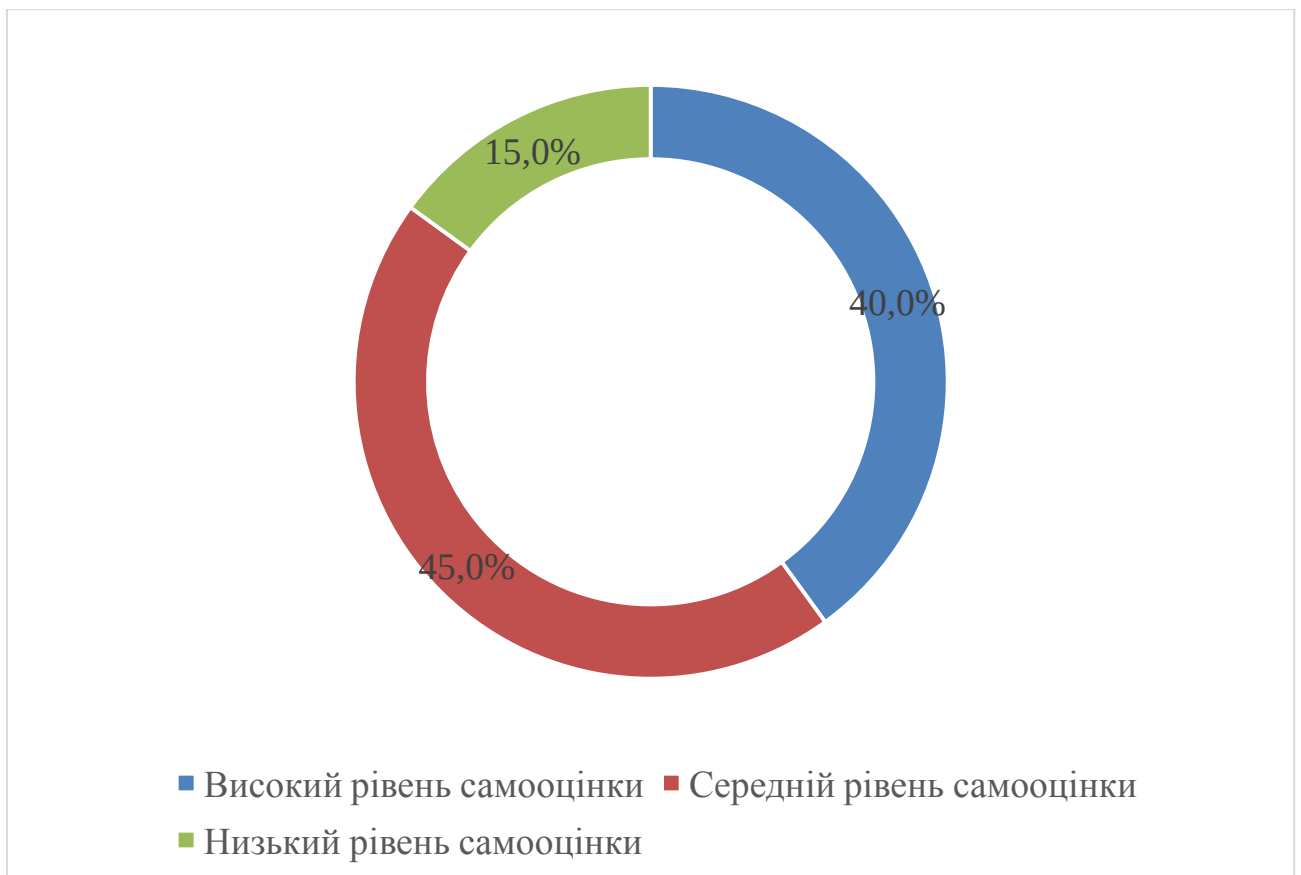


Рис. 2.2. Результати дослідження рівня самооцінки серед жінок середнього віку на основі використання тесту-опитувальника «Визначення самооцінки» (С. Ковальов) (у % від загальної кількості респондентів)

Респонденти з середнім рівнем самооцінки становили 45,0% від загальної кількості учасників дослідження. Ці особи вважали себе здатними досягати цілей, однак їхня впевненість у власних силах була поміркованою. Вони оцінювали свої можливості як реалістичні, але часто сумнівались щодо певних аспектів своїх досягнень або майбутніх перспектив.

Респонденти з середнім рівнем самооцінки мали тенденцію до балансу між самокритикою та позитивним ставленням до себе. Вони здебільшого мали достатньо впевненості для досягнення поміркованих цілей, однак не завжди відчували, що можуть досягти найбільших висот у житті. Це може бути пов'язано з обмеженнями, які вони самі собі ставили, або з відсутністю впевненості у нових або незвіданих ситуаціях.

Респонденти з низьким рівнем самооцінки становили 15,0% від загальної кількості учасників дослідження. Ці особи часто виявляли сумніви щодо своїх можливостей і ставлення до себе було більш критичним. Їхня самооцінка була знижена через високий рівень самокритики та підвищене занепокоєння щодо недоліків або помилок у минулому.

Респонденти цієї групи часто відчували, що не досягли успіхів, яких очікували від себе, і тому сприймали свої можливості як обмежені. Вони рідше визнавали свої досягнення і більше зосереджувались на своїх невдачах. Це підвищувало рівень стресу і тривоги, що ускладнювало їхню здатність приймати активні рішення в житті.

Отже, результати дослідження показали, що серед респондентів середнього віку переважають особи з середнім рівнем самооцінки (45,0%), що свідчить про реалістичне сприйняття своїх можливостей і досягнень. Більшість респондентів з цієї категорії має здатність оцінювати себе в контексті реальних життєвих обставин, проте деяка невпевненість все ж присутня.

Високий рівень самооцінки виявили 40,0% учасників, що вказує на їхню здатність досягати високих результатів і зберігати внутрішню стабільність в умовах змін. Низький рівень самооцінки був характерний лише

для 15,0% респондентів, які переживають сумніви щодо своїх можливостей і здебільшого не вірять у свої сили.

Ці результати свідчать про важливість розвитку самооцінки серед осіб середнього віку, оскільки це безпосередньо впливає на їхню здатність справлятися з життєвими труднощами, підтримувати емоційну стабільність і досягати успіхів у різних сферах. Тому важливо зосередитись на підтримці і корекції самооцінки, зокрема серед осіб, які демонструють низький рівень самооцінки, щоб допомогти їм підвищити свою впевненість у власних силах і розвивати позитивне ставлення до себе.

Дослідження, проведене за тестом «Задоволеність життям» (В. Коулман), мало на меті оцінити рівень задоволеності респондентів різними аспектами їхнього життя, зокрема роботою, здоров'ям, стосунками та загальним рівнем задоволеності життям (рис. 2.3).

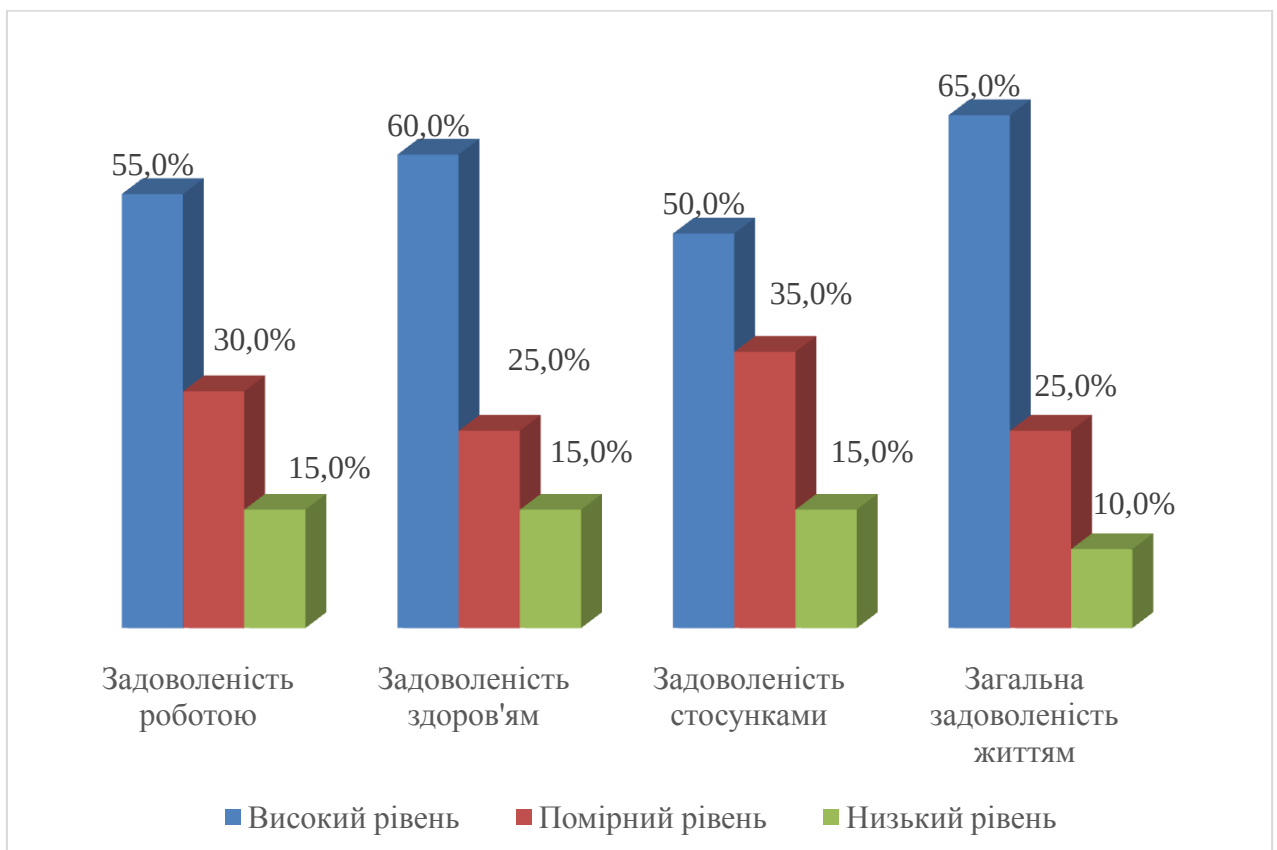


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня самооцінки серед жінок середнього віку на основі використання тесту «Задоволеність життям» (В. Коулман) (у % від загальної кількості респондентів)

Результати оцінки задоволеності роботою показали, що 55,0% жінок середнього віку виявили високий рівень задоволення своєю професійною діяльністю. Більшість з них відчували, що їхня робота відповідає їхнім очікуванням, дає можливість для особистісного розвитку та професійного зростання. Вони задоволені рівнем підтримки з боку колег та керівництва, а також мали позитивні оцінки щодо умов праці і винагороди.

Проте, 30,0% респондентів вказали на помірний рівень задоволення роботою. Ці учасники визнали, що їхня робота відповідає більшості їхніх потреб, але вони відчують потребу в більшій мотивації, кращому балансі між роботою та особистим життям. Їхнє задоволення могло б покращитися за рахунок підвищення зарплати або зміни умов праці.

Невелика частина респондентів, а саме 15,0%, виявили низький рівень задоволення роботою. Ці особи часто відчували стрес через нерозв'язувані проблеми на роботі, незадоволеність умовами праці або відсутність перспектив для професійного зростання. Вони вказували на відсутність підтримки з боку керівництва або колег, що суттєво впливало на їхній рівень задоволеності.

Респонденти продемонстрували різні рівні задоволення своїм здоров'ям. 60,0% респондентів висловили високу задоволеність станом свого здоров'я. Ці особи повідомляли про хорошу фізичну форму, регулярне здійснення фізичних вправ та загальне відчуття благополуччя. Вони не мали серйозних хронічних захворювань і відчували, що підтримують здоровий спосіб життя.

Однак 25,0% респондентів заявили, що їхня задоволеність здоров'ям є помірною. Вони зазначили наявність певних фізичних недуг або незадоволеність певними аспектами свого здоров'я, хоча не відчували серйозних проблем. Ці респонденти також згадували про потребу у регулярних медичних обстеженнях або зміні способу життя для покращення здоров'я.

