

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
Юлія Герасименко
(підпис)
«12» _____ 2025 р.



**«САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЖІНОК, ЯКІ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА
ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ»**

**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

КОВАЛЬ Вікторія Петрівна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор

РИБАЛКА Валентин Васильович

(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: Коваль Вікторія Петрівна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Самооцінка як чинник благополуччя у жінок, які звертаються по психологічну допомогу

Керівник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 1.3%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 7

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 процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

*кваліфікаційна робота Коваль ВП має високий рівень оригінальності
академ. писем. містить ретельні, вичерпні дослідження
використано джерел, ретельно, повністю імена авторів
містять посилання на відповідне джерело*

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

д.е.н., доц. Герасименко Ю.С.

«03» січня 20 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Коваль Вікторії Петрівні

1. Тема роботи «Самооцінка як чинник психологічного благополуччя у жінок, які звертаються за психологічною допомогою»

керівник роботи РИБАЛКА Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

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

3. Вихідні дані до роботи: наукові праці та монографії сучасних українських та зарубіжних авторів, а також публікації в періодичних виданнях та веб-джерелах, власні спостереження щодо психологічних засад роботи з самооцінкою жінок, що звертаються за психологічною допомогою.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота магістра складається з основної частини і додаткової.

Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи

– теоретичний, діагностичний, корекційний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1. Теоретичний аналіз впливу самооцінки на психологічне благополуччя особистості. Складається з 3-х підрозділів: 1.1. Поняття психологічного благополуччя 1.2. Поняття Я-концепції та самооцінки. 1.3. Самооцінка та самоприйняття як чинники психологічного благополуччя.

Розділ 2. Дослідження самооцінки як чинника благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою. Складається з 4-х підрозділів:

2.1. Організація дослідження самооцінки та психологічного благополуччя особистості. 2.2. Особливості самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою. 2.3. Особливості психологічного благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою. 2.4. Вплив самооцінки на психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

Розділ 3. Розвиток самооцінки у жінок, що звертаються за психологічною допомогою. Складається з 3-х підрозділів: 3.1 Розробка тренінгової програми розвитку самооцінки жінок. 3.2. Структура авторського тренінгу «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе». 3.3 Аналіз результатів розвитку самооцінки жінок та його вплив на психологічне благополуччя.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
1	РИБАЛКА Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор	3.01.2025р.	3.01.2025р.
2	РИБАЛКА Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор	15.02.2025р.	15.02.2025р.
3	РИБАЛКА Валентин Васильович, доктор психологічних наук, професор	19.03.2025р.	19.03.2025р.

1. Дата видачі завдання 3.01.2025р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

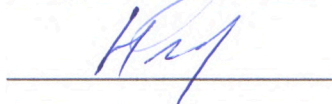
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	Січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	Січень	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	Січень	виконано
4	Обробка матеріалу	Лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	Лютий	виконано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

Студентка



Коваль В.П.

Керівник роботи



Рибалка В.В.

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-14-зМ спеціальності
053 Психологія

Коваль Вікторії Петрівни

на тему: «Самооцінка як чинник психологічного благополуччя у жінок, які
звертаються за психологічною допомогою»

Кваліфікаційна робота виконана на високому науково-практичному рівні
й присвячена актуальній темі – формуванню позитивної самооцінки жінок, які
звертаються за психологічною допомогою.

Авторкою обґрунтовано сутність, особливості та значущість формування
позитивної самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою. У
роботі чітко окреслені поняття «самооцінка» та «психологічне благополуччя»,
надано характеристику соціально-психологічним чинникам їх формування у
жінок, проведено глибокий аналіз впливу самооцінки жінок на їх психологічне
благополуччя. Варто зазначити, що здобувачка уміло поєднала теоретичні
напрацювання з практичним дослідженням самооцінки та психологічного
благополуччя жінок, що дозволило надати обґрунтовані пропозиції щодо
удосконалення програми формування їх самооцінки.

Сильними сторонами роботи є логічна структура, глибина аналітичних
спостережень, використання сучасних джерел інформації та високий рівень
академічної культури. Особливої уваги заслуговує практична частина роботи, в
якій авторка проаналізувала ефективність програми формування самооцінки
жінок, здійснила аналіз чинників її формування, запропонувала конкретні
рекомендації щодо оптимізації самооцінки жінок, які звертаються за
психологічною допомогою.

Здобувачка продемонструвала високий рівень професійної компетентності,
аналітичного мислення та здатність до самостійного вирішення складних задач у
сфері психології. Під час виконання кваліфікаційної роботи проявила
наполегливість, ініціативність і відповідальність.

Кваліфікаційна робота виконана авторкою самостійно, про що свідчить високий відсоток оригінальності роботи, виявлений за допомогою комплексу StrikePlagiarism (99%). Одержані результати емпіричного дослідження мають наукову цінність та практичну значущість. Висновки і рекомендації, що містяться в роботі, можуть бути використані практичними психологами центрів надання психологічної допомоги для оптимізації самооцінки жінок.

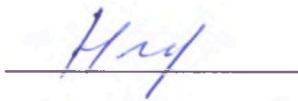
Кваліфікаційна робота на тему «Самооцінка як чинник психологічного благополуччя у жінок, які звертаються за психологічною допомогою» заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – присвоєння кваліфікації «магістра» за спеціальністю 053 Психологія.

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

професор кафедри педагогіки, психології

та менеджменту БІНПО



Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 111 сторінок, 13 рисунків, 3 таблиць, 4 додатків, 99 літературних джерел.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою. Предмет дослідження - вплив самооцінки на психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні особливості впливу самооцінки на психологічне благополуччя жінок, що звертаються за психологічною допомогою (на базі центру психології здоров'я та відносин «Основа»).

Основні методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, систематизація теоретичних підходів для означення сутності понять «психологічне благополуччя» та «самооцінка» та методів їх дослідження, емпіричні методи (анкетування, тестування, методики діагностики самооцінки та рівня психологічного благополуччя), статистичний аналіз результатів дослідження, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям та методи статистичного аналізу для інтерпретації отриманих результатів.

Основні результати дослідження: встановлено наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та більшістю компонентів психологічного благополуччя. Описано психологічні особливості жінок з різними рівнями самооцінки. Сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки таких клієнток.

Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів у консультуванні, психокорекційній роботі та під час розробки програм підтримки для жінок із заниженою самооцінкою. Запропоновані дані можуть бути впроваджені у діяльність центрів психологічної допомоги.

Результати дослідження рекомендовані до впровадження в роботу психологічного центру «Основа» з метою підвищення ефективності психологічного супроводу жінок, що звертаються за допомогою.

Ключові слова: самооцінка, психологічне благополуччя, жінки, психологічна допомога, самоповага, самоприйняття, психодіагностика.

ABSTRACT

Master's Thesis: 111 pages, 13 figures, 3 tables, 4 appendices, 99 references.

Object of the study - psychological well-being of women seeking psychological assistance. Subject of the study - the influence of self-esteem on the psychological well-being of women seeking psychological assistance. Purpose of the study - to identify the characteristics of self-esteem as a factor of psychological well-being in women who seek psychological assistance.

Main research methods: theoretical and methodological analysis of scientific literature to determine the degree of study of the problem; generalization and systematization of theoretical approaches to define the concepts of "psychological well-being" and "self-esteem" and the methods for their assessment; empirical methods (surveys, testing, diagnostic techniques for measuring self-esteem and psychological well-being); statistical analysis of the research results, including correlation analysis to identify the relationship between self-esteem and psychological well-being, as well as statistical methods for interpreting the obtained data.

Key research findings: a positive correlation was established between the level of self-esteem and most components of psychological well-being. It was found that women with healthy self-respect demonstrate higher levels of emotional resilience, goal orientation, and personal growth. Practical recommendations were formulated for providing psychological support to this category of clients.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the results in counseling, psychocorrectional work, and in the development of support programs for women with low self-esteem. The obtained data can be implemented in the activities of psychological assistance centers.

The results of the study are recommended for implementation in the work of the "Osнова" psychological support center to increase the effectiveness of psychological support for women seeking help.

Keywords: self-esteem, psychological well-being, women, psychological help, self-respect, self-acceptance, psychodiagnostics.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	17
1.1. Поняття психологічного благополуччя.....	17
1.2. Поняття Я-концепції та самооцінки.....	23
1.3. Самооцінка та самоприйняття як чинники психологічного благополуччя	29
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ.....	38
2.1. Організація дослідження самооцінки та психологічного благополуччя особистості.....	38
2.2. Особливості самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою	42
2.3. Особливості психологічного благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою	45
2.4. Вплив самооцінки на психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.....	53
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК САМООЦІНКИ У ЖІНОК, ЩО ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ.....	59
3.1. Розробка тренінгової програми розвитку самооцінки жінок	59
3.2. Структура авторського тренінгу «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе».....	62
3.3. Аналіз результатів розвитку самооцінки жінок та його вплив на психологічне благополуччя.....	64
Висновки до третього розділу.....	71

ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність проблеми. Сьогодні спостерігається нестача глибоких наукових досліджень, які б повноцінно розкривали характер взаємозв'язку між самооцінкою особистості та її психологічним благополуччям. Хоча у психологічній літературі вже є праці, присвячені цій темі, вони не дають чіткої відповіді на питання про те, як саме рівень самооцінки впливає на благополуччя, зокрема у жінок, які звертаються за психологічною підтримкою. Саме ця невизначеність і потреба в розширенні знань про ці процеси визначають актуальність даного дослідження.

У сучасному суспільстві, де переважають зовнішні стандарти та очікування, надзвичайно важливим стає розвиток внутрішньої цілісної, впевненої в собі особистості, здатної усвідомлено приймати рішення та керувати власним життям. Для жінок, які перебувають у пошуку психологічної підтримки, самооцінка виступає вагомим чинником, що визначає рівень їхнього психологічного благополуччя.

Збалансована самооцінка сприяє адекватному сприйняттю себе, своїх можливостей і вчинків, що, у свою чергу, дозволяє людині краще орієнтуватися у життєвих ситуаціях, ефективно справлятися з труднощами та будувати конструктивні взаємини з іншими. Такий рівень самосприйняття допомагає ставити реалістичні цілі, знаходити оптимальні шляхи їх досягнення та зберігати автономність у прийнятті рішень, попри зовнішні впливи.

Жінки, які мають внутрішню впевненість та стійке позитивне уявлення про себе, зазвичай легше адаптуються до викликів, краще справляються з емоційними переживаннями та активніше беруть участь у побудові власного благополуччя.

Вивчення того, як рівень самооцінки пов'язаний із психологічним благополуччям, є цінним як з наукової точки зору, так і в прикладному аспекті. Це дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішні закономірності

формування особистості, а й створювати ефективні стратегії психологічної підтримки для жінок, які опинилися в кризі чи переживають труднощі особистісного зростання.

Термін «психологічне благополуччя» відносно недавно з'явився у науковому дискурсі, однак інтерес до нього стрімко зростає. Це пов'язано з акцентом, який сучасна психологія все частіше ставить на вивчення умов, що сприяють повноцінному розвитку особистості та забезпеченню високої якості життя. Розуміння психологічного благополуччя як внутрішнього стану задоволеності ключовими аспектами життя є необхідним для формування гармонійного та щасливого буття людини.

Водночас у наукових джерелах відсутнє єдине трактування цього поняття. У психологічній літературі воно часто ототожнюється або тісно пов'язується з такими категоріями, як «психічне здоров'я», «емоційний комфорт», «норма», «якість життя», «задоволення життям», а також «позитивне самосприйняття» та інші характеристики, що описують суб'єктивне відчуття внутрішньої рівноваги і задоволеності.

Проблематика психологічного благополуччя активно досліджувалась низкою відомих учених, зокрема Н. Брендберном, Е. Комптоном, М. Селігманом, К. Ріфф, Дж. Довідіо, С. Гертнером, А. Пірсоном, Б. Ріком та іншими. В рамках аналізу цього феномена виокремлюють два ключові підходи. Гедоністичний орієнтується на задоволення життєвих потреб, досягнення позитивних емоцій та уникнення дискомфорту. У свою чергу, евдемоністичний підхід фокусується на повноцінній реалізації особистісного потенціалу в контексті важливих життєвих цілей і обставин.

Самооцінка розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що відображає її ставлення до себе та специфіку взаємодії з соціальним середовищем. Згідно з позицією В.В. Століна, рівень узагальненості та усвідомлення самооцінки значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини. Попри велику кількість праць,

присвячених цій тематиці, зв'язки між рівнем самооцінки та відчуттям особистого благополуччя все ще залишаються недостатньо дослідженими.