Тим часом, 15,0% респондентів виявили низьку задоволеність своїм

здоров'ям, зазначаючи наявність хронічних захворювань, регулярних болей чи обмежень, які впливали на їхній життєвий комфорт. Вони відчували значні труднощі в підтриманні фізичної активності або задоволеність станом здоров'я через постійні медичні проблеми.

За результатами тесту, 50,0% респондентів виразили високий рівень задоволення своїми стосунками. Це були люди, які мали підтримуючі, здорові стосунки з партнерами, родиною та друзями. Вони зазначали, що їхні соціальні зв'язки дають їм почуття стабільності і підтримки, а також позитивно впливають на їхній емоційний стан.

Разом з тим 35,0% респондентів вказали на помірне задоволення своїми стосунками. Ці респонденти вважали свої стосунки прийнятними, але відчували певні труднощі або недоліки в міжособистісному спілкуванні. Вони зазначали, що деякі аспекти їхніх стосунків потребують поліпшення, наприклад, у взаєморозумінні чи рівні емоційної підтримки.

Низький рівень задоволення стосунками виявили 15,0% респондентів. Ці респонденти переживали конфлікти або емоційну відстороненість у своїх стосунках. Вони відчували, що соціальна підтримка обмежена, і це негативно впливало на їхній емоційний стан та загальний рівень задоволення життям.

Загальна задоволеність життям серед жінок середнього віку була оцінена за всіма аспектами. 65,0% респондентів висловили високий рівень задоволення життям. Ці респонденти відчували гармонію у своєму житті, позитивно оцінюючи як професійну діяльність, так і особисті стосунки. Вони здебільшого задоволені своїм матеріальним становищем і мають відчуття, що досягли значних життєвих цілей. 25,0% респондентів показали середній рівень задоволення життям. Вони зазначали, що їхнє життя в цілому досить комфортне, але є певні аспекти, які вони хотіли б покращити. Наприклад, деякі респонденти висловлювали занепокоєння щодо професійних перспектив або сімейних відносин. Низький рівень задоволення життям виявили 10,0% респондентів, які вказували на те, що багато аспектів їхнього життя не відповідають їхнім очікуванням, що призводить до відчуття

незадоволеності та фрустрації.

Отже, 65% респондентів показали високий рівень задоволеності життям, що вказує на значну позитивну оцінку їхнього життєвого стану. Більшість респондентів задоволені своїми досягненнями в роботі, здоров'ї та стосунках. Проте 25,0% осіб виявили помірне задоволення, що вказує на необхідність вдосконалення певних аспектів їхнього життя для підвищення рівня задоволеності. Лише 10,0% респондентів виявили низьку задоволеність, що вимагає уваги до їхніх соціальних, професійних чи фізичних проблем.

Таким чином, результати дослідження свідчать про загальну позитивну тенденцію в рівні задоволеності життям серед респондентів середнього віку, зокрема через відчуття гармонії в основних сферах життя, хоча й існує певний простір для покращення в окремих аспектах.

Дослідження об'єктивного відчуття задоволеності життям серед жінок середнього віку, проведене за методикою Н. Мельникова, показало такі результати за основними складовими:

85,0% учасниць виявили високий рівень життєвої включеності. Вони активно беруть участь у професійній діяльності, соціальних заходах, підтримують контакти з родиною та друзями. 12,0% респондентів вказали на середній рівень включеності, оскільки відчувають обмеження у своїй активності через зовнішні обставини (наприклад, робочі обов'язки або сімейні турботи). 3,0% учасниць виявили низький рівень включеності, висловлюючи обмежене бажання брати участь у соціальних або професійних активностях через стрес або емоційне виснаження.

28,0% жінок середнього віку відзначили незначне розчарування в окремих аспектах свого життя, таких як кар'єра або особисті стосунки. 56,0% опитуваних не висловлюють значних ознак розчарування і задоволені поточним станом життя. 16,0% учасниць виявили явне розчарування, яке виражалося у відчутті невідповідності між бажаним і досягнутим, що стало причиною невдоволення та стресу.

42,0% респондентів вказали на помірну втомлюваність від повсякденних обов'язків, що проявляється у періодичних відчуттях втоми після роботи чи турбот про сім'ю. 36,0% учасниць заявили про високий рівень втомленості, що негативно позначається на їхній здатності підтримувати життєву активність і оптимізм. 22,0% жінок середнього віку не відчують значної втоми і здебільшого здатні ефективно впоратися з усіма завданнями та обов'язками.

62,0% учасниць переживають за майбутнє, зокрема щодо фінансової стабільності, здоров'я та благополуччя своїх близьких, що є основними джерелами тривоги. 30,0% жінок мають помірні переживання, зважаючи на реальні зміни в житті (наприклад, вікові зміни чи зміни у кар'єрі), але загалом відчують себе в безпеці. 8,0% респондентів не висловлюють сильних переживань щодо майбутнього, відзначаючи високий рівень впевненості у стабільності та контролі над життєвими обставинами.

Загалом, дослідження показало, що більшість жінок середнього віку (близько 85,0%) демонструють позитивне ставлення до свого життя та активну участь у різних сферах діяльності. Однак, близько 30-40,0% жінок виявили певний рівень втомленості або переживань за майбутнє, що може свідчити про необхідність підтримки в управлінні стресом та покращенні емоційного благополуччя (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Задоволеність життям»

(Н. Мельников), представленими у відсотках:

Складова	Рівень/Оцінка	Відсоток учасниць
Життєва включеність	Високий рівень	85,0%
	Середній рівень	12,0%
	Низький рівень	3,0%
Розчарування у житті	Невелике розчарування	28,0%
	Відсутнє розчарування	56,0%
	Явне розчарування	16,0%
Втомлюваність від життя	Помірна втомленість	42,0%
	Високий рівень втомленості	36,0%
	Відсутність втоми	22,0%
Переживання за майбутнє	Сильні переживання	62,0%
	Помірні переживання	30,0%

	Відсутність переживань	8,0%
--	------------------------	------

У рамках дослідження було проведено кореляційний аналіз між рівнем самооцінки, задоволеністю життям та іншими психологічними показниками у жінок середнього віку. Виявлені взаємозв'язки дозволяють зробити важливі висновки щодо впливу різних аспектів емоційного стану на загальне самопочуття респонденток.

Аналіз показав позитивну кореляцію ($r = 0.52$, $p < 0.01$) між рівнем самооцінки та задоволеністю життям. Це свідчить про те, що жінки з високою самооцінкою, як правило, мають вищий рівень задоволеності своїм життям. Вони відчують більше гармонії у стосунках, професійній діяльності та особистому розвитку.

Була виявлена помірна позитивна кореляція ($r = 0.45$, $p < 0.05$) між рівнем самооцінки та загальним рівнем психологічного благополуччя. Це вказує на те, що жінки, які оцінюють себе позитивно, частіше демонструють високий рівень психологічного благополуччя та стабільність емоційного стану.

Було встановлено негативну кореляцію ($r = -0.38$, $p < 0.05$) між рівнем задоволеності життям та рівнем стресу. Жінки з низьким рівнем задоволеності життям мали високі показники стресу, що свідчить про існування взаємозв'язку між емоційним незадоволенням та підвищеним рівнем стресу.

Кореляція між психологічним благополуччям та емоційною стабільністю виявилася високою ($r = 0.65$, $p < 0.01$), що підтверджує важливість емоційної стабільності для загального благополуччя жінок середнього віку (таблиця 2.2)

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу Пірсона між психологічними показниками

Кореляція	r (коефіцієнт кореляції Пірсона)	p -значення
Рівень самооцінки та задоволеність життям	0.52	$p < 0.01$
Рівень самооцінки та психологічне	0.45	$p < 0.05$

благополуччя		
Задоволеність життям та рівень стресу	-0.38	$p < 0.05$
Психологічне благополуччя та емоційна стабільність	0.65	$p < 0.01$

Таким чином, кореляційний аналіз показав суттєві взаємозв'язки між самооцінкою, задоволеністю життям, рівнем стресу та емоційною стабільністю, що дозволяє стверджувати про важливість цих факторів для психоемоційного благополуччя жінок середнього віку. Виявлені кореляції надають можливість для подальших досліджень і розробки ефективних психологічних стратегій підтримки цієї групи осіб.

Висновки до другого розділу

Отже, у межах даного розділу було проведено обґрунтування актуальності емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення жінок середнього віку. Було визначено, що саме в цьому віковому періоді спостерігаються суттєві психологічні, соціальні та професійні зміни, які безпосередньо впливають на особистісне самосприйняття та емоційне благополуччя жінок. Вибірка дослідження – педагогічні працівниці віком від 40 до 55 років – дозволяє максимально чітко простежити особливості впливу професійного навантаження та соціальних ролей на самооцінку та рівень життєвої задоволеності.

Для забезпечення наукової обґрунтованості дослідження було підібрано комплекс надійних та валідних психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням роботи. Обрані методики охоплюють як когнітивні, так і емоційні аспекти самооцінки та життєвого задоволення, забезпечуючи глибоке та різностороннє вивчення зазначених феноменів. Це створює підґрунтя для отримання достовірних результатів, які будуть використані у подальших аналітичних етапах дослідження.

У результаті проведеного дослідження було виявлено, що 56,0% жінок середнього віку мають адекватний рівень самооцінки, що свідчить про здорове самосприйняття, здатність до саморефлексії та емоційну стабільність. Разом із тим, 22,0% учасниць демонструють занижену самооцінку, що може бути ознакою невпевненості, підвищеної тривожності та труднощів у самореалізації. Ще 22,0% респонденток мають завищену самооцінку, що потенційно несе ризики переоцінювання власних можливостей та труднощів у міжособистісній взаємодії.

Згідно з результатами тесту С. Ковальова, 40,0% респондентів мають високий рівень самооцінки, 45,0% — середній, а 15,0% — низький. Це свідчить про переважну присутність позитивного самосприйняття серед жінок середнього віку, водночас виявляючи потребу в підтримці окремої частини респонденток.

За результатами тесту В. Коулмана, 65,0% учасниць виявили високий рівень загального задоволення життям, 25,0% — середній, а 10,0% — низький. Найвищий рівень задоволення був зафіксований у сфері здоров'я (60,0%) та роботи (55,0%), тоді як найнижчий — у сфері міжособистісних стосунків (15,0% з низьким рівнем задоволення).

Методика Н. Мельникова показала, що 85,0% жінок активно залучені до соціального та професійного життя. Водночас 36,0% відчувають високий рівень втоми, а 62,0% — сильні переживання щодо майбутнього. Це свідчить про внутрішню активність більшості респонденток, але й підкреслює потребу в психологічному супроводі щодо зниження рівня тривожності та профілактики емоційного вигорання.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків: між самооцінкою та задоволеністю життям ($r = 0.52$, $p < 0.01$), між самооцінкою та психологічним благополуччям ($r = 0.45$, $p < 0.05$), між задоволеністю життям та рівнем стресу ($r = -0.38$, $p < 0.05$), а також між емоційною стабільністю та загальним психологічним станом ($r = 0.65$, $p < 0.01$).

Таким чином, дослідження засвідчило тісний взаємозв'язок між

самооцінкою, задоволеністю життям і психоемоційним станом жінок середнього віку. Це підкреслює важливість психологічної підтримки в контексті розвитку стабільної самооцінки та гармонійного ставлення до життя.

Отримані дані мають високу практичну цінність для психологічної роботи з жінками середнього віку, зокрема у сфері психопрофілактики, консультування та підвищення якості їхнього життя.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК САМООЦІНКИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Особливості розвитку самооцінки жінок середнього віку на основі використання тренінгових технологій навчання

Середній вік для жінок – це період інтенсивних психологічних змін, пов'язаних із переоцінкою життєвих цілей, результатів професійної та особистої реалізації, а також фізіологічними змінами, що можуть впливати на самосприйняття. Самооцінка у цей період відіграє ключову роль у формуванні емоційного стану, стилю поведінки, взаємин із соціальним оточенням та здатності до самореалізації. Занижена або нестабільна самооцінка може бути чинником зниження життєвої активності, появи психологічної напруженості або емоційного вигорання, особливо у жінок, що поєднують професійну зайнятість і сімейні обов'язки [9].