Аспекти самооцінки були глибоко розглянуті у працях Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, І.С. Кона, А.І. Липкиної, В.В. Століна, Е.С. Шорохової, Л.В. Бороздіна, А.К. Болотової, А.В. Захарової, а також класиків психології - У. Джемса, Ч. Кулі, Дж. Міда, Е. Еріксона, К. Роджерса, Р. Бернса. Психологічне благополуччя у контексті особистісних відносин і функціонування досліджували Ю.М. Олександров, Е.І. Кологривова, А.В. Вороніна, О.Є. Бочарова, Л.В. Жуковська, Є.Г. Трошихіна, Н.В. Каргіна, С.В. Карсканова та інші науковці.

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

Предмет дослідження - вплив самооцінки на психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та дослідити психологічні особливості впливу самооцінки на психологічне благополуччя жінок, що звертаються за психологічною допомогою (на базі центру психології здоров'я та відносин «Основа»).

Для досягнення цієї мети було поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення самооцінки та психологічного благополуччя.
2. Визначити особливості самооцінки у жінок, що звертаються за психологічною допомогою.
3. Дослідити та проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям, у жінок, що звертаються за психологічною допомогою.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки жінок із низьким рівнем самооцінки.

Методи дослідження. Розв'язання поставлених завдань здійснювалося шляхом використання загальнонаукових методів

дослідження: теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; узагальнення, систематизація теоретичних підходів для означення сутності понять «психологічне благополуччя» та «самооцінка» та методів їх дослідження, емпіричні методи (анкетування, тестові методики діагностики самооцінки та рівня психологічного благополуччя), кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язку між самооінкою та психологічним благополуччям та методи статистичного аналізу для інтерпретації отриманих результатів.

Експериментальну базу дослідження становили клієнтки центру психології здоров'я та відносин «Основа», а саме учасниці терапевтичного простору - проекту, що передбачає групову терапію за запитами учасників. Кількість опитаних - 50 осіб, стать - жіноча, вік - від 27 до 60 років, середній вік респондентів становить 41 рік.

Теоретичне значення дослідження. В даній науковій роботі здійснено обґрунтування психологічних особливостей впливу самооцінки на відчуття психологічного благополуччя у жінок, що звертаються за психологічною допомогою.

Практична значущість дослідження полягає в можливості безпосереднього впровадження його результатів у практику психологічної допомоги. Виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям жінок, які звертаються за допомогою, створюють основу для розробки цілеспрямованих психокорекційних і психопрофілактичних програм. Отримані результати можуть бути використані фахівцями-психологами у консультуванні, індивідуальній і груповій терапії, а також при побудові програм психологічного супроводу жінок, які перебувають у кризових станах, мають занижену самооцінку, труднощі в особистісному самовизначенні або порушення емоційного балансу.

Зібрані в ході дослідження дані допомагають глибше зрозуміти внутрішній стан жінок, що звертаються до психолога, та можуть бути використані при створенні тренінгів самопізнання, формування позитивного образу «Я», розвитку навичок самопідтримки, підвищення рівня усвідомленості, стресостійкості та особистісного зростання. Крім того, результати можуть стати основою для підготовки профілактичних програм у закладах охорони здоров'я, соціальних службах, центрах психологічної підтримки, що працюють із жінками в складних життєвих обставинах.

Апробація дослідження відбувалася шляхом публікації основних тез в матеріалах третьої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» від 16 травня 2024 року.

Наукова новизна дослідження: вперше теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено взаємозв'язок самооцінки та психологічного благополуччя у жінок, які звертаються за психологічною допомогою; уточнено понятійні конструкти дослідження («самооцінка», «самоприйняття», «Я-концепція», «психологічне благополуччя» тощо); розроблено та апробовано тренінгову програму «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе». Подальшого розвитку та розширення набули чинники формування психологічного благополуччя таких жінок, його складові та вплив на них рівня самооцінки. Робота підкреслює значущість самооцінки як внутрішнього ресурсу, що сприяє гармонізації емоційного фону, зростанню адаптивності та поліпшенню якості життя.

Структура роботи.

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (99 найменувань), 4 додатків, 13 рисунків, 3 таблиць. Також до роботи включені: завдання, реферат українською та англійською мовами. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 111 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ САМООЦІНКИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття психологічного благополуччя

Зі зростанням знань в царині позитивної психології все більшу увагу психологи приділяють вивченню позитивного функціонування особистості. Найвагомішою структурою, яка характеризує позитивне функціонування людини, можна визначити поняттям «психологічне благополуччя». Адже пріоритетом у сучасній позитивній психології є забезпечення, збереження і розвиток психологічного здоров'я.

Точкою відліку розуміння психологічного благополуччя є «елемент координації, що полягає у можливості особистості до самовизначення (Я існую? хто Я? який Я?), саморегуляції (вміння робити вибір, приймати рішення), у ставленні до себе». [57, с 23]

Бачення власного благополуччя або благополуччя інших людей, його оцінка залежить від об'єктивних критеріїв благополуччя, успішності, статусу та матеріального стану, здоров'я, значимих стосунків з людьми тощо. Вони і впливають на відчуття благополуччя. Іншими словами, благополуччя особистості є суб'єктивним, адже кожна людина схильна визначати рівень свого благополуччя за самою своєю природою, своїми ціннісними орієнтирами.

Варто зазначити, що досі єдиного визначення поняття «психологічне благополуччя» не існує. «Воно має тісний зв'язок з такими характерними рисами людини, як упевненість в собі, позитивне світосприйняття, адекватна самооцінка, доброзичливість, вміння спілкуватися з людьми, емоційна стабільність». [27, с 38]

Аналіз рівня дослідженості даної тематики в монографіях і публікаціях свідчать, що в сучасній психологічній літературі немає як єдиного визначення, так і спільної загальновизнаної концепції психологічного благополуччя. Втім в численних теоріях та напрямках досліджень переважають два ключові підходи до розуміння цього психічного феномена. «Перший, евдемоністичний, робить акцент на повноті самореалізації особистості в конкретних життєвих обставинах та ситуаціях Гедоністичний критерій висвітлює психологічне благополуччя через досягнення задоволення та уникнення невдач, переживання радості та інших позитивних емоцій від досягнення важливих і бажаних цілей». [7, с 26]

Яскравим представником вітчизняної психології, що дала потужне теоретичне обґрунтування, є Н.В. Волинець, яка особистісне благополуччя тлумачила як «інтегральну рефлексивну оцінку людиною рівня якості власного життя та життєдіяльності загалом». [11, с 9] Особистісне благополуччя - це досить загальне, сукупне поняття, до складу якого входить суб'єктивне (афективне, гедоністичне, емоційно-особистісне), психологічне (евдемонічне) та соціальне благополуччя.

Уявлення Н. Брендберна про структуру психологічного благополуччя полягало в «балансі, що виникає через постійну взаємодію двох видів афекту - позитивного і негативного. Ситуації та події нашого буденного життя, що несуть у собі певні емоції (радість, сум чи розчарування), знаходять віддзеркалення у нашій свідомості, та зберігаються у там у вигляді відповідно забарвленого афекту. У вигляді негативного афекту накопичуються переживання, страждання, травмуючі події та тривоги, а позитивний афект збільшується тоді, коли ми переживаємо задоволення, радість, щастя, чогось досягаємо, коли нам щось вдається Співвідношення між позитивними та негативними афектами виступає індикатором психологічного благополуччя й відображає загальне відчуття особистості, чи задоволена вона, чи незадоволена власним життям». [67, с 129] Ступінь

балансу позитивних і негативних емоцій визначає показник психологічного благополуччя індивіда.

Е. Комптон розділив феномен психологічного благополуччя на дві складові, одна з яких являє собою щастя та суб'єктивне благополуччя, а інша відповідає за особистісний ріст. Вчений вважав емоційне та психологічне благополуччя хоч і схожими по своїй суті, та все ж окремими факторами. М.Селігман доводив, що існує три способи досягти радості і почуватися щасливими:

«1) за основу поставити позитивні емоції та жити в своє задоволення (приємне життя особистості);

2) наповнити життя цікавими подіями, бути активним та насичувати себе враженнями (цікаве життя особистості);

3) наповнити життя сенсами та глибокими смислами, коли особистісні якості направлені скоріше на служіння іншим, ніж на власні потреби (осмислене життя». [63, с 150]

Всі ці методи та підходи мали свої сильні сторони, однак інтегрувати їх і цим самим вийти з обмеженості тлумачення кожним з них суті психологічного благополуччя лише авторка найбільш відомої теорії - К. Ріфф. Поєднавши різноманітні дослідження, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф представила увазі науковців узагальнену структуру, що складалася з шести аспектів: «позитивне ставлення до себе, свого сьогодення та минулого, своїх перемог та невдач; вміння ставити перед собою цілі та йти до них; здатність спокійно реагувати на вимоги буденного життя та вчасно їх виконувати; прагнення розвиватися і бажання самореалізації; вміння будувати глибокі надійні стосунки з іншими; здатність захищати свої погляди та переконання і не зраджувати їх». [93]

Психологічне благополуччя - «вміння зосереджуватися не на травматичному досвіді, а зберігати спрямованість на майбутнє (тобто здатність знижувати важливість негативного минулого та не шукати його

фаталістичні наслідки в теперішньому), при цьому віра до себе (самостійність, цінність власного «Я») є не менш важливою». [53, с 166]

Людей часто хвилює питання: «Як же стати благополучною людиною, що для цього потрібно зробити»? Адже відчуття благополуччя стає доступним особистості лише в тому випадку, якщо людина віднаходить своє життєве призначення, йде за ним та, як наслідок, живе спокійно, без тривоги, з відчуттям внутрішньої (душевної) гармонії та спокою. Благополучна людина перш за все живе в мирі і балансі з самою собою та з зовнішнім світом, вона задоволена тим, як складається її життя, «вона самодостатня, має достатній рівень здоров'я, у неї є все необхідне для того, щоб відчувати власне благополуччя, реалізованість та самодостатність». [34, с 77]

Маркером щасливої особистості є певні психологічні блага. Якщо їх немає чи не вистачає, людина почувається незахищеною і в разі певних непередбачуваних складних життєвих обставин вона втрачає опору, не може впоратися. В межах конструкту психологічного благополуччя виділяють шість таких характеристик: «позитивні взаємини з іншими, прийняття себе (прийняття власного життя та позитивне ставлення до себе), автономія (здатність йти за своїми переконаннями незалежно від думки оточуючих), компетентність (вміння нести відповідальність за події особистого життя, уміння виставити пріоритети і йти в бажаному напрямку), наявність цілей, що наповнюють життя людини сенсами та спрямованістю, особистісне зростання». [9, с 107]

Водночас можна стверджувати, що психологічне благополуччя - не ціль чи кінцевий пункт призначення, досвід переживання радості, безпеки, задоволеності чи щастя можна вважати свого роду процесом, напрямком руху (до себе справжнього, інших людей, які для нас важливі, до нових життєвих орієнтирів та сенсів). Психологічне благополуччя особистості, яка має досвід проживання моментів власного щастя, можна повертати та підтримувати, якщо вона задоволена тим, що з нею відбувається цієї миті,

що її оточує. Так само важливим є примирення з власним минулим, коли особистість вважає його цінним, а життя - вдалим.

Варто зауважити, що допоміжними аспектами зміцнення психологічного благополуччя є «підвищення самоефективності особистості, що включає зростання внутрішньої мотивації, розкриття творчого потенціалу та формування впевненості в собі та власних силах; водночас відбувається посилення цілеспрямованості, що виражається в більшій схильності планувати своє життя, контролювати та розподіляти час, відділяти першочергове від другорядних та неактуальних задач, наполегливо працювати над досягненням своєї мети, реалізацією планів. Трансформація відносин з оточенням передбачає розвиток емпатії, вміння звертатися за допомогою, відкрито і щиро комунікувати з людьми. За таких умов активізується процес самоідентифікації особистості, який характеризується формуванням навичок самопідтримки, та глибокого цілісного самоприйняття та саморозуміння». [30, с 33]

Виходячи з цього, психологічне благополуччя доцільно розглядати в розрізі інтегруючого показника міри орієнтованості особистості на втілення ключових елементів позитивного функціонування, а також рівень досягнення цієї спрямованості, яка на суб'єктивному рівні виявляється у переживанні щастя, задоволеності собою та власним життєвим шляхом. «Будучи інтегральним особистісним утворенням, психологічне благополуччя постійно перебуває в динаміці, що впливає на особистість як мотиваційний фактор. При цьому інтенсивність його прояву перебуває в закономірній залежності від реалістичності, структурованості, цілісності (гармонійного поєднання минулого, теперішнього й майбутнього) системи індивідуальних ставлень людини та її життєвих перспектив, що охоплює цілі, плани, ціннісні орієнтири та бажання». [63, с 150]

Саме тому психологічне благополуччя доцільно розглядати як:

- 1) вияв позитивного функціонування особистості;

2) явище, зумовлене характеристиками особистісного зростання людини, наявністю мети в її житті;

3) суб'єктивно обумовлений конструкт, що визначається мірою задоволеності життям та балансом позитивних та негативних емоцій;

4) структуру, що містить як емоційний, так і когнітивний рівні;

5) феномен, що передбачає спрямованість особистості на позитивну діяльність та як наслідок - переживання щастя та задоволеність тим, як складається особисте життя.