У зв'язку з цим актуальним постає пошук ефективних психологічних методів, які дозволяють підтримати та розвивати позитивну самооцінку жінок середнього віку. Однією з таких сучасних форм є тренінгові технології навчання, які базуються на інтерактивній взаємодії, розвитку саморефлексії, підвищенні усвідомленості, формуванні навичок самоприйняття та подолання внутрішніх бар'єрів.

Тренінгові методи, зокрема особистісно-розвивальні та психологічні тренінги, дозволяють створити безпечне середовище для відкритого самовираження, отримання зворотного зв'язку, обміну досвідом і побудови позитивного образу «Я». Саме це робить їх ефективним інструментом для підтримки психоемоційного благополуччя жінок цього вікового періоду.

Таким чином, дослідження особливостей розвитку самооцінки жінок середнього віку з використанням тренінгових технологій є науково та практично обґрунтованим, а його результати можуть стати основою для створення психокорекційних програм і системи психологічної підтримки.

У рамках формувального експерименту було розроблено авторський спеціальний курс під назвою «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку», метою якого є підвищення рівня адекватної самооцінки, формування позитивного самосприйняття, розвиток навичок саморефлексії та внутрішньої стабільності у жінок віком від 40 до 55 років.

Спецкурс впроваджувався під час курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників в умовах післядипломної освіти. До навчання було залучено жінок-педагогів, які проходили підвищення кваліфікації. Такий формат дав змогу органічно інтегрувати тренінгову програму в освітній процес, не відволікаючи учасниць від професійної діяльності, водночас створивши простір для глибокого особистісного розвитку.

Курс складався з теоретичної частини (лекційні міні-блоки про психологію самооцінки) та практичної частини (тренінгові заняття, саморефлексивні вправи, рольові ігри, групові обговорення). Упродовж навчання учасниці мали змогу досліджувати власні уявлення про себе, виявляти внутрішні бар'єри, тренувати навички позитивного самосприйняття, а також отримувати підтримку з боку групи та тренера.

Впровадження спеціального курсу «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку» відбувалося в рамках курсів підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Основною особливістю цього процесу було поєднання особистісно-розвивальних цілей з професійною підготовкою, що дозволило досягти високої мотивації учасниць і ефективного засвоєння матеріалу.

Спецкурс реалізовувався у формі інтегрованих модулів, кожен з яких включав теоретичний та практичний компоненти. Лекційна частина подавалася у доступній, науково обґрунтованій, але психологічно чутливій формі, що відповідала віковим і професійним особливостям цільової аудиторії – жінок-педагогів віком 40–55 років.

Практична частина була побудована на принципах тренінгових технологій, що включали групові дискусії, вправи на самопізнання, роботу з

метафоричними картками, техніки позитивної афірмації, рольові ситуації та інші інтерактивні методи. Велика увага приділялася безпечній емоційній атмосфері, що сприяла відкритості, довірі та самовираженню.

Серед ключових особливостей впровадження курсу можна виокремити такі:

- адаптація програми до реального графіка курсів підвищення кваліфікації;
- орієнтація на практичну значущість отриманих знань;
- індивідуалізація зворотного зв'язку для кожної учасниці;
- поєднання освітнього й терапевтичного підходів;
- можливість перенесення отриманих знань у професійну діяльність (через роботу з власною самооцінкою – до кращого розуміння потреб учнів).

Мета спецкурсу: сприяти розвитку адекватної самооцінки у жінок середнього віку шляхом впровадження тренінгових технологій, спрямованих на формування позитивного самосприйняття, підвищення рівня емоційної стабільності, саморефлексії та внутрішньої впевненості в умовах професійної та особистої самореалізації.

Структура спецкурсу містить цілісну систему теоретичних та практичних модулів, спрямованих на поетапний розвиток самооцінки жінок середнього віку в умовах інтерактивного навчання. Програма побудована з урахуванням вікових, психологічних та професійних особливостей цільової аудиторії та має чітку логіку переходу від усвідомлення власних особистісних характеристик до активного формування внутрішньої опори та впевненості в собі.

Зокрема, спецкурс включає:

- вступно-мотиваційний блок, що дозволяє учасницям налаштуватися на роботу, усвідомити свої очікування та індивідуальні цілі;
- три змістовні модулі, кожен з яких має теоретичну частину для ознайомлення з основами психології самооцінки, а також практичну частину з інтерактивними вправами, рольовими іграми, саморефлексією та груповими

обговореннями;

– завдання для самостійної роботи, що сприяють закріпленню отриманих навичок у повсякденному житті;

– рефлексивний блок, де кожна учасниця може осмислити особистісну динаміку змін, проаналізувати власні досягнення та визначити подальші кроки саморозвитку;

– психологічний супровід та підтримку з боку ведучого, що забезпечує безпечну атмосферу довіри, емпатії та особистісної взаємодії.

Особливістю структури є також гнучкість у реалізації: курс може проводитись у межах однієї навчальної сесії або як цикл зустрічей, що дозволяє адаптувати його під конкретні умови курсів підвищення кваліфікації (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку»

Назва	Мета	Тип діяльності	Опис вправи/діяльності
ВСТУПНО-МОТИВАЦІЙНИЙ БЛОК			
Налаштування на курс та усвідомлення цілей	Підготовка учасниць до роботи, усвідомлення власних очікувань та індивідуальних цілей	Ознайомлення, саморефлексія	Психологічна розминка для налаштування на курс, групове обговорення очікувань, запис на фліпчартах особистих цілей та побажань до курсу.
ЗАНЯТТЯ 1 «ТЕОРІЯ САМООЦІНКИ»			
Основи психології самооцінки	Ознайомлення з теоретичними основами самооцінки, розуміння її важливості для особистісного зростання	Теоретична частина, групове обговорення	Презентація теоретичного матеріалу з психології самооцінки, групове обговорення, розбір прикладів з реального життя.
ЗАНЯТТЯ 2 «ПРАКТИКА САМООЦІНКИ»			
Формування здорової самооцінки	Розвиток практичних навичок самооцінки через інтерактивні вправи та рольові ігри	Інтерактивні вправи, рольові ігри	Рольова гра, де учасниці практикують прийняття рішень у різних ситуаціях, саморефлексія після вправи, обговорення результатів.
ЗАНЯТТЯ 3 «РОЗВИТОК ВНУТРІШНЬОЇ ОПОРИ»			
Стратегії	Створення	Тренінгові	Вправа з усвідомлення

формування внутрішньої впевненості	внутрішньої опори через самосвідомість і позитивне самосприйняття	вправи, саморефлексія	внутрішніх ресурсів, написання позитивних афірмацій, обговорення результатів.
ЗАНЯТТЯ 4 «ГРУПОВІ ОБГОВОРЕННЯ»			
Розмова про власну впевненість	Дослідження внутрішніх бар'єрів, обговорення шляхів підвищення самооцінки в групі	Групове обговорення, підтримка	Групове обговорення проблем та можливостей, створення плану дій для розвитку внутрішньої впевненості.
ЗАНЯТТЯ 5 «ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД»			
Психологічна підтримка в процесі змін	Забезпечення підтримки та надання рекомендацій для подальшого розвитку впевненості в собі	Психологічне консультування, рефлексія	Психологічний супровід, індивідуальні консультації, відповіді на питання учасниць, визначення наступних кроків.
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ			
Практика в повсякденному житті	Закріплення отриманих навичок через виконання вправ у реальному житті	Завдання для самостійної роботи	Завдання для самостійного виконання (наприклад, ведення щоденника, застосування афірмацій, практичне використання набутих навичок).
РЕФЛЕКСИВНИЙ БЛОК			
Оцінка результатів та подальші кроки	Оцінка досягнень та визначення напрямків подальшого розвитку учасниць	Групова рефлексія	Завершальна рефлексія, обговорення результатів, створення особистих планів на майбутнє.

Ця структура курсу спрямована на розвиток самооцінки, внутрішньої впевненості та самопізнання жінок середнього віку через інтерактивне навчання, саморефлексію та групову підтримку.

Матеріали для розроблення спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку» було підібрано та узагальнено на основі використання науково-методичної літератури з проблеми дослідження [31; 45; 46; 55; 63].

3.2. Програма спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку»

Вступно-мотиваційний блок

Мета: підготувати учасниць до роботи на курсі, допомогти усвідомити власні очікування та індивідуальні цілі.

Ознайомлення учасниць

Мета: створити атмосферу довіри та відкритості, ознайомити учасниць з програмою курсу, його цілями та структурою.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог представляє курс, розповідає про його основні етапи, цілі та можливості, які надаються учасницям. Також пояснюється важливість кожного заняття для розвитку емоційного інтелекту та зміцнення впевненості в собі. Це допомагає учасницям зрозуміти, що саме буде розглядатися протягом курсу і як вони можуть отримати максимальну користь від участі.

Саморефлексія та усвідомлення очікувань

Мета: допомогти учасницям усвідомити свої власні очікування від курсу та сформулювати особисті цілі.

Обладнання: листки паперу, ручки.

Хід виконання: учасниці отримують час для саморефлексії, щоб подумати про те, що вони хочуть досягти на курсі, що для них є важливим у розвитку емоційного інтелекту та зміцненні впевненості. Після цього вони записують свої очікування та цілі.

Психологічна розминка для налаштування на курс

Мета: налаштувати учасниць на позитивну та продуктивну роботу, розслабити та знизити рівень напруги.

Хід виконання: психолог пропонує учасницям виконати просту психологічну вправу для зняття напруги та налаштування на роботу.

Наприклад, дихальна вправа або коротке медитативне завдання. Це допоможе учасникам зосередитись на курсі, зняти стрес і відкритися для нових знань та досвіду.

Групове обговорення очікувань

Мета: створити атмосферу підтримки та відкритості в групі, дозволити учасникам поділитися своїми думками щодо курсу.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог запитує учасниць про їхні очікування від курсу. Кожна учасниця має можливість озвучити свої думки та побажання. Після цього психолог записує ключові ідеї та побажання на фліпчарт. Це дозволяє створити спільне розуміння мети курсу і підвищити зацікавленість учасниць.

Запис особистих цілей та побажань

Мета: зафіксувати індивідуальні цілі та побажання учасниць до курсу, що дозволить пізніше оцінити досягнення прогресу.

Обладнання: фліпчарт, маркери, листки паперу, ручки.

Хід виконання: кожна учасниця записує на фліпчарт свої особисті цілі та побажання до курсу. Психолог допомагає сформулювати ці цілі таким чином, щоб вони були чіткими і досяжними. Це може бути що завгодно від покращення впевненості в собі до розвитку конкретних аспектів емоційного інтелекту. Записи допомагають учасникам відстежувати власний прогрес протягом курсу.

Підсумок блоку

Мета: підсумувати основні ідеї вступного блоку та створити налаштування на подальшу роботу.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог робить підсумок першої частини заняття, наголошує на важливості досягнення цілей та згадує про основні очікування учасниць. Всі записи на фліпчарті залишаються на видноті протягом курсу, що допомагає тримати фокус на поставлених цілях.

Заняття 1: «Теорія самооцінки»

Мета: ознайомлення з теоретичними основами самооцінки, розуміння її важливості для особистісного зростання.

Вправа «Я-дзеркало»

Мета: усвідомлення власної самооцінки через відображення себе в очах інших.

Обладнання: Дзеркало

Хід виконання: кожна учасниця стоїть перед дзеркалом і озвучує 3 позитивні речі про себе. Потім обговорюємо, як це впливає на самооцінку.

Вправа «Колесо балансу»

Мета: оцінити рівень задоволення різними сферами життя.

Обладнання: листок паперу, ручка

Хід виконання: Розмальовуємо колесо з поділом на категорії (здоров'я, кар'єра, відносини, самооцінка тощо) та оцінюємо кожен зі сфер по шкалі від 1 до 10.

Вправа «Захоплююсь собою»

Мета: розвивати позитивне ставлення до себе через аналіз своїх сильних сторін.

Обладнання: фліпчарти, маркери

Хід виконання: кожна учасниця пише на фліпчарт 5 своїх сильних сторін або досягнень.

Вправа «Точка опори»

Мета: знайти свою точку опори, що допомагає зберігати впевненість у важких ситуаціях.

Обладнання: листок паперу, ручка

Хід виконання: кожна учасниця визначає свою точку опори (внутрішні ресурси, допомога близьких, ідеї) і описує, як вона її використовує в житті.

Вправа «Ідеальний я»

Мета: зрозуміти, як жінка бачить себе в майбутньому, підвищуючи

самооцінку через позитивні уявлення про себе.

Обладнання: листок паперу, кольорові маркери

Хід виконання: кожна учасниця малює або описує свій ідеальний образ через 5 років.

Вправа «Мій внутрішній критик»

Мета: усвідомлення внутрішнього критика і роботи з ним.

Обладнання: листок паперу, ручка

Хід виконання: учасниці пишуть, що говорить їхній внутрішній критик, а потім намагаються переробити ці фрази в більш конструктивні.

Розбір ситуацій

Мета: аналізувати ситуації з життя, де відчувалась низька самооцінка, і знайти шляхи для корекції.

Обладнання: фліпчарти, маркери

Хід виконання: учасниці діляться прикладами з життя, обговорюємо, як можна було б по-іншому діяти для підвищення самооцінки.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: підвищення самооцінки через згадування власних досягнень.

Обладнання: листок паперу, ручка

Хід виконання: кожна учасниця пише свої найбільші досягнення в різних сферах життя.

Групова рефлексія

Мета: розгляд проблем самооцінки через досвід інших жінок.

Обладнання: фліпчарти, маркери

Хід виконання: учасниці обговорюють в групі, які стратегії підвищення самооцінки працюють у їхньому житті.

Заняття 2 «Практика самооцінки»

Мета: розвиток практичних навичок самооцінки через інтерактивні вправи та рольові ігри.

Вправа «Позитивне сприйняття себе»

Мета: розвивати позитивне ставлення до себе через обговорення сильних сторін.

Обладнання: фліпчарти, маркери

Хід виконання: учасниці по черзі діляться своїми сильними сторонами, а інші учасниці підтверджують їх.

«Рольові ігри: прийняття рішень»

Мета: практикувати прийняття рішень, базуючись на власній самооцінці.

Обладнання: картки з ситуаціями

Хід виконання: учасниці розігрують різні ситуації, де потрібно приймати рішення, і обговорюють, як самооцінка впливає на цей процес.

Вправа «Аффірмації»

Мета: підвищити самооцінку через позитивні проголошення про себе.

Обладнання: картки, ручки

Хід виконання: кожна учасниця записує на картках 5 аффірмацій, що підвищують її самооцінку, і озвучує їх.

«Знайди силу в собі»

Мета: усвідомити власні внутрішні ресурси для підвищення самооцінки.

Обладнання: листки, ручки

Хід виконання: учасниці пишуть, як вони можуть використовувати свої сильні сторони для подолання труднощів.

Вправа «Загадки та метафори»

Мета: підвищити творчий підхід до оцінки себе.

Обладнання: листки, ручки

Хід виконання: кожна учасниця пише метафору або загадку про себе, а інші учасниці намагаються відгадати.

Вправа «Позитивні повідомлення від інших»

Мета: отримати зворотний зв'язок від інших учасниць для розвитку самооцінки.

Обладнання: листки, ручки

Хід виконання: кожна учасниця отримує позитивні відгуки від інших учасниць, що допомагають підвищити самооцінку.

Вправа «Чим я горджусь»

Мета: усвідомити свої досягнення і підвищити самооцінку через гордість за себе.

Обладнання: листок, ручка

Хід виконання: учасниці пишуть, чим вони гордяться у своєму житті, і озвучують це в групі.

Вправа «Щоденник самооцінки»

Мета: розвивати регулярну практику самооцінки через ведення щоденника.

Обладнання: щоденники, ручки

Хід виконання: учасниці починають вести щоденник, де фіксують свої досягнення, позитивні моменти і зауваження щодо самооцінки.

Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: усвідомити, яким чином самооцінка впливає на емоційний стан.

Обладнання: листки, ручки

Хід виконання: учасниці описують свій ідеальний день, враховуючи свої сильні сторони і впевненість у собі.

Групова рефлексія

Мета: оцінити ефективність вправ та отриманих результатів.

Обладнання: фліпчарти

Хід виконання: учасниці обговорюють, як вправи допомогли їм підвищити самооцінку.

Заняття 3 «Відносини і самооцінка»

Мета: визначити, як взаємодії з іншими людьми впливають на самооцінку, навчитися зберігати здорові межі у відносинах.

Вправа «Мої межі»

Мета: усвідомлення своїх особистих меж і навчання їх підтримувати.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці малюють межі себе в ситуаціях (робота, сім'я, друзі) і визначають, де важливо встановлювати межі для підтримки здорової самооцінки.

Вправа «Підтримка від інших»

Мета: усвідомити, як важливо отримувати підтримку від близьких людей для підвищення самооцінки.

Обладнання: фліпчарт, маркери

Хід виконання: учасниці діляться, коли вони відчували підтримку від інших, і обговорюють, як це допомогло в підвищенні самооцінки.

Рольова гра «Встановлення меж»

Мета: практикувати встановлення здорових меж у різних ситуаціях.

Обладнання: картки з ситуаціями

Хід виконання: учасниці розігрують рольові ігри, де потрібно встановлювати межі (наприклад, відмовитись від неприємних пропозицій або звернути увагу на свої потреби).

Вправа «Оцінка взаємодії»

Мета: розвивати здатність правильно оцінювати взаємодії в різних соціальних ситуаціях.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці аналізують ситуації з їхнього життя, де вони відчували дискомфорт через відсутність чи порушення меж, і шукають рішення.

Вправа «Визнання»

Мета: підвищити самооцінку через визнання значущості себе для інших.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці записують, як вони бачать свою важливість для оточуючих і як це підтверджує їхню цінність.

Вправа «Підтримка на кожен день»

Мета: навчити підтримувати себе в повсякденному житті, в тому числі через взаємодію з іншими.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці пишуть поради для себе, як підтримувати здорову самооцінку в стосунках з іншими людьми.

Вправа «Вчимося відмовляти»

Мета: оволодіти мистецтвом відмови в ситуаціях, які шкодять самооцінці.

Обладнання: картки з ситуаціями

Хід виконання: учасниці практикують відмови в різних ситуаціях, зберігаючи свою повагу до себе та інших.

Вправа «Емоційний буклет»

Мета: зрозуміти, як відчуття та емоції від інших людей можуть впливати на самооцінку.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці записують свої емоції після взаємодії з іншими людьми та оцінюють, як це відображається на їхній самооцінці.

Групова рефлексія

Обладнання: фліпчарти

Хід виконання: учасниці діляться своїм досвідом і думками про те, як зберігати свою самооцінку в різних соціальних контекстах.

Заняття 4 «Стратегії підвищення самооцінки»

Мета: ознайомлення з ефективними стратегіями для підвищення самооцінки та розвитку впевненості в собі.

«Позитивне самоспостереження»

Мета: розвивати навичку позитивного самоспостереження через фіксацію досягнень.

Обладнання: щоденники, ручки

Хід виконання: учасниці протягом тижня записують свої маленькі досягнення та позитивні моменти і обговорюють їх на занятті.

Вправа «Мій ресурс»

Мета: знайти і використовувати свої внутрішні ресурси для підвищення самооцінки.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці пишуть про свої внутрішні ресурси, які можуть допомогти їм у складних ситуаціях.

Вправа «День для себе»

Мета: навчитися приділяти увагу своїм потребам і бажанням.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці планують день, в якому будуть звертати увагу тільки на себе (наприклад, відпочинок, хобі, спілкування з собою).

Вправа «Зворотний зв'язок»

Мета: оцінити свою самооцінку через отримання відгуків від оточуючих.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці отримують зворотний зв'язок від інших учасниць про свої сильні сторони та можливості для розвитку.

Вправа «Мої аффірмації»

Мета: розвивати позитивні переконання через аффірмації.

Обладнання: картки, ручки

Хід виконання: учасниці пишуть аффірмації для себе на картках і регулярно повторюють їх впродовж наступних тижнів.

Вправа «Психологічний портрет

Мета: побачити себе через позитивну характеристику з боку інших.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці створюють психологічний портрет одна одної, відзначаючи позитивні риси кожної.

Вправа «Техніка візуалізації»

Мета: використовувати візуалізацію для зміцнення самооцінки.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці закривають очі і уявляють свій успіх через 5 років, як вони досягли своїх цілей.

Вправа «Рефлексія на досягнення»

Мета: оцінити власні досягнення та зосередитися на позитивних результатах.

Обладнання: листки паперу, ручки

Хід виконання: учасниці записують свої досягнення за останній рік і обговорюють їх.

Групова рефлексія

Мета: підсумувати ефективність різних стратегій підвищення самооцінки.

Обладнання: фліпчарти

Хід виконання: учасниці обговорюють, які стратегії для підвищення самооцінки їм здаються найбільш ефективними і чому.

Заняття 5 «Психологічний супровід»

Мета: Забезпечити підтримку учасниць і надати рекомендації для подальшого розвитку впевненості в собі.

Індивідуальні консультації

Мета: забезпечити кожній учасниці можливість отримати індивідуальну психологічну підтримку та обговорити особисті питання щодо розвитку впевненості в собі.

Обладнання: приватне місце для консультацій, блокноти, ручки.

Хід виконання: кожна учасниця отримує можливість для індивідуальної консультації з психологом. Під час консультації можна обговорити конкретні ситуації, які виникають у житті, пов'язані з впевненістю в собі, самооцінкою, взаємодією з іншими людьми, а також визначити наступні кроки для особистісного розвитку.

Рефлексія на досягнення та труднощі

Мета: допомогти учасникам оцінити свій прогрес, визначити труднощі та розробити стратегії для подолання перешкод.

Обладнання: листки паперу, ручки.

Хід виконання: учасниці записують свої досягнення з тренінгу, труднощі, з якими стикалися під час роботи, та можливі стратегії для подолання цих труднощів у майбутньому. Після цього обговорюється з групою, хто і як долав свої труднощі, і які стратегії допомогли б іншим.

Психологічний супровід у групі

Мета: підтримати учасниць через групову взаємодію і обмін досвідом.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог запитує учасниць, як вони почуваються на даному етапі і які питання залишаються відкритими для них. Група обговорює відчуття кожної учасниці щодо самопізнання, змін, що відбулися, та викликів, з якими вони зіткнулися. Завдяки обміну досвідом учасниці отримують підтримку та нові ідеї для розвитку.

Визначення наступних кроків

Мета: визначити план подальшого розвитку впевненості в собі та стратегії для зміцнення самооцінки в повсякденному житті.

Обладнання: листки паперу, ручки.

Хід виконання: учасниці пишуть план на наступний місяць, включаючи конкретні кроки для розвитку впевненості в собі, наприклад, регулярне застосування аффірмацій, побудова здорових меж у відносинах, практикування стратегій для підтримки самооцінки в стресових ситуаціях. Важливо також прописати способи оцінки прогресу та самоаналізу.

Відповіді на питання учасниць

Мета: дати можливість кожній учасниці отримати відповіді на питання, які виникли під час тренінгу.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог дає відповіді на запитання учасниць, що виникли в процесі виконання вправ та обговорень. Це допоможе прояснити

важливі моменти та підтримати учасниць у їхньому розвитку.

Рекомендації для подальшого розвитку

Мета: надати учасницям конкретні рекомендації для підтримки впевненості в собі та розвитку емоційного інтелекту.

Обладнання: листки паперу, ручки.

Хід виконання: психолог дає рекомендації для подальшого розвитку учасниць, наприклад: Практикувати регулярну рефлексію і вести щоденник емоцій; залишатися відкритими до зворотного зв'язку і використовувати його для розвитку; розвивати здорові звички для підтримки фізичного і емоційного благополуччя; продовжувати працювати над межами та здоровими стосунками з оточенням.