Тож психологічне благополуччя являє собою динамічне поєднання психічних характеристик особистості, які гарантують баланс між індивідуальними потребами людини й вимогами та очікуваннями суспільства, а це в свою чергу є ключовою запорукою вдалої самореалізації. Таке поєднання потребує життєвої зацікавленості, автономного мислення та проактивності, самостійності і незалежності; вміння нести відповідальність та за необхідності ризикувати, надання переваги певній галузі діяльності, віри в себе та поваги до інших людей, вибірковість у вчинках на шляху до досягнення мети, здатності переживати глибокі та сильні емоції і почуття та усвідомлювати власну унікальність. «Умовою та проявом психологічного благополуччя в психології вважається саме узгодженість мотивів, цільових установок та ціннісних орієнтирів людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми ресурсами». [73, с 59]

Підсумовуючи проведений теоретичний аналіз концепцій тлумачення феномена психологічного благополуччя доцільно визначити психологічне благополуччя як стійку психологічну характеристику, яка «включає наступні компоненти: переважання позитивних емоцій над негативними, суб'єктивне включення в життєдіяльність, наявність чесних та щирих взаємин з іншими людьми, здатність осмислювати свій життєвий досвід та адекватну самомотивацію». [60, с 89] Ця психологічна характеристика розвивається та формується протягом всього життя людини за рахунок

збереження психофізичного функціонування, індивідуального вибору шляхів досягнення щастя та способів саморегуляції своєї мотивації.

1.2. Поняття Я-концепції та самооцінки

Століттями відомі філософи, мислителі та гуманісти були переконані, що особливу увагу варто приділяти причинам, процесу формування та результатам уявлення індивіда про себе або про Я-концепцію, адже «такі «само»-уявлення наближають до відповіді на ключові запитання: «Хто Я?», «Що я про себе думаю?», «Як я себе оцінюю?», «Як я реалізую себе в житті?». [74, с 39]

Я-концепція - динамічна структура, яку формують переконання та уявлення людини про саму себе та свої риси; до неї входить «усвідомлення своїх фізичних можливостей та розумових здібностей; самооцінку; осмислення суб'єктивних зовнішніх факторів, які чинять певний вплив на її власну особистість. І розвивається вона залежно від особистого досвіду кожного індивіда». [78, с 250] Такий образ власного Я є цілісним, однак передбачає наявність певних внутрішніх протиріч. За своєю природою «Я-концепція» може бути розділена на позитивну, негативну і амбівалентну.

Пізнавальний компонент Я-концепції людина не може сприймати беземоційно чи нейтрально, він завжди так чи інакше пробуджує оціночні судження та емоційно забарвлені реакції. Історично цей аспект нашого «Я» розглядався під терміном «самооцінка», втім сьогодні дедалі частіше він одночасно використовується з таким поняттям як «самоставлення». «Саме в ранньому дитинстві закладається фундамент ставлення до себе, при цьому характер відносин з батьками виступає домінантним фактором. З віком самовідношення дедалі сильніше залежить вже від травматичного

досвіду та переживання складних ситуацій. У більш зрілому віці самоставлення виступає як досить стабільна особистісна система, яка часто перебуває у взаємозв'язку з іншими характеристиками психологічної адаптованості. І нерідко саме особливості соціальної самоідентифікації визначають самовідношення особистості». [75, с 81]

Значна кількість науковців акцентують свою увагу на тому, що ключова, визначальна роль у формуванні позитивної Я-концепції належить самооцінці особистості, яка «визначає рівень вимогливості людини до себе, її здатність самокритично аналізувати свої вчинки та ставити нові цілі, реакцію на життєві перемоги та поразки, мотивацію досягнення та ін». [4, с 44] Дослідження проблематики самосвідомості та самооцінки здійснювали та глибоко висвітлювали в своїх роботах Р. В. Бернс, Л. В. Бороздіна, Ю. М. Орлов, О. М. Соколова, В. В. Столін й ін. В цих працях дослідники доводять, адекватно-високу самооцінка психологічно найбільш сприятлива для особистості.

«Я-концепція особистості постійно взаємодіє із оточенням та навколишнім середовищем, вплив якого часто носить деструктивний характер. Саме тому позитивна Я-концепція стає необхідною передумовою повноцінного функціонування особистості». [5, с 171] Позитивна Я-концепція виявляється через здатність особистості ставитися до себе позитивно, відчуття цілісності та балансу, адекватний рівень самооцінки, бажання розкрити та реалізувати реалізації свій потенціал. Особистість зі стійкою позитивною Я-концепцією загалом проявляє достатній рівень психологічного здоров'я та відповідно демонструє високий рівень психологічного благополуччя.

Самооцінка - це сукупність уявлень особистості про саму себе, її внутрішня оцінка своїх можливостей, якостей і місця в соціумі. Як центральна складова ядра особистості, самооцінка є серйозним механізмом регуляції її поведінки. Адже саме від рівня самооцінки залежать стосунки людини з іншими, її здатність критично мислити та

вимогливо ставитися до себе і своїх вчинків, сприйняття успіхів і невдач в тих чи інших сферах життя. Самооцінка визначає ефективність функціонування особистості та її подальший розвиток.

Через самооцінку людина усвідомлює власну ідентичність попри зміни умов середовища та проявляється самосвідомість індивідуума. Вона суттєво впливає на процес формування і становлення особистості на всіх етапах розвитку та на ефективність її діяльності. Психологічні дослідження дають можливість переконатися, що «характер самооцінки впливає як на настрій, емоційний стан людини, так і на рівень задоволення результатами своєї діяльності, навчання, життя, і на якість взаємовідносин з оточуючими. Водночас, сама самооцінка теж перебуває у взаємозалежності від вищезазначених чинників». [18, с 14] Тому ставлення людини до самої себе є однією провідних ознак її особистості.

У психологічну науку такі поняття як «самооцінка» та «образ себе» впровадив американський психолог, лікар Уільямом Джеймсом. Згідно з його концепцією, на характер самооцінки (відчуття власної гідності, самоповагу, рівень задоволення життям) можна впливати двома способами: 1) досягти успіху; 2) знизити домагання. У його тлумаченні самооцінку доцільно розділяти на самовдоволення та незадоволеність собою та своїми досягненнями. У. Джеймс розділив структуру особистості на компоненти, почуття та емоції, які ці компоненти викликають (самооцінка) та прояви поведінки, вчинки, що відповідають даним складовим (турбота про себе та дії, направлені на самозбереження).

Наукова психологія пропонує різноманітні підходи до тлумачення феномену самооцінки, що знаходить відгук в численних психологічних дослідженнях, зокрема в працях Р. Бернса, Л.І. Божович, , Т.В. Драгунової, І.С. Кона, Д.Б. Ельконіна, А.В. Петровського, А.Н. Леонтьєва, К. Роджерса, С.Л. Рубінштейна, Д.І.Фельдштейна тощо. Їхні теоретичні підходи відрізняються своїми ключовими елементами та роблять акцент на різних складових самооцінки. Сучасне розуміння поняття самооцінки інтегрує як

емоційні, так і пізнавальні аспекти, а також бере до уваги соціальні та індивідуальні фактори, від яких залежить розвиток та формування самооцінки особистості.

Згідно з теорією А.Адлера розвиток та формування самооцінки відбувається в дитячому віці шляхом проживання відчуття неповноцінності і безсилля порівняно з іншими, що, як вважав психолог, стає «джерелом тривалої боротьби за визнання переваги над середовищем, а також прагненням до ідеальності та бездоганності» [19, с 65]. Таке прагнення до переважання над іншими в ключових аспектах життя людини перетворюється на її головний мотиваційний ресурс.

За концепцією М. Вагнера самооцінка особистості формується під впливом наступних факторів: відчуття власної потреби, важливості в стосунках зі значимими людьми, відчуття, що тебе люблять (дефіцит любові та прийняття може спричинити емоційні проблеми, які часом супроводжують людину впродовж всього життя); відчуття власної гідності (за умови наявності в житті людини любові, поваги та підтримки близьких вона починає сприймати себе позитивно); почуття обізнаності та вмілості (здорове уявлення про себе та оптимізм допомагають людині ефективно розв'язувати проблеми та вірити власні можливості, почуватися компетентною) [5, с 172].

Щодо класифікації видів самооцінки, науковці пропонують різні підходи до їх тлумачення. Так, О. Скрипченко вважає, що самооцінку особистості можна типологізувати за двома характеристиками: рівень та стабільність. Критерій «рівень самооцінки» передбачає її розподіл на високу (неадекватну, завищену), середню (адекватну) та низьку (занижену) самооцінку. Критерій «стабільність» протиставляє стабільну самооцінку, притаманну впевненим у собі особам, та мінливу (плаваючу) самооцінку, якій властива динамічність та залежність від думки оточуючих та від індивідуально сприйнятих перемог та поразок.

Згідно з теоретичними поглядами Ю. Ліпковської, самооцінку доцільно розділяти на два головних типи: адекватну та неадекватну. Адекватна самооцінка вказує на гармонійне співвідношення самосприйняття особистості з її реальним рівнем можливостей і досягнень. Цьому типу притаманні здатність критично оцінювати себе, реалістичне осмислення успіхів та невдач та вміння ставити реальні, потенційно досяжні цілі. За Ю. Ліпковською, неадекватна самооцінка поділяється в свою чергу на завищену та занижену. В такому випадку у людини формується викривлене сприйняття себе: або ідеалізація уявлень про себе свій особистісний потенціал, або ж недооцінка своїх можливостей та ролі в житті інших людей.

Тож можна стверджувати, що самооцінка вказує на оцінювання особистістю самої себе, свого потенціалу, рис та особливостей, позиції в соціумі та в колі найближчих людей. Виокремлюють адекватну та неадекватну самооцінку. «Адекватність відображає міру відповідності образу Я людини та ступеню реалістичних і ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку можна ототожнити з позитивним ставленням до себе, прийняттям себе, самоповагою та відчуттям внутрішньої впевненості. В той час як низька самооцінка передбачає негативне самосприйняття та почуття власної неповноцінності, меншовартості». [4, с 44].

За концепцією О. Олійника, психологічно сприятливою для особистості виступає саме адекватно висока самооцінка. «При цьому головною ознакою такої самооцінки є високий ступінь відповідності еталонній моделі, який підтримується соціумом» [56, с 98]. Тоді як неадекватно завищеною вважається самооцінка, при якій особистість оцінює свої можливості та досягнення вище, ніж оточуючі. Таке самосприйняття призводить до перебільшення індивідом своїх можливостей, проявів зарозумілості та неадекватної реакції на конструктивну критику.

Низька самооцінка теж може як стати поштовхом до розвитку, так і стати перепорою на шляху до досягнень. Адекватно низька самооцінка може спонукати особистість до пошуків нового кола спілкування, де її будуть більше цінувати, або, навпаки, до зниження рівня домагань та соціальної активності, звуження міжособистісних зв'язків. Неадекватно занижена самооцінка формує почуття невпевненості, гальмує соціальну активність та призводить до недооцінки власних ресурсів та потенціалу, а це в свою чергу заважає ефективному навчанню, повноцінній реалізації та самоствердженню, пошуку однодумців, побудові стабільних відносин та досягненню цілей особистості.

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що самооцінка виступає одним з основних складових самосвідомості та являє собою уявлення і оцінку особистістю себе, своїх фізичних та розумових здібностей, комунікативних навичок та соціального статусу. Формування самооцінки реалізується через міжособистісну взаємодію, а її головна функція полягає в регуляції поведінки людини. Вона включає як осмислення особистістю власних якостей, так і інформацію про себе, яку вона отримує від інших у вигляді зворотного зв'язку.

Отже, самооцінка є ключовим показником в системі регуляції поведінки. Хоча людина далеко не завжди відчуває її вплив, але саме на основі самооцінки ґрунтується процес порівняння та зіставлення себе і своїх можливостей із тими викликами і завданнями, які постають перед особистістю в процесі соціальної взаємодії в різних ситуаціях. Адекватність, стабільність і глибина самооцінки при цьому безпосередньо співвідноситься з результатами процесу саморегулювання. Лише високий рівень сформованості даних характеристик та їхня взаємодія забезпечують відповідний рівень саморегулювання, його адекватність. На кожному конкретному етапі життя особистості її самооцінка вказує на рівень розвитку самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе,

виступаючи при цьому необхідною внутрішньою передумовою їхнього зростання і розвитку.

1.3. Самооцінка та самоприйняття як чинники психологічного благополуччя

Психічне благополуччя передбачає здатність людини будувати своє життя так, щоб здоров'я і щастя забезпечували зміцнення позитивних стосунків з іншими людьми. Психічно благополучним людям притаманний широкий комплекс позитивних особистісних властивостей: відкритість, чесність з собою, здатність до співчуття та емпатійність. Вони ухвалюють мудрі, осмислені рішення, враховуючи при цьому позицію інших. Особи з достатнім рівнем психічного благополуччя розуміють свої бажання, потреби, знають свої особисті кордони, за необхідності можуть просити допомоги у інших, мають необхідний рівень емоційного інтелекту та емпатії, що допомагає їм вирішувати конфлікти без маніпулятивних стратегій чи примусу.