Групова рефлексія

Мета: оцінити загальний прогрес тренінгу та підсумувати важливі моменти.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: учасниці діляться своїми враженнями від тренінгу, найбільшими відкриттями, що стосуються впевненості в собі та самооцінки. Психолог підсумовує досягнення групи та окремих учасниць, дає позитивний зворотний зв'язок і висловлює подяку за активну участь.

Рефлексивний блок

Мета: сприяти усвідомленню учасницями власних досягнень у процесі курсу, оцінити особистісні зміни та окреслити напрями подальшого саморозвитку.

Завершальна рефлексія

Мета: допомогти учасницям усвідомити власний прогрес та закріпити отриманий досвід.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід виконання: психолог пропонує учасницям у тиші подумати над запитаннями: Що я зрозуміла про себе під час курсу? Які зміни помічаю у

власному ставленні до себе та до інших? Які навички я набула?

Після індивідуального осмислення учасниці записують свої відповіді. Охочі діляться у колі групи своїми висновками (за бажанням). Психолог узагальнює ключові моменти, відзначає прогрес групи.

Обговорення результатів курсу

Мета: підбити підсумки курсу на рівні групи, виявити загальні досягнення та труднощі.

Обладнання: фліпчарт або дошка, стікери.

Хід виконання: кожна учасниця пише на стікерах відповіді на два запитання: Що найбільше сподобалося в курсі? Що було найціннішим / найкориснішим?

Учасниці прикріплюють стікери до фліпчарту. Обговорення в групі: психолог зачитує відповіді, об'єднує схожі, коментує, дякує за зворотний зв'язок.

Створення особистих планів на майбутнє

Мета: сформулювати конкретні кроки для подальшого саморозвитку після завершення курсу.

Обладнання: шаблони «Мій план дій», ручки.

Хід виконання: учасниці отримують шаблон із запитаннями: Яку навичку або якість я хочу продовжити розвивати? Що для цього я можу зробити вже цього тижня? Яку підтримку мені потрібно знайти? Як я зрозумію, що досягла успіху?

Учасниці заповнюють план дій індивідуально. За бажанням – презентація власного плану в групі (психолог заохочує, але не змушує).

Емоційне завершення

Мета: створити позитивну атмосферу завершення, закріпити почуття спільності та підтримки.

Обладнання: м'який м'яч або символічний предмет.

Хід виконання: учасниці передають м'яч по колу, кожна висловлює одну фразу: «Я вдячна за...», «Я беру з собою...», «Я бажаю всім...»

Психолог дякує учасницям за активну участь у курсі, наголошує на важливості подальшого особистого зростання та підтримує віру в здатність кожної розвиватися далі. Можна також роздати символічні сертифікати або листівки з мотиваційним посланням.

3.3. Ефективність впровадження спецкурсу з розвитку самооцінки жінок середнього віку «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку»

Оцінка ефективності впровадження спецкурсу здійснювалася на основі порівняльного аналізу рівня самооцінки жінок середнього віку до та після проходження програми. Для цього було використано методику «Діагностика рівня самооцінки особистості» Г. Казанцевої, яка передбачає кількісний підрахунок позитивних, негативних та нейтральних тверджень з подальшою їх інтерпретацією відповідно до встановлених діапазонів: занижена, адекватна та завищена самооцінка.

На етапі вхідної діагностики було встановлено, що: 22,0% жінок мали занижену самооцінку, що супроводжувалося високим рівнем внутрішньої невпевненості, самообмеженням та частими сумнівами у власній цінності; 56,0% продемонстрували адекватну самооцінку, що характеризувалося збалансованим ставленням до себе, здатністю визнавати як свої сильні сторони, так і обмеження; 22,0% мали завищену самооцінку, що виражалося у схильності переоцінювати свої можливості та ігнорувати потенційні труднощі.

Після завершення навчально-психологічної програми, до якої входили тренінгові заняття з розвитку емоційної компетентності, внутрішньої опори, самоприйняття та рефлексивного аналізу, було проведено повторне вимірювання з використанням тієї ж методики.

Результати вихідної діагностики продемонстрували позитивну динаміку змін: частка жінок із заниженою самооцінкою зменшилася до 8,0%,

що свідчить про ефективне опрацювання почуття власної меншовартості, зменшення кількості негативних самосприйняття та формування більш впевненого ставлення до себе; адекватну самооцінку зафіксовано у 72,0% жінок, що на 16,0% більше порівняно з початковими результатами. Це підтверджує зміцнення внутрішнього балансу, реалістичну самооцінку, гнучкість у самосприйнятті та здатність до конструктивної саморефлексії; частка жінок із завищеною самооцінкою зменшилася до 20,0%, що можна інтерпретувати як зменшення тенденції до надмірної самовпевненості та формування більш реалістичних уявлень про власні ресурси та межі (рис. 3.1).

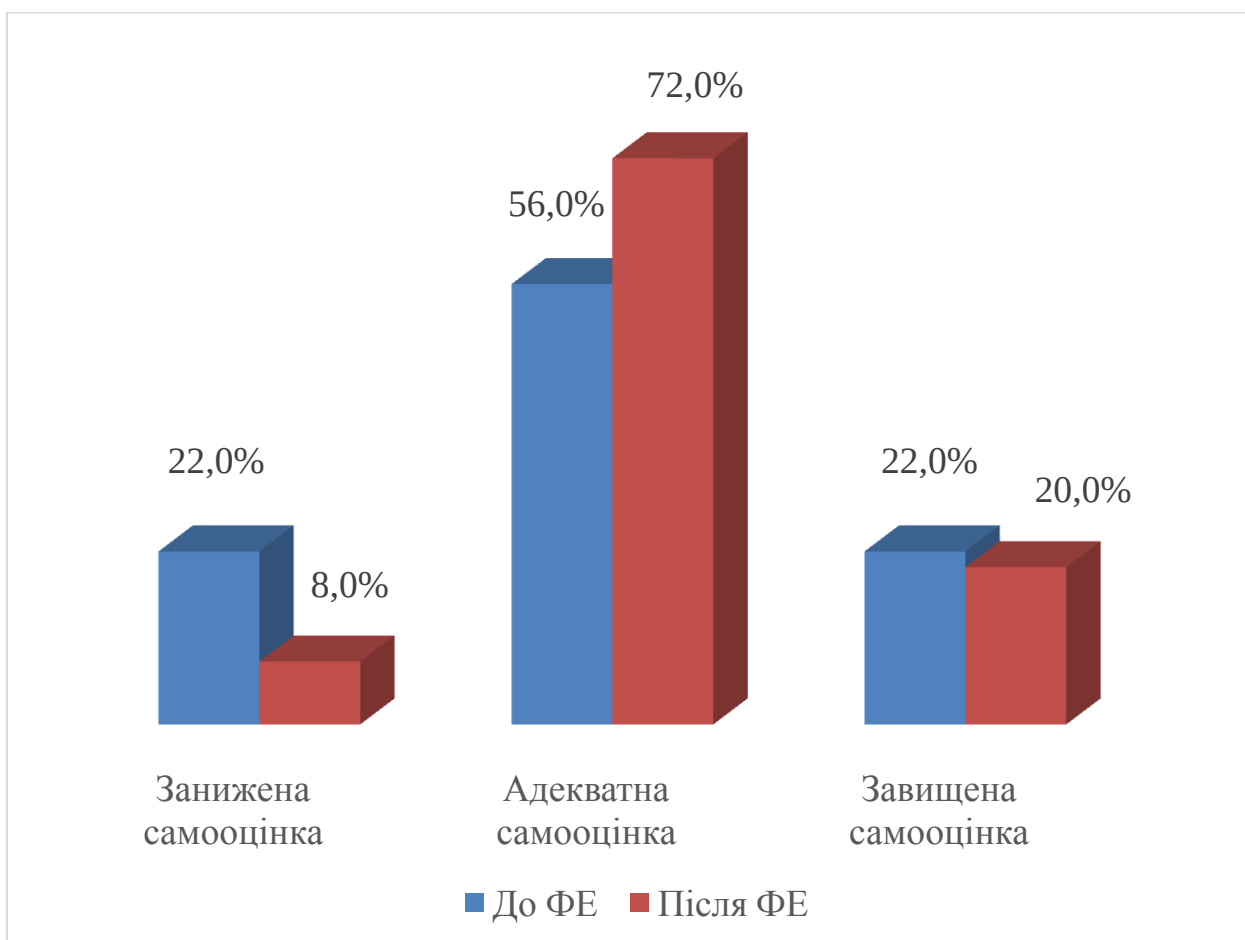


Рис. 3.1. Оцінка ефективності впровадження спецкурсу на основі використання методики «Діагностика рівня самооцінки особистості» Г. Казанцевої (у % від загальної кількості опитуваних)

Таким чином, результати емпіричного аналізу дозволяють зробити

висновок про високу ефективність спецкурсу «Я – цінна» у напрямі розвитку здорової самооцінки серед жінок середнього віку. Курс сприяв: підвищенню рівня самоприйняття та усвідомлення особистої цінності; зміцненню навичок емоційної саморегуляції; зниженню рівня тривожності та внутрішньої критики; формуванню внутрішньої опори як ресурсу стабільності у складних життєвих ситуаціях.

Виходячи з отриманих даних, впровадження програми можна вважати успішним, а її подальше застосування – доцільним для підтримки психоемоційного благополуччя жінок у період середнього віку.

Також, для оцінки ефективності програми було проведено діагностику рівня самооцінки до початку та після завершення курсу за методиками Г. Казанцевої та С. Ковальова.

Результати до початку проведення курсу (за методикою С. Ковальова): 15,0% жінок мали низький рівень самооцінки, 45,0% – середній рівень, 40,0% – високий рівень. Ці дані свідчили про значну частку учасниць, які відчували внутрішні сумніви, обмеження у вірі у власні сили та часту самокритику, що негативно впливало на якість їхнього життя

Програма включала інтерактивні заняття, практичні практики, групові дискусії, вправи на тілесне усвідомлення та психоемоційне самопізнання. Окрема увага приділялась роботі з внутрішнім критиком, формуванню здорових переконань та самопідтримки. Заняття проводилися у безпечному, підтримувальному середовищі, що сприяло відкритості та глибокому самодослідженню учасниць.

За підсумками повторного тестування після завершення курсу було виявлено наступні зміни:

- кількість жінок із високим рівнем самооцінки зросла з 40,0% до 62,0%;
- показник середнього рівня зменшився з 45,0% до 30,0%;
- частка учасниць із низькою самооцінкою зменшилась з 15,0% до 8,0%.

Збільшення частки жінок з високою самооцінкою на 22,0% свідчить про позитивний вплив програми на усвідомлення власної цінності, розвиток впевненості та здатності бачити свої досягнення. Зменшення кількості респонденток з низькою самооцінкою вдвічі демонструє ефективність практик, спрямованих на трансформацію негативного внутрішнього діалогу та розвиток внутрішньої опори.