Психічне благополуччя передбачає можливість реалізувати свій творчий потенціал, здатність усвідомлювати життєві цілі та сенси, діяти в інтересах певних спільнот та сприяти їхньому розвитку, будувати позитивні відносини з іншими, підтримуючи з ними глибокий зв'язок відчувачи їхню підтримку. Водночас, адекватне почуття психічного благополуччя забезпечує особистості душевну гармонію, здатність переживати інтерес, радість, задоволення, додає впевненості в своїх силах та адаптивності, допомагає долати життєві труднощі, брати відповідальність за себе і за інших в незвичних обставинах. Індивідуальне сприйняття та проживання відчуття психічного благополуччя є унікальним, адже кожна людина самотійно формує його для себе, тоді як оточуючі можуть сприяти даному процесу, чи, навпаки, заважати йому.

Теоретичним підґрунтям дослідження феномена психологічного благополуччя стала концепція Н. Бредберна. Саме він запровадив термін «психологічне благополуччя», ідентифікуючи його як особистісне почуття щастя та загальна задоволеність власним життям. Н. Бредберн зазначав, що «такі конструкти як самоактуалізація, самооцінка та автономія межують та знаходяться на перетині з поняттям психологічного благополуччя. Буденні рутинні справи викликають позитивні чи негативні емоції, закарбовуються у нашої свідомості та акумулюються там у вигляді відповідно маркованого афекту (тобто позитивні емоції зміцнюють позитивний афект)». [57, с 23] Баланс позитивних і негативних афектів стає індикатором психологічного благополуччя та віддзеркаленням загального відчуття задоволеності життям. Високий рівень психологічного благополуччя вказує на домінування позитивних емоцій над негативними, а у випадку коли негативні почуття переважають в повсякденному житті, це викликає в особистість відчуття неблагополуччя, незадоволення собою чи обставинами (тобто тут вже йде мова про низький рівень психологічного благополуччя).

Фундаментальний підхід до розробки феномену психологічного благополуччя запропонувала американська психологиня, професор Керол Ріфф, яка критично ставиться до тлумачення концепції психологічного благополуччя через співвідношення позитивних та негативних компонентів. Вона побудувала свою теорію, керуючись головними ідеями позитивного психологічного функціонування (на основі праць К. Роджерса, А. Маслоу, Е. Еріксон, Г. Олпорта, К. Юнга). К. Ріфф систематизувала та виокремила наступні компоненти психологічного благополуччя: автономія, наявність життєвих цілей, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття,. [59, с 81]

Проблематика факторів, які впливають на психологічне благополуччя особистості залишається актуальною також дослідженнях інших

закордонних науковців. Зокрема, С. Гертнер, Дж. Довідіо, А. Пірсон, Б. Рік вивчали аспект значущості соціальної ідентичності особистості для відчуття особистого благополуччя людини. Д. Джеттен, С. Хаслам, Т. Постмес, К. Хаслам в останніх дослідженнях зосереджують увагу на взаємозв'язку соціальної ідентичності, здоров'я та благополуччя людини. Темою самості та соціальної ідентичності, як основних складових усвідомлення прагнення людини до здоров'я та благополуччя, займаються М. Шарма та С. Шарма: інтегруючи емпіричні дані, вони знаходять взаємозв'язки різних рівнів самооцінки, соціальної ідентичності та рівнем благополуччям.

Психологічне благополуччя особистості перебуває в безпосередньому взаємозв'язку з ідентичністю: особистісною та соціальною. Таким чином, «вищий рівень особистісної та соціальної ідентичності зумовлює вищий рівень психологічного благополуччя, та відповідно і більш позитивне сприйняття себе, задоволення своїм життям, здатність особистості приймати не лише позитивні, але й негативні риси». [21, с 45] В переважній більшості досліджень конструкту психологічного благополуччя основна увага зосереджується на його взаємодії та кореляції з іншими факторами особистості, серед яких «домінуючу роль відіграють оптимістичне світосприйняття, гнучкість, характер стильової регуляції поведінки та діяльності, а також процеси пізнання та прийняття рішень». [12, с 150]

Особистість сприймає своє благополуччя як єдине неподільне явище, яке не можна чітко охарактеризувати за ознаками простору та часу, зате можна описати за рахунок різноманітних матеріальних і нематеріальних благ, досягнень, перемог тощо. Важливою його особливістю є переважання позитивного емоційного забарвлення в житті індивіда. Благополуччя завжди сприймається суб'єктивно та має індивідуальну специфіку, і відповідно всі його особливості, прояви, ознаки, властивості та фактори теж мають індивідуальний характер. «Особистість прагне до переживання

відчуття благополуччя, адже воно поєднує відчуття психологічного задоволення, комфортного існування, внутрішнього та зовнішнього балансу, що в свою чергу впливає на різні аспекти життя: загальне задоволення процесом своєї діяльності та її результатами, міжособистісними взаєминами в процесі роботи, комунікацією з колегами та керівництвом, професіоналізмом та формуванням нових навичок, реалізацією свого потенціалу і відповідними професійними досягненнями, почуттям власної гідності та внутрішньої свободи, що впливають на переживання-проживання особистісної та професійної самореалізації». [17, с 58]

Окремі елементи загальної задоволеності життям можуть змінюватися відповідно до того, як особистість суб'єктивно оцінює свій досвід саме в цю мить. Однак саме індивідуальні особливості (характер, темперамент, світосприйняття тощо) відіграють домінуючу роль в осмисленні особою власного життя. Свого часу це стало основою для наукового диспуту щодо психологічної природи благополуччя - його доцільно розглядати і як стан, і як риса особистості. Таким чином, задля проживання відчуття власного благополуччя особа буде тяжіти до збереження та підтримки позитивного самосприйняття. На думку науковців, хоча подібна тенденція носить генетичний характер, вона може проявлятися з урахуванням індивідуальних особливостей.

Доцільно зазначити, що одним із деструктивних індикаторів як благополучності, так і кризового стану суспільства виступає зниження позитивного, доброзичливого самосприйняття та збайдужілість, адже це спричиняє виникнення проблеми переоцінки власного життєвого шляху в залежності від індивідуального відчуття його успішності, реалізованості та досягнення поставлених раніше цілей. «Для кризових суспільств досить характерним є процес «падіння рейтингу у власних очах», що призводить до розрізненого переосмислення «власного уявлення» про свій Я-образ, своїх соціальних ролей в соціумі відповідно до суб'єктивно сприйманого

досвіду. Тому закономірним є апелювання до оцінних психологічних конструктів, зокрема до самоствалення та самооцінки.» [19, с 64]

Ключову роль в даному процесі відіграє оцінювання себе та своїх досягнень впродовж значущою на даний період частини життя, самооцінювання. Особистість зазвичай оцінює себе двома основними способами:

- через співвіднесення рівня своїх домагань, з об'єктивними результатами своєї діяльності (хотів - зробив, хотів - отримав);
- через порівняння себе, свого статусу та успіхів з досягненнями інших людей (я маю - вони мають, я вмію - вони вміють, я досяг - вони досягли).

Неадекватне завищення рівня домагань призводить до унеможливлення їх задовільнити. Оцінка особою своїх здібностей та навичок в тій чи іншій сфері діяльності суттєво залежить успіхів та поразок: невдачі зазвичай змушують індивіда знижувати свої домагання, а вдалі спроби та перемоги, навпаки, надають віри в себе і підвищують рівень домагань. Порівняльний аспект теж відіграє важливу роль: оцінюючи себе, індивід прямо чи опосередковано порівнює себе з іншими, опираючись не лише на власні здобутки, але й на загальну соціальну ситуацію.

Поміж особистісних чинників суб'єктивного благополуччя особистості ключову роль відіграє її самооцінка. Позитивне оцінювання себе, свого потенціалу та ресурсів «допомагає людині покладатися на власні внутрішні опори, на саму себе, а також сприяє зменшенню інтенсивності негативних емоцій, тривоги та переживання у нетипових життєвих випадках. Психологи відзначають, що відчуття особистої компетентності у певних ситуаціях допомагає людині ідентифікувати їх як такі, з якими можливо впоратися, подолати ці обставини з меншими емоційними коливаннями» [61, с 72]

Одними з фундаментальних опор конструкту психологічного благополуччя є самооцінка та самоприйняття. Самоприйняття прийнято розглядати як позитивне, комплексне, реалістичне самоставлення, незалежно від власних недоліків, слабкостей, помилок чи думки оточуючих. Це здатність усвідомити та прийняти свої особливості, якості, задатки та слабкі сторони.

До головних характеристик самоприйняття можна віднести:

- Цілісність. Особа сприймає себе як єдину, нероздільну систему, усвідомлює та приймає як свої переваги, так і недоліки.
- Стійкість. Самоприйняття залишається відносно стабільним під дією зовнішніх обставин чи думки оточення.
- Реалістичність. Індивід об'єктивно сприймає свої здібності, здобутки та невдачі, не вдаючись до їх перебільшення чи недооцінювання.
- Відсутність деструктивної самокритичності. Навіть усвідомлюючи свої слабкості та недоліки, людина не зневажає, не картає себе за них, а фокусується на сильних сторонах.
- Внутрішня баланс. Прийняття себе допомагає людині перебувати в стані внутрішньої злагоди, комфорту та рівноваги.
- Адаптивність. Особистість має високу здатність підлаштовуватися під нові обставини та пізнавати себе і розвиватися в новому середовищі.
- Автономність від зовнішніх оцінок. Особа успішно здійснює свою діяльність без схвальних реакцій оточення та зовнішнього підтвердження своєї значимості.
- Самоповага. Індивід піклується про своє фізичне, психічне та емоційне благополуччя та прагне перебувати в такому стані максимально довго. [94]

Самоприйняття є одним з найважливіших психологічних аспектів, що направлені на підтримку стабільності, позитивного світосприйняття та ефективній комунікації з навколишнім світом. Воно виступає

формотворчим компонентом психологічного благополуччя. При цьому суть самоприйняття більшою мірою характеризує поняття самоцінність, ніж самооцінювання особистості, хоча воно перебуває в помітній залежності від самооцінки, оскільки самоцінність може існувати лише у випадку адекватно високої стабільної самооцінки.

Значущість самоприйняття можна розглянути через низку психологічних факторів, які воно забезпечує:

- Внутрішня рівновага та гармонія. Визнання своїх переваг та слабких сторін призводить до підвищення відчуття внутрішнього спокою та балансу. Від цього залежить здатність не застрягати у внутрішніх конфліктах та почуватися врівноважено незалежно від обставин. Підвищення впевненості в собі.
- Самоприйняття перебуває у безпосередньому взаємозв'язку із впевненістю в собі та в своїх силах. Люди, що навчилися приймати себе, сильніше вірять у свій потенціал та можливості.
- Зміцнення взаємовідносин. Самоприйняття дозволяє особистості з легкістю комунікувати та налагоджувати зв'язки в соціумі, адже при цьому зменшується страх осуду та очікування критики в свій бік.
- Зниження рівня стресу. Особистість, характерною рисою якої є самоприйняття, не так драматично та емоційно реагують на помилки чи невдачі, що відповідно зменшує рівень стресових реакцій.
- Психічне та ментальне здоров'я. Самоприйняття може відігравати захисну функцію, зменшуючи ризик розвитку депресії, тривожності чи відчуття неповноцінності.
- Стимулювання особистісного розвитку та реалізації. Приймаючи себе, людина водночас прагне до більшого, кращого розкриття власного потенціалу, що мотивує зростати та ставити нові цілі.

- Формування навички самоспівчуття. Здатність проявляти емпатію до самого себе характерна саме людям з високим рівнем самоприйняття, тож вони легше переживають власні труднощі, невдачі та помилки.

Таким чином, стає зрозумілим, чому самоприйняття та самооцінка виступають опорами конструкту психологічного благополуччя. Самоприйняття як логічний наслідок адекватно високої стабільної самооцінки, забезпечує особистості підвищення якості життя, більш гармонійне світосприйняття, відчуття задоволеності та зміцнення позитивної взаємодії з навколишнім середовищем та соціумом.

Висновки до першого розділу

Огляд сучасної психологічній літератури вказує на відсутність єдиного визначення, тлумачення та єдиної загальноприйнятої теорії психологічного благополуччя. Аналіз багатьох підходів і напрямів вивчення даного конструкту дозволяє розділити розуміння даного психічного феномену на два фундаментальні напрямки. Гедоністичний підхід вбачає розуміння психологічного благополуччя як стану, що направлений на досягнення задоволення та уникнення помилок та дискомфорту, переживання позитивних емоцій від реалізації важливих планів і значущих цілей. Евдемоністичний напрямок передбачає максимально можливу самореалізацію особи в конкретному життєвому контексті.

Незважаючи на те, що на психологічне благополуччя особистості впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори, все ж провідна роль належить саме суб'єктивним компонентам. Доцільно зазначити, що сприйняття власної самооцінки та відчуття благополуччя є

індивідуальним та залежить особливостей кожної окремої особистості. До того ж, дані показники не є постійними, а отже можуть зазнавати трансформацій залежно від тих чи інших подій та обставин протягом всього життя людини.

Деякі дослідники вважають, що самооцінка (почуття власної гідності, самоповагу, задоволеність життям) можна підвищити двома способами: за рахунок досягнень значимих цілей, перемогам, або через зниження рівня домагань та вимог до себе. Тож умовно самооцінку можна розглядати як самовдоволення чи незадоволеність собою.

Структура Я-концепції особистості, до якої входять самооцінка, самоприйняття та почуття власного благополуччя, кожного дня перебуває у взаємодії з різноманітними подіями, раптовими змінами, неочікуваними ситуаціями, протистоїть негативному соціальному впливу, що може спричиняти її модифікацію. Зазвичай такі зміни лишаються неусвідомленими, а людина помічає лише наслідки: погіршується загальна якість життя - виникає втома, байдужість, відчуття невпевненості та тривожності, втрата інтересу до важливих раніше сфер життя, емоційна виснаженість, зниження самооцінки та ін. Подібні негативні зміни виникають як наслідок трансформації Я-концепції, тому дослідження ключових факторів та характеристик даного процесу має критичне значення для розробки ефективних методів подолання та профілактики таких станів, відновлення внутрішньої гармонії та відчуття благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК, ЯКІ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

2.1. Організація дослідження самооцінки та психологічного благополуччя особистості

Емпірична частина даного дослідження присвячена вивченню особливостей самооцінки жінок, що звертаються за психологічною допомогою, та рівня їхнього психологічного благополуччя за допомогою використання комплексу методик.

Вибірку дослідження становили клієнтки центру психології здоров'я та відносин «Основа», а саме учасниці терапевтичного простору - проекту, що передбачає групову терапію за запитами учасників. Кількість опитаних - 50 осіб, стать - жіноча, вік - від 27 до 60 років, середній вік респондентів становить 41 рік. Дослідження проводилось через мережу інтернет за допомогою гугл-форм.

Для реалізації мети та завдань нашого дослідження, зокрема, для виявлення особливостей впливу самооцінки на рівень психологічного благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою, було використано наступні методики:

- методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф;
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale);
- Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан).

Доречно буде дати коротку характеристику та опис вказаних методик.

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale, RSES) - це один із найпоширеніших і найнадійніших методів оцінки рівня

самооцінки людини. Шкала складається з 10 тверджень, половина з яких (5 тверджень) формулюються позитивно (наприклад, «Я задоволений собою»), а інша половина - негативно (наприклад, «Часом я думаю, що я взагалі ні на що не здатен»). Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою, де:

- 1 - повністю не згоден;
- 2 - не згоден;
- 3 - згоден;
- 4 - повністю згоден.

Отримані бали підсумовуються, і в результаті людина отримує загальний показник рівня самооцінки.

Дана методика допомагає швидко оцінити, наскільки людина приймає і цінує себе, що є важливим для психічного здоров'я. Вона широко використовується у дослідженнях, консультуванні та терапії, зокрема для роботи з особами, які мають психологічні труднощі, переживають стрес або потребують підтримки у підвищенні самоповаги. [Додаток А]

Методика оцінки рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) дає змогу дослідити не лише загальний рівень самооцінки, а й ступінь прагнень особистості у різних сферах життя.

Дослідження базується на графічному методі, де респонденту пропонується оцінити власний рівень розвитку певних якостей та свою ідеальну мету в цих аспектах.

У класичному варіанті людина отримує вертикальні лінії, що символізують певні характеристики, такі як здоров'я, розумові здібності, характер, щастя, повага з боку оточення тощо.

Кожна лінія розглядається як шкала, на якій потрібно позначити:

1. Поточний рівень розвитку якості - наскільки людина вважає, що володіє цією характеристикою.

2. Бажаний рівень (ідеал) - який рівень розвитку цієї якості вона прагне досягти.

Важливим аспектом в даній методиці є розрив між реальним і бажаним станом, що свідчить про ступінь задоволеності собою та рівень амбіцій людини. Цей аспект є досить важливим, адже вказує, наскільки реалістичними є очікування людини щодо власних можливостей.

Методика Дембо-Рубінштейн у модифікації А. Прихожан дозволяє не лише оцінити рівень самооцінки, а й зрозуміти, наскільки людина задоволена собою та які цілі перед собою ставить. Це ефективний інструмент для аналізу особистісного розвитку. [Додаток Б]

Наступною методикою, за якою проводилося наше дослідження, є «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф. Вона складається з 84 тверджень і включає інтерпретацію результатів за кількома шкалами:

Позитивні відносини з іншими: оцінює здатність людини будувати та підтримувати теплі, довірливі й взаємопідтримуючі відносини з іншими людьми. Вона є одним із ключових компонентів психологічного благополуччя, оскільки якість міжособистісних зв'язків безпосередньо впливає на емоційний стан і загальну задоволеність життям.

Люди з розвиненими навичками побудови позитивних відносин зазвичай мають вищий рівень психологічного благополуччя, краще справляються зі стресами та отримують більше радості від життя. Гармонійні стосунки слугують джерелом підтримки, емоційної стабільності та життєвої енергії.

Автономія: вимірює рівень незалежності людини, її здатність діяти відповідно до власних переконань і цінностей, не піддаючись зовнішньому тиску та соціальним очікуванням. Автономія є ключовою для особистісного розвитку, самореалізації та внутрішньої гармонії. Високий рівень автономії допомагає людині залишатися психологічно стійкою, адаптуватися до змін і будувати життя відповідно до власних прагнень, а не під тиском зовнішніх обставин.

Управління оточенням: допомагає визначити, наскільки людина здатна контролювати події у своєму житті, створювати сприятливі умови для власного розвитку та ефективно використовувати наявні можливості. Це ключовий показник психологічної стійкості та особистісної ефективності.

Особистісне зростання: відображає прагнення людини до розвитку, самовдосконалення та реалізації свого потенціалу. Вона показує, наскільки особистість відкрита до нового досвіду, прагне змінюватися та вдосконалювати свої навички, погляди й поведінкові стратегії. Люди, які розвиваються, більш гнучкі, стійкі до стресів і задоволені своїм життям. Вони бачать сенс у своїх діях, ставлять перед собою нові цілі та відчують радість від досягнень.

Ціль в житті: оцінює, наскільки людина усвідомлює сенс свого існування, має чіткі життєві цілі та відчуває мотивацію до їхнього досягнення. Вона відображає глибину особистісної спрямованості та здатність людини бачити своє майбутнє як осмислене та наповнене значенням.

Самоприйняття: вимірює рівень позитивного або негативного ставлення людини до себе, власних якостей, минулого досвіду та життя загалом. Вона відображає, наскільки особистість приймає себе такою, якою вона є, з усіма перевагами та недоліками. Самоприйняття - це фундамент психологічного здоров'я. Люди, які приймають себе, більш стійкі до стресу, менше залежать від думки оточення та почуваються впевнено у своєму житті. Вони не бояться змін, оскільки знають свою цінність незалежно від обставин.

2.2. Особливості самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою

Як зазначалося вище, самооцінка жінок, які зверталися за допомогою до центру психології «Основа» протягом січня-березня 2025 року, досліджувалася за допомогою шкали самоповаги Розенберга та методики оцінки рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан).

Розглянемо по чергово результати проведеного дослідження (рис.2.2.1):

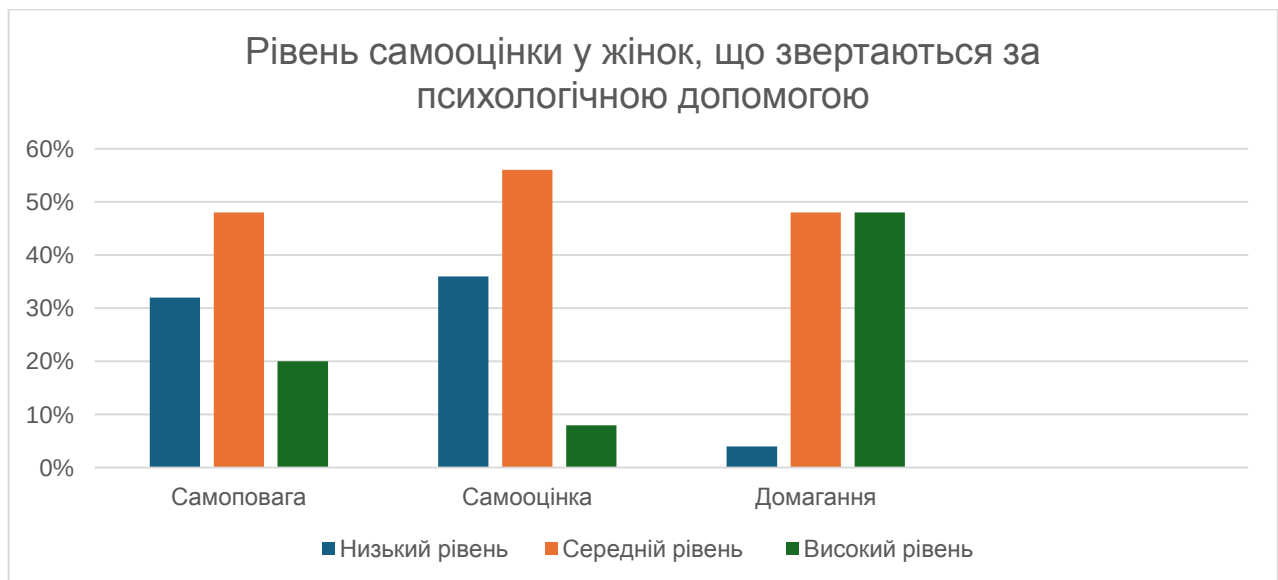


Рис. 2.2.1 Схема розподілу рівня самооцінки, самоповаги та домагань у жінок, що звертаються за психологічною допомогою

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale, RSES). Відповідно до проведеного тестування за шкалою Розенберга 16 (32%) жінок мають низький рівень самоповаги чи балансують між самоповагою і самознищенням, 24 (48%) жінок мають середній рівень самоповаги, а 10 (20%) - достатній (високий) рівень самоповаги (див. рис. 2.2.1).

У ході дослідження було встановлено, що середній рівень самоповаги у вибірці становить $M = 27,2$, при стандартному відхиленні (показник, який показує, наскільки розкидані значення відносно середнього) $S = 5,886$, що свідчить про помірний рівень із помірною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 19, а максимальний - 37.

Методика оцінки рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан). Важливим аспектом даної методики є не лише показник самооцінки особистості, але й визначення рівня її домагань - наскільки реалістичними є її очікування щодо тих чи інших сфер життя та своїх досягнень в них. Адже ми розуміємо, що коли що коли рівень домагань занадто високий і не відповідає реальним можливостям людини, це може привести її до хронічного незадоволення собою, зниження мотивації та підвищення рівня тривожності. Тобто ця методика дозволяє не лише виявити занижену або завищену самооцінку, а й зрозуміти, наскільки особистість схильна до критичного або підтримувального ставлення до себе.

Проведене тестування виявило наступні показники:

За результатами тестування 18 (36%) жінок мають низький рівень самооцінки, 28 (56%) жінок мають середній рівень самооцінки, а 4 (8%) - завищений (див. рис. 2.1)

У ході дослідження було встановлено, що середній рівень самооцінки у вибірці становить $M = 49,95$, при стандартному відхиленні $S = 14,541$, що свідчить про помірний рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 21, а максимальний - 87.

За результатами тестування 2 (4%) жінок мають низький рівень домагань, 24 (48%) жінок мають середній рівень домагань, а 24 (48%) - завищений (див. рис. 2.1)

Було встановлено, що середній рівень домагань у вибірці становить $M = 85,61$, при стандартному відхиленні $S = 11,097$, що свідчить про високий

рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 51, а максимальний - 100 балів.

Це означає, що значна кількість жінок, що звертаються за психологічною допомогою, (48%) оцінюють бажаний стан себе в тій чи іншій сфері в нереалістичному ключі, тобто мають некритичне бачення власних можливостей. Коли рівень домагань значно перевищує реальну самооцінку, виникає внутрішній розрив, що викликає низку психологічних труднощів: невдоволення собою, сором, постійне відчуття «недостатності».