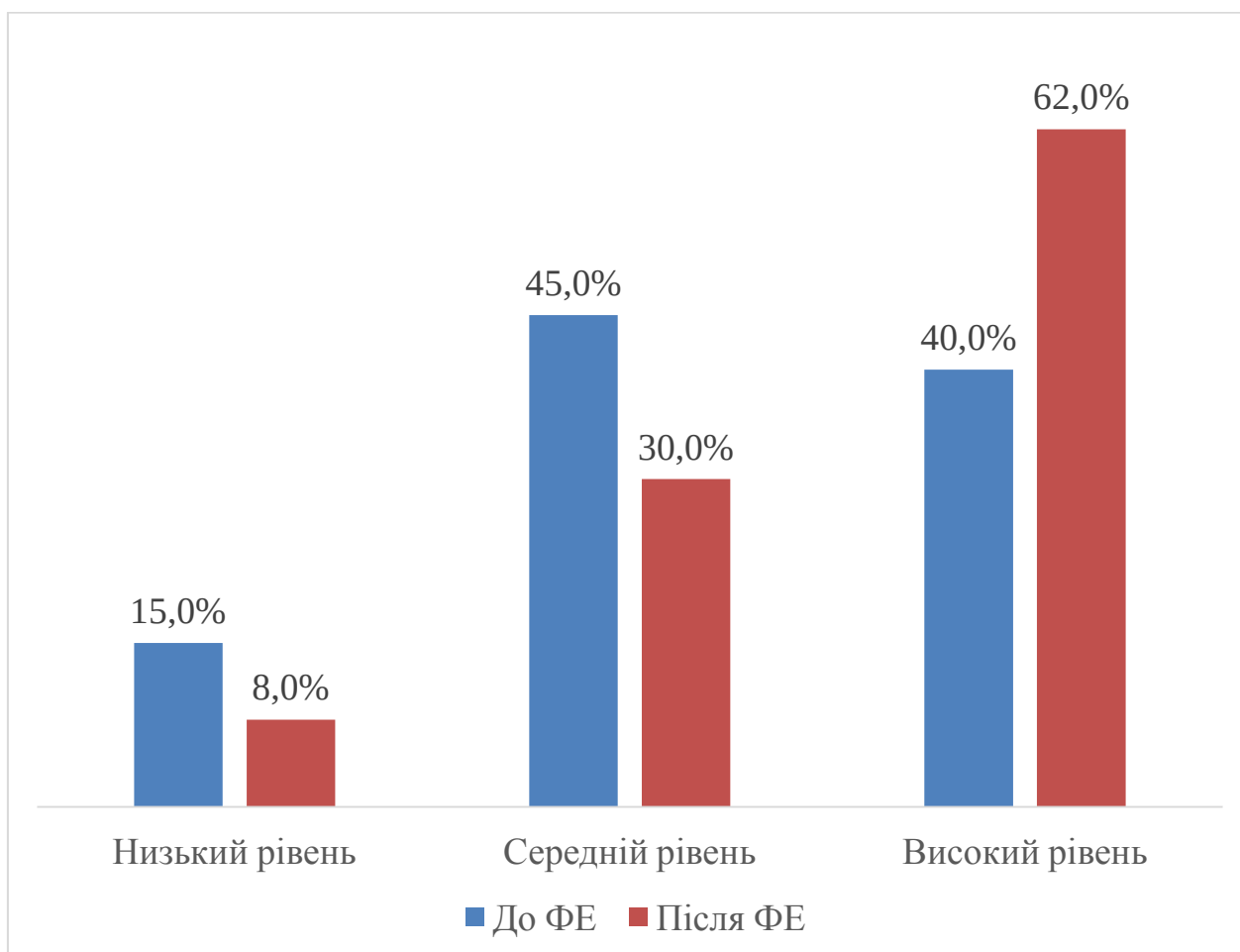


Рис. 3.2. Оцінка змін рівня самооцінки учасниць програми на основі використання тесту-опитувальника «Визначення самооцінки» (С. Ковальов)
(у % від загальної кількості опитуваних)

Після завершення курсу спостерігається суттєве зростання кількості жінок з високим рівнем самооцінки та значне зменшення частки з низькою і середньою самооцінкою. Це підтверджує ефективність програми у формуванні впевненого самосприйняття, трансформації внутрішнього критика та посиленні особистої цінності.

Учасниці відзначали покращення емоційного стану, зниження рівня тривоги, більшу рішучість у прийнятті життєвих рішень, а також підвищення задоволення від власного життя.

Отримані результати підтверджують ефективність впровадження спецкурсу «Я – цінна» для жінок середнього віку. Програма сприяла не лише покращенню рівня самооцінки, а й позитивно вплинула на психоемоційний добробут, мотивацію до особистісного розвитку та розбудову впевнених соціальних взаємодій. Подальше удосконалення і ширше впровадження курсу є доцільним кроком для підтримки жінок у критичний період їхнього життя.

Після завершення реалізації спецкурсу «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку» було повторно проведене діагностичне дослідження за методикою Н. Мельникова з метою оцінки змін у рівні задоволеності життям серед учасниць.

Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити позитивну динаміку у всіх ключових показниках психоемоційного стану жінок.

- кількість жінок з високим рівнем життєвої включеності зросла до 91,0%, що свідчить про підвищення внутрішньої мотивації та активності в особистісній, професійній і соціальній сферах. Водночас показник середнього рівня зменшився до 7,0%, а низький рівень включеності відзначено лише у 2,0% респонденток;

- частка жінок, які зазначали явне невдоволення життям, знизилася з 16,0% до 5,0%, а кількість тих, хто не відчуває жодного розчарування, зросла до 58,0%. Це свідчить про підвищення самооцінки, емоційної стійкості та усвідомлення власної цінності;

- високу втомлюваність виявили лише 17,0% жінок, помірну – 36,0%, а 47,0% учасниць заявили про відсутність суттєвого виснаження. Це може бути результатом опанування технік саморегуляції, розстановки пріоритетів та кращого балансу між особистим і професійним життям;

- кількість жінок з високим рівнем тривожності знизилась з 62,0% до

24,0%, помірний рівень засвідчили 38,0%, а 38,0% продемонстрували впевненість у майбутньому, що є свідченням зростання оптимізму, внутрішньої опори та надії (таблиця 3.2).

Загалом результати після завершення курсу підтвердили його ефективність і позитивний вплив на емоційне благополуччя жінок середнього віку. Спецкурс «Я – цінна» сприяв формуванню усвідомленої самоцінності, зменшенню проявів емоційного вигорання, підвищенню стресостійкості та покращенню ставлення до життя і майбутнього.

Таблиця 3.2

Порівняння результатів дослідження до і після проходження спецкурсу на основі використання методики «Задоволеність життям» (Н. Мельников)
(у % від загальної кількості опитуваних)

Складова		До ФЕ	Після ФЕ
Життєва включеність	Високий рівень	85,0%	91,0%
	Середній рівень	12,0%	7,0%
	Низький рівень	3,0%	2,0%
Розчарування у житті	Явне розчарування	16,0%	5,0%
	Відсутнє розчарування	56,0%	58,0%
	Невелике розчарування	28,0%	37,0%
Втомлюваність від життя	Висока втомленість	36,0%	17,0%
	Помірна втомленість	42,0%	36,0%
	Відсутність втоми	22,0%	47,0%
Переживання за майбутнє	Сильні переживання	62,0%	24,0%
	Помірні переживання	30,0%	38,0%
	Відсутність переживань	8,0%	38,0%

Таким чином, спостерігається покращення в усіх складових задоволеності життям. Значно збільшився відсоток жінок з високим рівнем життєвої включеності (з 85,0% до 91,0%) та зменшився відсоток жінок з низьким рівнем включеності (з 3,0% до 2,0%). Розчарування у житті зменшилось (явне розчарування з 16,0% до 5,0%). Втомленість від життя значно знизилася, зокрема частка жінок, які відчувають високу втомленість, знизилась до 17,0%. Переживання за майбутнє значно зменшились (з 62,0%

до 24,0% жінок, які мають сильні переживання).

Ці результати підтверджують позитивний вплив курсу на емоційне благополуччя, стресостійкість і впевненість у майбутньому серед учасниць.

Висновки до третього розділу

Дослідження розвитку самооцінки жінок середнього віку за допомогою тренінгових технологій навчання підтверджує важливість цього періоду життя як етапу значних психологічних та фізіологічних змін. Самооцінка у жінок середнього віку відіграє ключову роль у формуванні їх емоційного стану, міжособистісних взаємодій та здатності до самореалізації. Занижена або нестабільна самооцінка може призводити до зниження життєвої активності, емоційного вигорання та зменшення здатності до досягнення професійних і особистих цілей.

Одним із найбільш ефективних інструментів для підтримки та розвитку позитивної самооцінки є тренінгові технології, зокрема особистісно-розвивальні та психологічні тренінги. Вони сприяють формуванню позитивного самосприйняття, підвищенню рівня емоційної стабільності та розвитку навичок саморефлексії. Тренінгові методи дозволяють створити безпечне середовище для самовираження, обміну досвідом та отримання зворотного зв'язку, що є особливо важливим для жінок середнього віку.

Розроблений спецкурс «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку» є прикладом успішної інтеграції тренінгових методів у систему підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Впровадження цього курсу доводить, що поєднання особистісно-розвивальних цілей із професійною підготовкою підвищує мотивацію учасниць і забезпечує ефективне засвоєння матеріалу.

Основними елементами спецкурсу є теоретичні знання з психології

самооцінки, практичні тренінгові вправи, групові обговорення та індивідуальні консультації, які допомагають жінкам середнього віку не лише усвідомити власні сильні сторони, але й подолати внутрішні бар'єри, що знижують їх самооцінку. Крім того, особлива увага приділяється створенню безпечної емоційної атмосфери, що сприяє довірі та відкритості серед учасниць.

Таким чином, використання тренінгових технологій навчання для розвитку самооцінки жінок середнього віку є ефективним психологічним інструментом, що сприяє підвищенню їх емоційного благополуччя, впевненості в собі та здатності до професійної й особистісної самореалізації. Результати дослідження можуть бути використані для створення психокорекційних програм і систем психологічної підтримки для жінок цього віку.

Впровадження спецкурсу «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку» продемонструвало значну ефективність у розвитку позитивної самооцінки та психоемоційного благополуччя жінок.

Порівняльний аналіз результатів до та після проходження курсу показав значні позитивні зміни у рівні самооцінки учасниць.

Після курсу кількість жінок з низькою самооцінкою зменшилась майже вдвічі, з 15,0% до 8,0%, а кількість жінок з високим рівнем самооцінки зросла на 22%, досягнувши 62,0%. Ці зміни свідчать про позитивний вплив курсу на формування здорового, збалансованого самосприйняття та внутрішньої впевненості.

Після проходження курсу значно зросла кількість жінок з високим рівнем життєвої включеності (з 85,0% до 91,0%) та зменшилась кількість жінок, які відчують розчарування в житті (з 16,0% до 5,0%). Зниження рівня втомленості та покращення ставлення до майбутнього підкреслюють високий психоемоційний вплив програми.

Програма позитивно вплинула на зниження рівня втомлюваності

учасниць, зокрема частка жінок, які відчували високу втомленість, знизилася з 36,0% до 17,0%. Це може бути результатом ефективних технік саморегуляції та балансування між особистим і професійним життям.

Загалом, результати дослідження свідчать про високу ефективність спецкурсу як інструменту розвитку самооцінки та внутрішньої опори серед жінок середнього віку. Програма успішно підтримала психоемоційне благополуччя учасниць, знизила рівень тривожності, зміцнила емоційну стійкість і мотивацію до особистісного розвитку. Подальше впровадження курсу є доцільним для підтримки жінок у період середнього віку, коли особистісні та емоційні зміни можуть впливати на їхнє загальне благополуччя.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу питання взаємозв'язку самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку та результатів проведеного експериментального дослідження сформульовано такі висновки:

1. У процесі дослідження було встановлено, що самооцінка виступає ключовим складником самосвідомості особистості, виконуючи регуляторну функцію у формуванні «Я-образу» та впливаючи на всі сфери життєдіяльності людини. Самооцінка є складною психологічною категорією, яка охоплює як когнітивний (усвідомлення своїх якостей, можливостей, досягнень), так і емоційний (ставлення до себе, переживання власної цінності) компоненти. Взаємодія цих компонентів визначає не лише внутрішній образ «Я», а й спосіб соціальної взаємодії, емоційне благополуччя та загальний рівень життєвої задоволеності.

Становлення самооцінки є результатом тривалого процесу розвитку особистості, що відбувається через рефлексію, оцінку власного досвіду, аналіз успіхів і невдач, а також активну взаємодію з соціальним середовищем. Основними агентами соціалізації виступають родина, освітні заклади, трудові та неформальні колективи. Саме в цих соціальних просторах індивід набуває уявлень про власну значущість, рольові функції та соціальну прийнятність, що безпосередньо формує рівень його самооцінки.

Особливу увагу у цьому контексті варто приділити гендерному чиннику, адже гендерна ідентичність значною мірою детермінує способи самосприйняття жінок. Суспільні уявлення про «ідеальну жінку» зумовлюють підвищену чутливість до зовнішніх оцінок і очікувань, що часто призводить до внутрішніх конфліктів між особистісними потребами та нав'язаними ролями. Особливо гостро ці суперечності проявляються у середньому віці — періоді значних психологічних, соціальних і фізіологічних змін.

2. Жінки середнього віку стикаються не лише з трансформацією

соціальних ролей (зменшення батьківських функцій, завершення активної професійної реалізації тощо), але й із викликами, пов'язаними зі змінами зовнішності, здоров'я та переосмисленням життєвих цінностей. Усе це потребує нових підходів до саморефлексії, визначення життєвих цілей і пошуку внутрішньої гармонії, що, своєю чергою, впливає на рівень самооцінки.

Самооцінка жінок середнього віку безпосередньо пов'язана із рівнем їх задоволеності життям. Висока самооцінка сприяє розвитку позитивного самосприйняття, підвищенню впевненості у власних силах, адаптації до життєвих змін і подоланню стресових ситуацій. Навпаки, низька самооцінка зумовлює внутрішню невпевненість, залежність від зовнішньої оцінки, почуття меншовартості, що знижує якість життя загалом.

Суттєвий вплив на самооцінку жінок чинять стосунки в родині, особливо з партнерами та дітьми, а також можливість реалізувати себе поза межами сімейної сфери. Обмеження особистісного розвитку виключно родинними ролями, а також нав'язані медіа і соціумом ідеали зовнішності, здатні спричинити глибокі психологічні труднощі, втрату цінності «Я» та зниження рівня життєвої задоволеності.

Таким чином, формування стабільної й адекватної самооцінки жінок середнього віку є важливою умовою забезпечення їх психологічного добробуту. Це потребує створення таких соціально-психологічних умов, які б сприяли розвитку самоприйняття, розширенню можливостей для особистісного зростання, подоланню гендерних стереотипів, а також активному включенню жінок у сфери, що сприяють їхній самореалізації, збереженню соціальних контактів і зміцненню почуття власної цінності.

3. У другому розділі роботи було здійснено ґрунтовне емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей взаємозв'язку між самооцінкою та життєвою задоволеністю жінок середнього віку. Проведений аналіз підтвердив значущість досліджуваної проблематики в умовах сучасного суспільства, де жінки цієї вікової категорії перебувають у

складному періоді життєвого циклу, що супроводжується як фізіологічними змінами, так і соціальними викликами, зокрема зростанням професійного навантаження, змінами у сімейних ролях та переосмисленням особистих цінностей і пріоритетів.

З урахуванням дослідницьких завдань було обґрунтовано доцільність вибору цільової вибірки – педагогічних працівниць віком 40–55 років, що дозволило дослідити феномени самооцінки та життєвого задоволення у контексті поєднання інтенсивної професійної діяльності, гендерних очікувань та соціальних функцій. Для отримання достовірних і валідних результатів було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які охоплюють як когнітивні, так і афективні компоненти самооцінки та задоволеності життям, а також рівень тривожності, емоційної втоми та психологічного благополуччя.

4. Узагальнені емпіричні дані свідчать про те, що більшість опитаних жінок характеризуються адекватною самооцінкою та помірним або високим рівнем життєвої задоволеності. Проте виявлено також значну частку респонденток із заниженою або завищеною самооцінкою, що може бути індикатором внутрішньої напруги, невпевненості у власних силах, або ж схильності до переоцінювання себе, що ускладнює гармонійні стосунки з оточенням. Особливу увагу заслуговує те, що сфера міжособистісних стосунків виявилася однією з найменш задовільних для респонденток, що вказує на потенційні труднощі у сфері емоційного контакту та підтримки.

Окремі результати, отримані за методиками Н. Мельникова та В. Коулмана, демонструють внутрішню активність та професійну залученість жінок, а також одночасну присутність симптомів психоемоційного виснаження, тривожності щодо майбутнього і потреби в особистісній підтримці. Таке поєднання свідчить про глибоку психологічну напругу, зумовлену багатофункціональністю ролей, які виконує жінка в середньому віці, а також високими очікуваннями, що формуються як у соціальному, так і у професійному середовищі.

Кореляційний аналіз дозволив підтвердити наявність стійких статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Виявлено, що самооцінка жінок має тісний позитивний зв'язок із загальним рівнем життєвої задоволеності, психологічним благополуччям і емоційною стабільністю. Натомість низький рівень задоволеності життям асоціюється зі зростанням стресу та психологічної напруги.

Отже, результати дослідження чітко підтверджують, що самооцінка виступає одним із ключових детермінантів суб'єктивного благополуччя жінок середнього віку. Вона не лише впливає на їхнє ставлення до себе та навколишнього світу, а й визначає здатність ефективно долати життєві труднощі, підтримувати продуктивну діяльність та зберігати внутрішню рівновагу. Підтримка адекватного рівня самооцінки та розвиток позитивного ставлення до себе є важливою умовою збереження психічного здоров'я та загального задоволення життям у цей життєвий період.

Практична цінність отриманих результатів полягає в тому, що вони можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки жінок середнього віку, зокрема у напрямках індивідуального консультування, психопрофілактики емоційного вигорання, розвитку стресостійкості та формування збалансованої життєвої стратегії. Особливої ваги набуває робота з формуванням адаптивної самооцінки як основи для досягнення гармонії між різними аспектами особистого та соціального буття жінки.

5. Проведене дослідження підтвердило, що середній вік жінки є критичним етапом психологічного розвитку, під час якого відбуваються глибокі трансформації у сфері самосприйняття, емоційної стабільності, міжособистісних взаємин і здатності до реалізації життєвого потенціалу. Самооцінка в цей період відіграє ключову роль як внутрішній регулятор емоційного стану, впевненості в собі, адаптації до вікових змін та професійної активності. Недостатній рівень самооцінки або її нестабільність можуть стати джерелом емоційного виснаження, зниження життєвого тону та обмеження здатності до ефективної самореалізації.

Емпіричне вивчення підтвердило високу ефективність використання тренінгових технологій у розвитку позитивної самооцінки жінок середнього віку. Особистісно-розвивальні та психологічні тренінги створюють умови для формування здорового самосприйняття, підвищення рівня емоційної врівноваженості, розвитку навичок саморефлексії та конструктивного мислення. Завдяки тренінговим методам учасниці мають змогу перебувати в атмосфері психологічної безпеки, довіри й підтримки, що сприяє відкритості, саморозкриттю та переосмисленню власного досвіду.

Високий рівень ефективності продемонстрував спеціально розроблений спецкурс «Я – цінна: розвиток самооцінки та внутрішньої опори жінок середнього віку», інтегрований у систему підвищення кваліфікації педагогічних працівників. Успішне поєднання особистісно-розвивальних цілей із професійним навчанням дозволило не лише підвищити мотивацію учасниць, а й посилити ефективність засвоєння змісту курсу. Комплексна структура програми, що охоплює теоретичні аспекти психології самооцінки, практичні тренінгові заняття, групову взаємодію та індивідуальні консультації, забезпечила глибоку трансформацію внутрішнього стану учасниць.

6. Результати порівняльного аналізу стану самооцінки до і після проходження курсу підтверджують його позитивний вплив. Частка жінок з низьким рівнем самооцінки зменшилася майже вдвічі (з 15,0% до 8,0%), тоді як кількість жінок із високою самооцінкою зросла на 22%, досягнувши 62,0%. Ці показники свідчать про формування більш стабільного, позитивного образу «Я» та зростання впевненості у власній цінності.

Крім того, зафіксовані значні позитивні зрушення у показниках життєвої активності та емоційного благополуччя. Частка жінок із високим рівнем життєвої включеності зросла з 85,0% до 91,0%, а відсоток учасниць, які відчують розчарування в житті, знизився з 16,0% до 5,0%. Показники емоційного виснаження також суттєво покращилися: кількість жінок, які відчували значну втомлюваність, зменшилася з 36,0% до 17,0%, що свідчить

про ефективне опанування технік саморегуляції й психоемоційної гігієни.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що впровадження тренінгових технологій у роботу з жінками середнього віку сприяє не лише розвитку позитивної самооцінки, а й підвищенню емоційної стійкості, зниженню тривожності та зміцненню внутрішньої опори. Це забезпечує ґрунт для подальшого особистісного зростання, професійної самореалізації та збереження психологічного здоров'я.

Позитивні результати реалізації спецкурсу «Я – цінна» свідчать про доцільність його ширшого впровадження у програми психологічної підтримки жінок, що перебувають у періоді середнього віку. Запропонований підхід може стати основою для створення інноваційних психокорекційних і навчально-розвивальних програм, спрямованих на підвищення якості життя, емоційного добробуту та соціальної активності жінок у сучасному суспільстві.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Анциферова Л. І. Психологічні аспекти самооцінки жінок середнього віку // Вісник психології. 2021. № 3. С. 45–52.
2. Бази́ка Є. Л. Життєве задоволення та його детермінанти у жінок середнього віку // Психологічні науки. 2022. № 4. С. 60–67.
3. Белей М.Д., Тодорів Л.Д. Основи діагностичної психології. Івано-Франківськ, 2020. 220 с.
4. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості // Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 29-34.
5. Бондаренко Ю. В. Самооцінка та її роль у формуванні життєвого задоволення у жінок середнього віку // Вісник психології. 2022. № 3. С. 65–72.
6. Бондаренко Ю. В. Соціальні фактори впливу на самооцінку жінок у зрілому віці // Соціальна психологія. 2021. № 3. С. 40–47.
7. Борисенко Ю., Венгловська О., Гладкова Г., Новик І., Стягунова О., Федоренко О. Учительський апгрейд: самооцінювання професійної діяльності: збірник. Київ: УІРО, 2024. 102 с.
8. Бори́шевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості : посібник. Суми: Еллада, 2022. 608 с.
9. Василевська О. І., Дворніченко Л. Л. Дослідження психологічних особливостей щастя в жінок середнього віку // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 2. С. 120–126.
10. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. С. 17-25.
11. Волинець Н. В. Психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника). Навчання і виховання в інклюзивному освітньому

просторі: теорія та практика // тези доповідей Всеукраїнської науково.-практичної конференції, 19 квітня 2019 року Хмельницький: Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2019. С. 81–87.

12. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю // Психологічні перспективи. 2019. Вип. 31. С. 22–44.

13. Волобуєв, М. І. Самооцінка та ефективність діяльності працівників // Інвестиції: практика та досвід. 2019. С. 27–30.

14. Ворнікова Л. К. Деякі особливості індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін // Scientific Collection «InterConf». 2021. № 90. С. 19–25.

15. Григор'єва С. І. Соціальні фактори впливу на самооцінку жінок у зрілому віці // Соціальна психологія. 2023. № 2. С. 30–36.

16. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз // Соціогуманітарні проблеми людини. 2010. № 4. С. 208–223.

17. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях // Вісник психології. 2023. Т. 2(18). С. 85–92.

18. Дупляк І. Проблема самооцінки в психології : збірник. Київ: КНЛУ, 2022. 80 с.

19. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі // Journal of Psychology Research. 2023. Т. 29, № 12. С. 19–25.

20. Іваненко Т. П. Вплив соціальних ролей на самооцінку жінок у зрілому віці // Соціальна психологія. 2020. № 1. С. 25–32.

21. Іванова Н. О. Взаємозв'язок самооцінки та життєвого задоволення у жінок середнього віку: емпіричне дослідження // Практична психологія. 2024. № 2. С. 70–77.

22. Каратєєва І. Ю. Психологічні особливості самоактуалізації сучасних жінок в період життєвої кризи : автореф. магістер. дис. Миколаїв:

ЧНУ ім. Петра Могили, 2020. 14 с.

23. Коваль Н. С. Психологія самооцінки у жінок середнього віку: теоретичний аспект // Психологічний вісник. 2022. № 3. С. 55–62.

24. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О Самооцінка як фактор становлення особистості студента // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2015. 124. С.163-165.

25. Коляденко С. А. Самооцінка як фактор становлення особистості. 2021. С. 45-47.