Якщо порівняти показники рівня самооцінки та рівня домагань жінок, що звертаються за психологічною допомогою, можна побачити, що лише 8% мають завищений рівень самооцінки, але при цьому рівень домагань завищений у 48% респондентів. Тобто навіть з низьким чи середнім рівнем самооцінки жінки все одно можуть мати завищені очікування та вимоги до себе, що може мати негативні наслідки. Жінка може боятись невдачі, відчуває тиск, що паралізує дію замість мотивувати та ін. Саме тому важливо формувати адекватний рівень домагань, який відповідає можливостям, реальному досвіду й етапу розвитку особистості та працювати над прийняттям себе і розвитком гнучкого мислення: «Я можу прагнути більшого, але при цьому поважати себе вже зараз».

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість жінок, які звернулися до центру психологічної допомоги «Основа», мають середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що вони мають базову впевненість у собі та загальне уявлення про власну цінність, проте ці уявлення ще не є достатньо стабільними чи високими, щоб забезпечити повноцінне психологічне благополуччя в умовах життєвих викликів.

Такі жінки, як правило, більш мотивовані до саморозвитку, готові працювати над собою. Їхня самооцінка ще не жорстко закріплена, тому має потенціал для корекції та зростання в ході психотерапевтичної роботи. Однак, часто середній рівень самооцінки супроводжується внутрішньою

нестабільністю та потребою в зовнішньому схваленні. Тож жінки можуть сумніватися у своїх силах у складних ситуаціях, що впливає на загальне благополуччя. Це може перешкоджати прийняттю себе та викликати емоційне виснаження.

Отже, середній рівень самооцінки - це не лише зона потенційного ризику, але й простір для зростання. Робота з такими клієнтками дає гарні результати при правильній підтримці, бо в них уже є мотивація змінити своє життя на краще.

2.3. Особливості психологічного благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою

У рамках нашого дослідження було встановлено рівень психологічного благополуччя жінок, що зверталися до центру «Основа» за психологічною допомогою. Вивчення за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» за К. Ріфф виявило, що переважна більшість опитаних має загалом середній рівень благополуччя (рис.2.3.1):

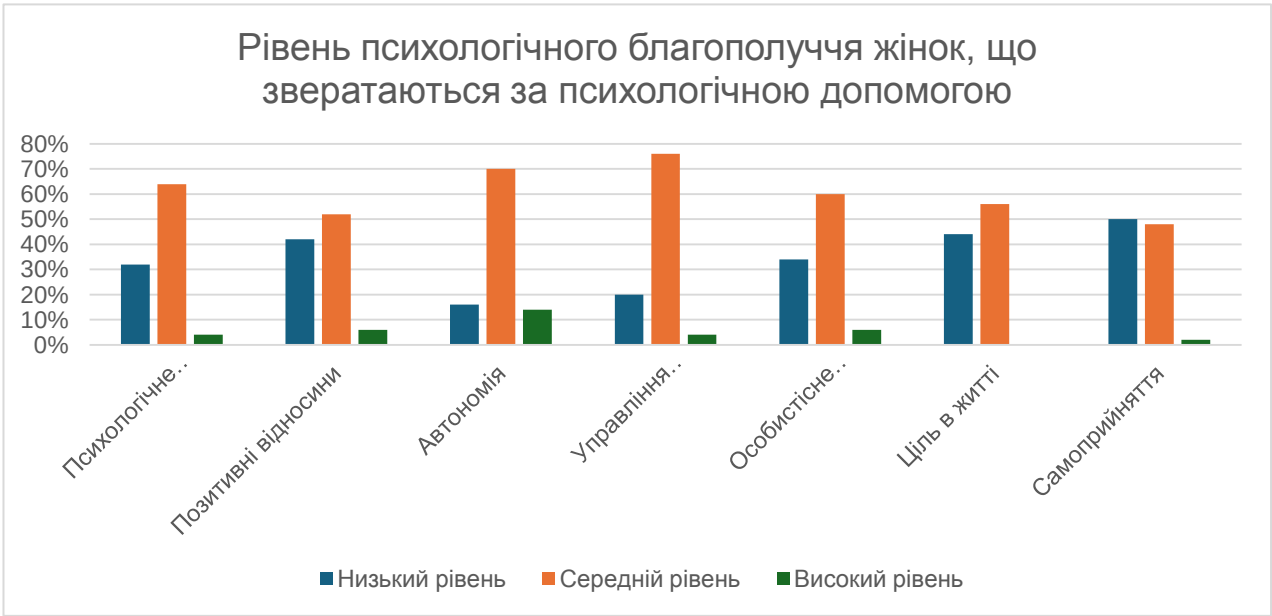


Рис. 2.3.1 Схema розподілу рівня психологічного благополуччя та його окремих складових (шкал) у жінок, що звертаються за психологічною допомогою

Виявлено, що середній рівень психологічного благополуччя має 64% обстежених (32 особи). Це найтипівіший рівень для більшості дорослих, при якому особа функціонує адаптивно, хоча іноді потребує підтримки чи корекції у певних сферах (рис.2.3.2).



Рис. 2.3.2 Рівень психологічного благополуччя у жінок, що звертаються за психологічною допомогою

Кількість осіб з низьким рівнем складає 32% (16 осіб). Низький рівень прояву цього показника свідчить про відсутність у 32% жінок, що звертаються за психологічною допомогою, позитивних переживань і сприятливого емоційного життєвого фону. Людина в такому випадку відчувається втраченою, пригніченою, незадоволеною життям і собою. Часто спостерігаються тривожність або симптоми депресії. Високий рівень благополуччя має лише 4% (2 особи), що свідчить про те, що людина живе усвідомлено, з почуттям внутрішньої цілісності, гармонії та задоволеності життям (див. рис. 2.3). Це стан емоційного, особистісного та соціального здоров'я.

При цьому середній рівень психологічного благополуччя у вибірці становить $M = 338,36$, при стандартному відхиленні $S = 38,375$, що свідчить про середній рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 273, а максимальний - 423 бали.

Подібні тенденції спостерігаються в розрізі окремих складових психологічного благополуччя жінок, що звертаються за психологічною допомогою. Розглянемо детальніше окремі шкали:

Результати отримані при вивченні шкали «Позитивні відносини з іншими» свідчать, що 52% (26 осіб) опитаних мають середній рівень (людина здатна будувати стосунки, але потребує більше впевненості та емоційної зрілості). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі виникають труднощі у встановленні довірливих стосунків, часто - відчуття ізолюваності або конфліктності, виявлено у 42% (21 особи), а високий рівень, що вказує на здатність будувати глибокі, підтримуючі, емоційно значущі стосунки, виявлено у 6% (3 осіб) (рис 2.3.3).

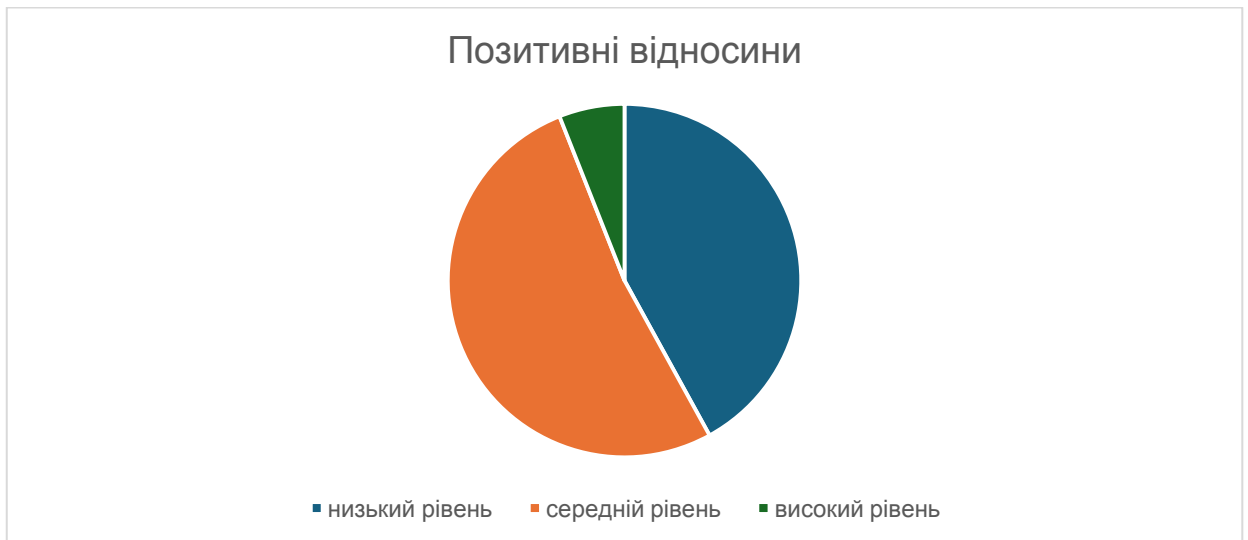


Рис.2.3.3 Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Було встановлено, що середній рівень позитивних відносин у вибірці становить $M = 57,94$, при стандартному відхиленні $S = 10,467$, що свідчить

про високий рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 42, а максимальний - 80 балів.

Результати тестування за шкалою «Автономія» свідчать, що 70% (35 осіб) опитаних мають середній рівень (людина переважно самостійна, але іноді орієнтується на зовнішні очікування). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі виникає залежність від думки оточення, невпевненість у власних рішеннях, страх осуду, виявлено у 16% (8 осіб), а високий рівень, що вказує на незалежність суджень, внутрішній компас, здатність відстоювати власні цінності, виявлено у 14% (7 осіб) (рис.2.3.4).



Рис. 2.3.4 Шкала «Автономія»

Було встановлено, що середній рівень автономії у вибірці жінок, що звернулися за психологічною допомогою, становить $M = 54,78$, при стандартному відхиленні $S = 7,543$, що свідчить про високий рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 42, а максимальний - 71 бал.

Результати тестування за шкалою «Управління оточенням» свідчать, що 76% (38 осіб) опитаних мають середній рівень (у людини є базова здатність управляти життям, однак іноді виникають складнощі у нових або

стресових ситуаціях). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі виникає відчуття безсилля перед обставинами, труднощі з адаптацією до змін, відсутність контролю над життям, виявлено у 20% (10 осіб), а високий рівень, що вказує впевнене керування подіями власного життя, ефективне вирішення проблем, виявлено у 4% (2 особи) (рис.2.3.5).



Рис. 2.3.5 Шкала «Управління оточенням»

Було встановлено, що середній рівень автономії у вибірці жінок, що звернулися за психологічною допомогою, становить $M = 57,42$, при стандартному відхиленні $S = 7,16$, що свідчить про високий рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 43, а максимальний - 77 балів.

Результати, отримані при вивченні шкали «Особистісне зростання», свідчать, що 60% (30 осіб) опитаних мають середній рівень (людина має бажання розвиватися, проте воно не завжди реалізується активно). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі відсутнє прагнення до розвитку, переважає відчуття застою, апатія, виявлено у 34% (17 осіб), а високий рівень, що вказує на активне прагнення до саморозвитку, відчуття прогресу, інтерес до нового, виявлено у 6% (3 осіб) (рис. 2.3.6).



Рис 2.3.6 Шкала «Особистісне зростання»

Було встановлено, що середній рівень особистісного зростання у вибірці становить $M = 60,1$, при стандартному відхиленні $S = 8,83$, що свідчить про помірний рівень із помірною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 44, а максимальний - 75 балів.

Результати, отримані при вивченні шкали «Ціль в житті», свідчать, що 56% (28 осіб) опитаних мають середній рівень (людина має наявні життєві орієнтири, але вони можуть змінюватися або бути нечіткими). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі розмиті або відсутні чіткі життєві цілі, відчуття розгубленості та втрати сенсу існування, виявлено у 44% (22 особи), а високий рівень, що вказував би на наявність чітких, осмислених життєвих цілей, відчуття сенсу та натхнення, не виявлено у жодної жінки, що звернулася за психологічною допомогою до центру «Основа» (рис. 2.3.7).



Рис 2.3.7 Шкала «Ціль в житті»

Було встановлено, що середній рівень особистісного зростання у вибірці становить $M = 57,12$, при стандартному відхиленні $S = 8,255$, що свідчить про помірний рівень із помірною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 44, а максимальний - 73 бали.

Результати дослідження шкали «Самоприйняття», свідчать, що 48% (24 особи) опитаних мають середній рівень (існує певна рівновага між позитивним і критичним ставленням до себе). Низький рівень, при якому в тій чи іншій мірі людина має схильність до самокритики, незадоволення собою, відчуває внутрішній конфлікт із власною особистістю, виявлено у 50% (25 осіб), а високий рівень, що вказує на позитивне ставлення до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, виявлено у 2%, тобто однієї жінки, що звернулася за психологічною допомогою до центру «Основа» (рис. 2.3.8).

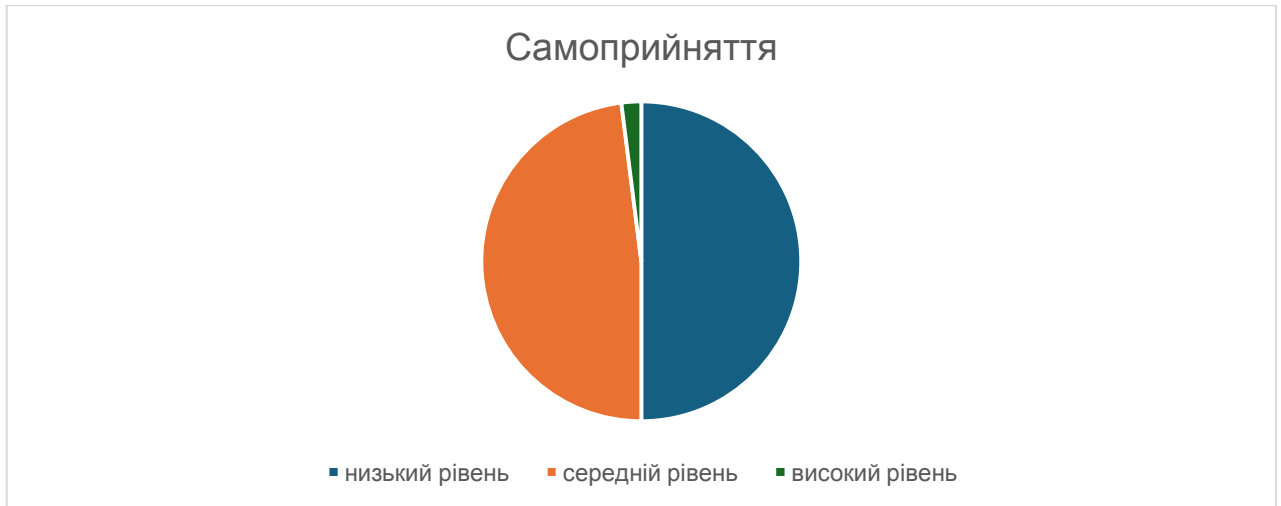


Рис. 2.3.8 Рівень самоприйняття у жінок, що звертаються за психологічною допомогою

Було встановлено, що середній рівень особистісного зростання у вибірці становить $M = 51,88$, при стандартному відхиленні $S = 9,124$, що свідчить про помірний рівень із помітною варіативністю показників. При цьому мінімальний показник був 38, а максимальний - 72 бали.

Аналізуючи результати дослідження психологічного благополуччя, можна дійти висновків про те, що більшість опитаних жінок мають середній рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до життєвих обставин, підтримувати стабільні соціальні зв'язки та зберігати загальне емоційне функціонування. Водночас такий рівень також може вказувати на наявність певних труднощів у досягненні особистісного зростання чи повної реалізації життєвого потенціалу.

Особливої уваги потребує той факт, що половина жінок, що звернулася за психологічною допомогою до центру «Основа», демонструє низький рівень самоприйняття, що може негативно впливати на емоційний стан і загальну задоволеність життям. Низьке самоприйняття часто супроводжується підвищеною самокритикою, почуттям провини та

внутрішнім конфліктом, що знижує рівень внутрішньої гармонії та ускладнює особистісне зростання.

Таким чином, для поліпшення психологічного благополуччя важливо працювати саме із самоприйняттям як базовим елементом позитивного ставлення до себе та життя загалом.

Результати дослідження показали, що більшість жінок, які звертаються за психологічною допомогою до центру «Основа», мають середній рівень психологічного благополуччя. Такий рівень свідчить про наявність базових ресурсів для підтримки стабільного емоційного стану та функціонування в соціальному середовищі, але також вказує на потребу в глибшому внутрішньому гармонізуванні. Середній рівень психологічного благополуччя не є критичним, проте потребує уваги та підтримки. Ці жінки вже зробили крок до змін, тому саме психологічна робота з ними може бути ефективною у напрямку особистісного зростання, зміцнення самооцінки та формування позитивного самосприйняття.

2.4. Вплив самооцінки на психологічне благополуччя жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

У межах дослідження було проаналізовано характер взаємозв'язків між психологічним благополуччям та такими змінними, як самоповага та самооцінка. Також досліджувався зв'язок між самооцінкою, самоповагою та окремими шкалами психологічного благополуччя.

Результати аналізу свідчать про наявність позитивного кореляційного зв'язку між психологічним благополуччям та самоповагою жінок, які звертаються за психологічною допомогою. Це означає, що жінки з вищим рівнем самоповаги частіше демонструють стабільне внутрішнє самопочуття, менше піддаються емоційному виснаженню та мають більш

позитивне уявлення про себе та своє майбутнє. Також спостерігається статистично значущий зв'язок між психологічним благополуччям та самооцінкою (табл. 2.4.1).

Таблиця 2.4.1

Кореляційні зв'язки психологічного благополуччя жінок рівнем самоповаги і самооцінки

№	Шкала	Коефіцієнт Пірсона (r)	Рівень значущості
1	Самоповага	0,813	$p \leq 0,001$
2	Самооцінка	0,560	$p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу показали, що рівень психологічного благополуччя тісно пов'язаний із такими характеристиками особистості, як самоповага та самооцінка.

Зв'язок із самоповагою ($r = 0,813$) є високим і позитивним, що свідчить про сильну залежність між цими змінними. Жінки, які характеризуються високим рівнем самоповаги, зазвичай мають кращий загальний рівень психологічного благополуччя. Це означає, що внутрішня впевненість у власній гідності, вміння приймати себе та позитивне ставлення до себе на пряму сприяють життєвому задоволенню, емоційній стабільності, внутрішній гармонії, реалізації особистих цілей і розвитку.

Зв'язок із самооцінкою ($r = 0,560$) є середнього ступеня, але статистично значущим, що також вказує на важливу роль самооцінки у підтримці психологічного здоров'я. Люди з адекватною, стабільною самооцінкою здатні ефективніше адаптуватися до життєвих труднощів, мають вищу мотивацію до самореалізації, більше задоволені стосунками та менше схильні до негативних емоцій.

Окрім цього, було проаналізовано зв'язок між самоповагою та окремими шкалами психологічного благополуччя. Проведений кореляційний аналіз показав наявність позитивних статистично значущих

зв'язків між рівнем самоповаги та всіма шкалами психологічного благополуччя. (табл. 2.4.2).

Таблиця 2.4.2

Кореляційні зв'язки самоповаги та шкал психологічного благополуччя

№	Шкала	Коефіцієнт Пірсона (r)	Рівень значущості
1	Позитивні відносини	0,566	$p \leq 0,01$
2	Автономія	0,537	$p \leq 0,01$
3	Управління середовищем	0,469	$p \leq 0,01$
4	Особистісний ріст	0,583	$p \leq 0,01$
5	Цілі в житті	0,730	$p \leq 0,001$
6	Самоприйняття	0,781	$p \leq 0,001$

Це свідчить про те, що з підвищенням рівня самоповаги зростають також і ключові характеристики благополуччя особистості. Розглянемо зв'язки детальніше:

1. Самоприйняття ($r = 0,781$). Найсильніший зв'язок виявлено саме з цією шкалою. Це означає, що жінки з високою самоповагою мають більш розвинене вміння приймати себе, визнавати свої позитивні та негативні сторони, не знецінювати себе за помилки.

2. Цілі в житті ($r = 0,730$). Також дуже високий зв'язок. Респондентки з високою самоповагою зазвичай мають чітке уявлення про сенс життя, усвідомлені життєві цілі та внутрішню мотивацію до їх досягнення.

3. Особистісне зростання ($r = 0,583$). Помірний позитивний зв'язок. Це свідчить, що чим вища самоповага, тим більша готовність особи до саморозвитку, пізнання нового та відкритість до змін.

4. Позитивні відносини з іншими ($r = 0,566$). Позитивна кореляція вказує на те, що особи з високою самоповагою зазвичай краще будують стосунки з іншими, схильні до взаєморозуміння, підтримки та емпатії.

5. Автономія ($r = 0,537$). Цей показник відображає здатність діяти самостійно, не залежати від зовнішнього тиску. Кореляція показує, що самоповага підтримує внутрішню свободу та незалежність в судженнях і поведінці.

6. Управління середовищем ($r = 0,469$). Найнижча, але все ж помірна позитивна кореляція. Люди з високою самоповагою краще адаптуються до життєвих умов, вміють контролювати обставини, організовувати простір навколо себе відповідно до власних потреб.

Отримані результати свідчать про те, що самоповага є важливим фактором, який прямо впливає на психологічне благополуччя особистості. Найбільш тісні зв'язки виявлені із самоприйняттям та наявністю життєвих цілей, що підкреслює значення внутрішньої цілісності та орієнтації в житті для загального благополуччя (табл. 2.4.3).

Таблиця 2.4.3

Кореляційні зв'язки самооцінки та шкал психологічного благополуччя

№	Шкала	Коефіцієнт Пірсона (r)	Рівень значущості
1	Позитивні відносини	0,304	$p \leq 0,01$
2	Автономія	0,479	$p \leq 0,01$
3	Управління середовищем	0,419	$p \leq 0,01$
4	Особистісний ріст	0,491	$p \leq 0,01$
5	Цілі в житті	0,669	$p \leq 0,01$
6	Самоприйняття	0,584	$p \leq 0,01$

Кореляційний аналіз показав позитивний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та всіма шкалами психологічного благополуччя, що вказує на

важливу роль адекватної самооцінки у формуванні та підтримці психологічного комфорту особистості.

1. Цілі в житті ($r = 0,669$). Найсильніший зв'язок серед усіх шкал. Це означає, що особи з високою самооцінкою частіше мають чіткі життєві орієнтири, розуміють сенс свого існування та впевнено рухаються до досягнення мети.

2. Самоприйняття ($r = 0,584$). Високий зв'язок також спостерігається із самоприйняттям. Самооцінка відіграє важливу роль у ставленні людини до себе: ті, хто цінують себе, краще приймають свої особливості, сильні й слабкі сторони.

3. Особистісний ріст ($r = 0,491$). Помірна позитивна кореляція. Особистості з вищою самооцінкою схильні до саморозвитку, відкриті до нових знань та досвіду, що сприяє їхньому психологічному зростанню.

4. Автономія ($r = 0,479$). Позитивний зв'язок свідчить, що люди з більш високою самооцінкою демонструють більшу незалежність у думках і вчинках, здатність приймати власні рішення незалежно від впливу ззовні.

5. Управління середовищем ($r = 0,419$). Кореляція показує, що особи з вищою самооцінкою ефективніше керують життєвими обставинами, краще організовують своє оточення для досягнення цілей.

6. Позитивні відносини з іншими ($r = 0,304$). Найменший, але все ж позитивний зв'язок. Це може вказувати на те, що хоча самооцінка впливає на міжособистісні відносини, вона не є визначальним фактором у їхньому формуванні.

Отримані результати демонструють, що самооцінка тісно пов'язана з життєвою орієнтацією особистості, прийняттям себе, здатністю до розвитку і автономії. Найвищі кореляції вказують на важливість адекватної оцінки себе для формування здорового психологічного функціонування. Особливо це стосується наявності життєвих цілей та самоприйняття, що є основою гармонійного внутрішнього стану.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що самооцінка і самоповага є важливими психологічними чинниками, які сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя жінок, що звертаються за психологічною допомогою. Робота з цими аспектами у процесі психологічної допомоги є надзвичайно важливою для гармонізації внутрішнього стану особистості.

Висновки до другого розділу

Аналіз результатів дослідження показав, що більшість жінок, які є клієнтками центру психологічної допомоги «Основа», мають середній рівень самооцінки та психологічного благополуччя.

Проведений кореляційний аналіз надав можливість виявити міцність взаємозв'язків між усіма компонентами структури психологічного благополуччя та рівнем самоповаги і самооцінки жінок, що зверталися за психологічною допомогою до центру «Основа».

Результати показали, що рівень самоповаги має тісний позитивний зв'язок із усіма компонентами психологічного благополуччя, особливо з такими як самоприйняття ($r = 0,781$) та цілі в житті ($r = 0,730$). Це свідчить про те, що жінки, які краще ставляться до себе, мають більш чіткі життєві орієнтири, здатність до внутрішньої гармонії та прийняття себе як особистості.

Також виявлено стійкий позитивний зв'язок між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям, зокрема, з такими його складовими, як цілі в житті ($r = 0,669$) та самоприйняття ($r = 0,584$). Це підтверджує, що адекватна самооцінка є ресурсом, який підтримує емоційний стан, внутрішню стабільність і прагнення до самореалізації.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК САМООЦІНКИ У ЖІНОК, ЩО ЗВЕРТАЮТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГІЧНОЮ ДОПОМОГОЮ

3.1. Розробка тренінгової програми розвитку самооцінки жінок

В умовах сьогодення жінки дедалі частіше вимушені звертатися за психологічною допомогою, адже рівень тривожності, емоційного вигорання, постійні стреси, проблеми з фізичним та ментальним здоров'ям, невпевненість в собі, втрата сенсів та загальне відчуття незадоволеності життям вимагають адекватної професійної підтримки та роботи зі спеціалістами. Одним з ключових факторів впливу на загальне психологічне благополуччя особистості та її емоційну рівновагу, мотивацію, поведінку, шляхи самореалізації та якості міжособистісних зв'язків з іншими виступає самооцінка.