26. Кондратенко Л.О. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахової компетентності педагога та саморозвитку: метод. рек. Суми : НВВ КЗ СОІППО 2022. 40 с.

27. Коропецька О. М., Міщуха Л. П. Психосемантичні індикатори психологічного благополуччя жінки в період середньої дорослості // Проблеми сучасної психології. 2022. № 2(25). С. 58–65.

28. Косяк Т. С. Самооцінка жінки як умова побудови сімейних стосунків : посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 45 с.

29. Кравченко О. С. Психологічне благополуччя жінок у період середнього віку: теоретичний аналіз // Психологічний вісник. 2022. № 2. С. 50

30. Кріль Т. В. Вплив самооцінки особистості на формування позитивної «Яконцепції» // Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації. 2020. 160 с.

31. Курганська Т. Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості : методичний посібник. Київ: Терапія творчістю, 2023. 271 с.

32. Лебедева Н. А. Основні підходи до поняття самооцінки: класичні зарубіжні теорії // Наукові записки Вінницького держ. педаг. ун-ту ім. М. Коцюбинського Серія: Педагогіка і психологія. 2018. № 53. С. 233-237.

33. Любіна Л.А. Психодіагностика: навч. посіб. Чернівці: Яворський Н.С. 2020. 276 с.

34. Мащак С. О., Борух В. В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з

рівнем самооцінки та самореалізацією особистості // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. Вип. 2. С. 45–52.

35. Мельник А. І. Психологічні аспекти щастя у жінок середнього віку // Психологічні науки. 2021. № 2. С. 50–57.

36. Міщенко М. С. Вплив самооцінки на рівень успішності професійної діяльності // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки 6 (1). 2019. С. 78-82.

37. Назарець О. М. Психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку : магістер. дис. Львів: НУ «Львівська політехніка», 2024. 113 с.

38. Нечипоренко К. С. Корекція і розвиток самооцінки у соціально-депривованих підлітків з обмеженням життєдіяльності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08 ; наук. кер. В. І. Бондар. Київ, 2015. 208 с.

39. Носовська О., Полукаров Ю. Дослідження впливу самооцінки на формування емоційної сфери // Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки. 2021. С. 156-161.

40. Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах онтогенезу : посібник. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ, 2020. 160 с.

41. Пенькова О. І., Володарська Н. Д. Самоспівчуття як засіб формування здорової самооцінки // Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 192 с.

42. Петренко О. В. Гендерні особливості самооцінки у жінок середнього віку // Гендерні дослідження. 2021. № 2. С. 40–47.

43. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2019. С. 9–22

44. Піуткіна Т. В. Особливості самооцінки жінок у кризовій ситуації: посібник. Умань: УДПУ, 2023. 60 с.

45. Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінги : Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп. Київ : Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2020. 488 с.
46. Романчук О. КПТ Низької самооцінки: методичні матеріали, 2020. 22 с.
47. Семенова О. Самооцінка особистості як передумова поведінкового патерну в ситуації фрустрації // Актуальні проблеми соціокультурного розвитку особистості : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Кривий Ріг, 31 березня – 1 квітня 2020 р. Кривий Ріг, 2020. С. 103–108.
48. Сидоренко Л. М. Життєве задоволення та самооцінка у жінок середнього віку: емпіричне дослідження // Практична психологія. 2023. № 4. С. 80–87.
49. Смітанка В. Психологічний аналіз самооцінки у наукових дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених // Наука. Освіта. Молодь, Ч2. 2019. С. 168-170.
50. Столярчук О. Вплив криз фахового навчання на формування професійної самооцінки майбутніх педагогів // Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія. 2019. № 2. С. 68-73.
51. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя жінок у період середнього віку // Психологічний журнал. 2020. № 1. С. 15–22.
52. Халік О. О., Косяк Т. С. Взаємозв'язок загальної та рольової самооцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2021. С. 80-86.
53. Цільмак О. М. Алгоритм застосування методу «коригування низької самооцінки» // Scientific Collection «InterConf». 2023. № 140. С. 357–363.
54. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2019. 246 с.

55. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практик: монографія за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 540 с.
56. Швень Ю. Р. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки особистості // Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Київ : НАУ, 2021. Т. 1. С. 106–107.
57. Ямницький В. М. Самооцінка та її вплив на життєве задоволення у жінок середнього віку // Вісник психології. 2024. № 5. С. 70–77.
58. Ярмоленко Н. Ю. Особливості та корекція ірраціональних установок студентів із різними рівнями самооцінки : кваліфікаційна робота бакалавра : спец. 053 – Психологія / Н. Ю. Ярмоленко ; наук. кер. Т. Б. Тарасова. Суми : Сумський державний університет, 2024. 52 с.
59. Cash, T. F., & Henry, P. E.. Social comparison and body image: A review of the literature and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(1), 2020. 1-40.
60. Muris, P., Meesters, C., & Fijen, P. Self-esteem and symptoms of anxiety in children and adolescents. *Behavior Research and Therapy*, 41(2), 2023. 589-601.
61. Neff, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 2021. 223-250.
62. O'Brien, K. M., & Duell, N. Self-esteem, body image, and the internalization of beauty ideals among college women: The role of ethnic identity. *Psychology of Women Quarterly*, 41(2), 2021. 171-184.
63. Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. Self-linking and self-importance: The role of self-esteem in the maintenance of social relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 2020. 161-173.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»
(розроблена Г. Казанцевою)

Інструкція: методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я відчуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація:

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Тест-опитувальник для визначення самооцінки» С. Ковальова

Інструкція: Вам запропоновано 32 судження і 5 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи міру своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативна людина, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію спілкуватись з людьми як слід.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато людей мають неправильну думку про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуся.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.

24. Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скованим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююся лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів з усіх міркувань.

Інтерпретація результатів.

Сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії.

Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

Тест «Задоволеність життям» Коулмана

Інструкція: дайте відповідь на наступні питання.

1. Інші одягаються краще, ніж ви?
2. Ви хочете жити в іншому будинку?
3. Хотіли б ви мати іншу роботу?
4. Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?
5. Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?
6. Чи вмієте ладити з партнером?
7. У вас завжди хороші відносини з друзями?
8. Чи ви знаходите спільну мову зі своїми родичами?
9. Ви задоволені своїм сексуальним життям?
10. Вам подобається ваша зовнішність?
11. Чи добре ви спите?
12. Часто буваєте розчаровані і озлоблені?
13. Чи подобається вам бути активним?
14. Ви легко розслабляєтеся?
15. Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?

Підрахуйте бали: у питаннях 1-4, 12 і 15 за негативну відповідь, а в питаннях 5-11, 13 і 14 за позитивну відповідь дається 1 бал.

Результати:

9 балів і більше: ви щасливі і задоволені тим, що маєте;

4-8 балів: ви в основному задоволені, хоча існує багато чого, що хотілося б по можливості змінити;

3 бали і менше: ви, безсумнівно, незадоволені. Існує безліч речей, які ви хотіли б змінити. Повне задоволення викликають лише деякі аспекти вашого способу життя.

Опитувальник «Задоволеність життям» Н. М. Мельникової

Інструкція. Нижче вам буде запропоновано ряд тверджень, які стосуються різних аспектів Вашого життя. Кожний із них може бути більш або менш актуальним для Вас. Оцініть наскільки часто за останній час для Вас є характерними почуття, думки, стани. Використовуйте для оцінки п'ятибальну шкалу.

1. Я відчуваю внутрішню рівновагу.
2. Мені подобається що зі мною відбувається.
3. Я переймаюся через те, що недостатньо заробляю.
4. Я відчуваю фізичну слабкість, апатію.
5. Мене охоплює тривога, коли я починаю думати про свої справи та плани
6. Відчуваю прикрість, що моя кар'єра недостатньо успішна.
7. Мене пригнічує те, що результати моєї роботи не відповідають бажаному.
8. Виникає відчуття, що скільки б не робив – результатів 0
9. Я відчуваю невпевненість у завтрашньому дні.
10. У мене виникає стале відчуття втомленості.
11. Я із насторогою чекаю несприятливих подій у житті.
12. Мене хвилює відсутність перспектив у моєму житті.
13. Я буваю часто задоволеним собою.
14. Я відчуваю смак життя.
15. Я радію, коли все складається так, як я запланував(а)
16. Виникає стан, коли нічого не хочеться, відчуття байдужості.
17. Я відчуваю виснаження, втрату сил та енергії
18. Я відчуваю страх за своїх близьких.
19. Мене турбує неможливість задовольнити елементарні життєві потреби.
20. Я почуваю себе здоровим, бадьорим
21. Я знаходжуся у згоді із самим собою
22. Я відчуваю задоволення від того, що у мене є час на себе.
23. Я гадаю, що моє життя, може бути щасливішим ніж воно є.

24. Я знаходжусь у стані невизначеності.
25. Я відчуваю страх перед майбутнім.
26. Я відчуваю страх, що з моїми близькими може щось трапитися.
27. Турбота про матеріальне благополуччя не дає мені спокою.
28. Я відчуваю стан внутрішньої рівноваги
29. У мене виникає стан задоволеності життям.
30. Я відчуваю незвичні відчуття свободи, легкості
31. У мене виникають думки, що я заслуговую на більш високе соціальне положення, ніж те, яке я зараз займаю.
32. Я втомлююся від буденних проблем.
33. Мене пригнічує переживання пов'язані з благополуччям близьких.
34. Із самого ранку, маю відчуття втомленості, в'ялості.
35. Мене лякає нестабільність оточення.
36. Я із хвилюванням думаю про майбутнє.
37. Маю відчуття, що життя проходить повз мене.
38. Я відчуваю володарем свого життя
39. Я захоплююся моментами життя, знаходжуся «тут і тепер»
40. У мене є відчуття того, що все добре у моєму житті і нічого більше не треба.
41. Я відчуваю внутрішню напругу.
42. Я думаю, що життя складається не так, як хотілось би.
43. У мене поступово зникає бажання працювати.
44. Я сповнена(ий) життєвою енергією.
45. Я відчування повноту моменту у буденності життя.
46. Я відчуваю почуття осмислення свого існування.

Ключ для виставлення балів:

Фактор 1 (F1) – життєва включеність 16 питань: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – розчарування у житті 10 питань: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) – втомленість від життя 10 питань: 4, 10, 16, 17, 20, 24,

32, 34, 41, 43 (питання 20 – обернене, тому (1 перетворюється на 5; 2 на 4; 5 на 1)).

Фактор 4 (F4) – переживання за майбутнє 10 питань: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36.

Фактор 1 (F1) – Життєва включеність. Поєднує у собі твердження зміст яких віддзеркалює три компонента: 1 відчуття насиченості життя, повноти життя, проживання моменту сьогодення; 2 динамічний компонент: активність, бажання та прагнення до дій; 3 наявність та виразність таких позитивних станів, як душевна рівновага, задоволеність, радість. Якість взаємодії Я – Життя у рамках фактору 1 описується метафорою: Я – у контакті з життям.

Фактор 2 (F2) – Розчарування ужитті. Поєднує висловлювання що акцентують увагу на переживаннях розчарування, роздратування, образи, відчуття несправедливості через не співпадіння бажаного з реальністю – коли прикладені зусилля не приносять результатів, не досягають мети. Зміст фактору, відображає незадоволеність діяльністю і реалізацією, відчуття відсутності результативності, неможливість реалізації планів, відсутність хоч яких небудь перспектив. Можна описати метафорою: життя проходить повз мене.

Фактор 3 (F3) – Втомленість від життя. Поєднує твердження втоми, виснаження, фізичної слабкості, а також паралельних їм пасивності, апатії, відчуття розбитості і відсутності бажання. Якість взаємодії Я – Життя, описується метафорою: життя мене виснажує.

Фактор 4 (F4) – Переживання за майбутнє. Включає в себе вислови, що показують тривожні очікування несприятливих життєвих подій і невпевненість у завтрашньому дні, пов'язаних із відчуттям нестабільності навколишнього оточення, небезпеки світу. Відображено в метафорі: Життя несе у собі небезпеки. Усі чотири фактори – це суб'єктивне відображення якості взаємодії у системі «Я – Життя».