Виходячи з проведеного теоретичного аналізу та результатів власного дослідження рівня самооцінки та психологічного благополуччя жінок, що зверталися за психологічною допомогою до центру «Основа», можна стверджувати, що самооцінка таких жінок часто перебуває в залежності від негативного досвіду, позитивних та негативних стосунків з іншими, соціального тиску, нереалістичних очікувань, а також самоприйняття, рівень якого формує здатність особи усвідомлено ставитися до власних сильних та слабких сторін. Такі чинники можуть призводити до стану хронічного незадоволення собою та своїм життям, зниження ефективності професійної діяльності, підвищення тривожності, емоційної нестабільності та погіршення самореалізації і самопрезентації в соціумі.

Тому розробка та впровадження корекційної тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня самооцінки та самоприйняття, є ключовим компонентом роботи з жінками, які звертаються за психологічною допомогою. Тренінг по своїй суті є активною формою групової взаємодії, яка має об'єднуючий ефект, дозволяє учасникам розкритися, сприяє розвитку рефлексії, усвідомленню учасницями своїх переваг та недоліків, переосмисленню власного життєвого досвіду. Забезпечуючи безпечне середовище та атмосферу довіри, така групова робота сприяє формуванню нового образу Я, що характеризується вищим рівнем самоприйняття та зменшенню самокритичності.

Ми обрали формат тренінгу, адже це один з найефективніших способів впливу на переконання, уявлення, установки, поведінкові стратегії та самосприйняття особистості. В парадигмі роботи з темою самооцінки саме тренінг має значно більшу кількість переваг порівняно з індивідуальним консультуванням чи психоедукаційними заняттями. А саме:

1. Групова динаміка та соціальне віддзеркалення. Спілкування у групі, можливість отримати зворотній зв'язок. Зняття відчуття ізоляції, коли жінка відчуває, що вона не сама, не одна зіштовхнулася з проблемою невпевненості, та неприйняття певних аспектів себе чи свого життя.

2. Активне залучення учасниць через психологічні техніки та практики. Тренінг передбачає використання інструментів, що дозволяють не лише дізнатися, що таке самооцінка, але й відчути її прояви, отримати емоційний відгук та ситуації, запропоновані психологом в рамках програми.

3. Можливість приміряти нові ролі. Тренінг дозволяє жінкам безпечно експериментувати, відігруючи нові моделі поведінки, формуючи нові патерни реакцій та самопрезентації спочатку в групі, перш ніж «нести» їх в соціум та своє звичне життя.

4. Швидший особистісний розвиток. Внутрішні трансформації набагато швидше запускаються та інтегруються в життя завдяки інтенсивному формату занять. Також групова динаміка сприяє кращому переосмисленню свого досвіду, на що при індивідуальній роботі йде зазвичай більше часу.

5. Поєднання різноманітних методів та інструментів. Тренінг дозволяє застосовувати техніки, що належать до інструментарію КПТ (когнітивно-поведінкової терапії), арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії та ін. Це дозволяє охопити різні рівні: ментальний, емоційний, тілесний та поведінковий, що в свою чергу сприяє максимально широкому впровадженню нових навичок та знань.

Робота з самооцінкою та самоприйняттям - це багаторівневий процес, що передбачає вплив на особистісне сприйняття особистості, її емоційну сферу, мотивацію та соціальне життя. Мета тренінгової програми полягає не просто в тимчасовому підвищенні впевненості в собі та своєму потенціалі, а й у формуванні стабільного адекватного позитивного образу Я на глибинному рівні.

Тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе» передбачає виконання наступних завдань:

1. Допомогти учасницям усвідомити, якою є їхня самооцінка на поточному етапі. Ознайомити з поняттям самооцінки, її структурою, типами (завищена, занижена, адекватна).

2. Забезпечити підтримку в групі (ефект «дзеркала» та прийняття). Створити умови для відкритого спілкування, емоційного обміну, взаємної поваги.

3. Сформувати навички самоусвідомлення та саморефлексії, адже дозволяє змінити ставлення до себе, розвинути емоційний інтелект і усвідомленість.

4. Працювати над зміцненням позитивного образу Я. Виявити та посилити сильні сторони учасниць.

5. Підвищити автономію особистості, зменшити залежність від чужих думок, критики, схвалення.
6. Провести роботу з негативним досвідом та емоційними блоками, соромом, провиною, невпевненістю.
7. Сформулювати нові переконання та життєві стратегії. Мотивувати на позитивні зміни у поведінці, стосунках, цілях.

Таким чином, розробка та реалізація тренінгу з корекції самооцінки є науково та практично обґрунтованою необхідністю, яка відповідає актуальним запитам психологічної практики та сприяє покращенню якості життя жінок, що звертаються за психологічною допомогою.

3.2. Структура тренінгу «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе»

Тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе» проводився на базі центру психології здоров'я та відносин «Основа». Тренінгова програма складалася з 9 занять тривалістю 2-2.5 години. Детальний план тренінгу наведено в додатках (Додаток Д).

Матеріали, інструменти та техніки, представлені в тренінгу, систематизовано та складено на основі дослідження та узагальнення науково-методичних джерел з теми самооцінки та самосприйняття. Для підвищення ефективності тренінгової програми при її створенні було задіяно техніки та інструментарій різних психотерапевтичних напрямів: 1) КПТ (для зміни переконань і автоматичних думок); 2) гуманістичний (для перенесення фокусу на прийняття себе); 3) гештальт-терапія (для роботи з незавершеними подіями та внутрішнім діалогом); 4) арт-терапія (для легшого вираження емоцій); 5) тілесно-орієнтована терапія (для сприяння контакту з тілом).

Авторський тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе»:

Заняття 1. Вступне. Знайомство та постановка цілей.

Метою даного заняття було не лише познайомитися, але й створити комфортну атмосферу довіри, окреслити правила групи, залучити до відкритості всіх учасниць. Для цього були використані такі техніки: «Коло знайомств» (довільна форма самопредставлення), арт-техніка «Моє “Я” зараз», вправа «Очікування» (картки, метафоричні асоціації). Також було проведено лекцію «Що таке самооцінка та самоприйняття» та обговорено правила групової безпеки (договір групи про взаємодію).

Заняття 2. Формування самоувлечення.

Мета: виявити, як учасниці бачать себе зараз. Були застосовані наступні методи: лекція «Види самооцінки»; техніка "Я-образ" (малювання); КПТ-аналіз негативних переконань: «Я недостатньо гарна, бо...»; гештальт-техніка «Незавершені речення»: «Я - це...». Перед завершенням заняття було проведено групову рефлексію.

Заняття 3. Дитячі витоки самоцінності.

Мета: дослідити, як дитячий досвід вплинув на самооцінку. Було використано такі техніки: арт-терапія: лист до себе-дитини, проєктивна техніка «Перші згадки про себе», групове обговорення: "Що я почувала, коли мене оцінювали?".

Заняття 4. Самооцінка і самооцінювання.

Мета: визначити деструктивні патерни самокритики та навчити позитивному підкріпленню. Під час заняття проведено було КПТ-техніку «Щоденник самокритики» (давалася до завершення тренінгу, а за бажання - поки є необхідність); техніку «Адвокат захисту» для боротьби з внутрішнім критиком; арт-терапія: "Мій захисний ресурс", тілесно-орієнтовану вправу «Обійми себе».

Заняття 5. Цінність та унікальність.

Мета: допомогти учасницям побачити свою унікальність та силу. Для забезпечення досягнення даної мети було обрано: психоедукацію «Ресурси та їхня роль в житті жінки»; вправу «Мої ресурси та досягнення»;

КПТ-техніку «Я цінна, бо...»; вправу на взаємодію учасниць «Комплімент для жінки»; гештальт-підхід: зустріч з «Я з майбутнього».

Заняття 6. Порівняння з іншими. Соціальні маски.

Мета: усвідомити вплив оточення та соціального тиску на самооцінку жінки та навчитися зберігати цілісність. Методи: вправа «Мої маски» (арт-техніка); обговорення «Я і соцмережі: як змінюється мій образ Я?», практика усвідомлення: «Тут і зараз я достатня».

Заняття 7. Кордони і самооцінка.

Мета: навчити ставити межі та зберігати власну цінність у стосунках.

При цьому використано було наступні методи: лекція «Кордони особистості»; техніка «Мої права»; рольова гра «Ні — це теж відповідь»; КПТ: переконання «Я зобов'язана подібатися».

Заняття 8. Самовираження і підтримка себе.

Мета: навчитися себе підтримувати, розвивати внутрішній голос підтримки. Методи: психоедукація «5 способів самопідтримки»; вправа «Лист підтримки від себе»; арт-терапія «Моя сила — моя правда»; медитація/візуалізація: «Місце сили». Групова рефлексія завершила дане заняття.

Заняття 9. Заключне. Інтеграція досвіду.

Мета: підвести підсумки, закріпити позитивні зміни, відзначити шлях кожної. Було запропоновано наступні техніки та методи: вправа «Мое Я зараз» (рефлексія над змінами порівняно з 1 заняттям); групове коло: «Мій головний інсайт»; техніка «Подарунок собі в майбутнє». Під кінець заняття учасниці змогли обмінятися враженнями від тренінгу.

3.3. Аналіз результатів розвитку самооцінки жінок та його вплив на психологічне благополуччя

Однією з провідних задач даного дослідження було виявлення особливостей самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою, а також оцінка її зв'язку з рівнем психологічного благополуччя. З метою виявлення ефективності тренінгової програми «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе», було проведено експеримент, в якому брало участь 10 клієнток психологічного центру «Основа» віком від 29 до 51 року. До та після проведення тренінгу його учасниці пройшли тестування за наступними методиками:

- методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф;
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale);
- Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан).

У межах дослідження було проаналізовано характер змін показників взаємозв'язків між психологічним благополуччям та такими змінними, як самоповага та самооцінка. Також досліджувався зв'язок між самооцінкою, самоповагою та окремими шкалами психологічного благополуччя та їхня зміна після проходження респондентами тренінгової програми.

До проведення тренінгу відповідно до результатів тестування за шкалою Розенберга 5 (50%) жінок мали низький рівень самоповаги чи балансували між самоповагою і самознищенням та 5 (50%) жінок мали середній рівень самоповаги, при цьому середній рівень самоповаги у вибірці становив $M = 24,1$. Мінімальний показник був 19, а максимальний - 30.

Після проведення тренінгової програми показники результатів за цією ж шкалою змінилися наступним чином: 1 (10%) жінка мала низький рівень самоповаги та 9 (90%) жінок перебували на середньому рівні. При цьому середній рівень самоповаги становив $M=27,2$, мінімальний показник зріс до 22, а максимальний - до 32 (див. рис 3.3.1).

Для перевірки ефективності тренінгової програми було застосовано критерій Фішера (ϕ). За результатами тестування до тренінгу 50% жінок мали низький рівень самоповаги, після тренінгу цей показник зменшився до 10%. Розраховане значення $\phi^* = 1,95$ перевищило критичне значення ($\phi_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про статистично достовірну ефективність програми для розвитку самоповаги.



Рис. 3.3.1 Схема розподілу рівня самоповаги у жінок, що звертаються за психологічною допомогою, до та після проведення тренінгу

Згідно з тестуванням за методикою оцінки рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) було отримано наступні дані: жінок, що мали низький та середній рівень самооцінки, було порівну - по 5 (50% відповідно) при цьому середній рівень самооцінки у вибірці становив $M = 45$. Мінімальний показник був 37, а максимальний - 55.

Після проведення тренінгової програми показники результатів за цією ж шкалою змінилися наступним чином: 2 (20%) жінок лишилися на низькому рівні самооцінки, в той час як вже 8 (80%) жінок перебували на середньому рівні. При цьому середній рівень самоповаги становив $M = 52,6$, мінімальний показник зріс до 42, а максимальний - до 61 (див. рис 3.3.2).

Проведений аналіз за допомогою критерію ϕ^* (Фішера) показав позитивну динаміку зниження кількості жінок із низьким рівнем самооцінки після тренінгової програми (з 50 % до 20 %). Обчислене значення $\phi^* = 1,66$ досягло критичного рівня значущості ($\phi_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$), що свідчить про ефективність тренінгового впливу на розвиток самооцінки учасниць.



Рис. 3.3.2 Схema розподілу рівня самооцінки у жінок, що звертаються за психологічною допомогою, до та після проведення тренінгу

Оскільки дуже важливою складовою психологічного благополуччя, дотичною до явища самооцінки, є самоприйняття, проведемо також порівняння результатів дослідження саме цієї шкали. Тож кількість жінок з низьким рівнем та середнім самоприйняття була рівною - 5 (по 50%). Середній рівень самоприйняття у вибірці становив $M = 47,8$. Мінімальний показник був 38, а максимальний - 62.

Після проведення тренінгової програми показники результатів за цією ж шкалою змінилися наступним чином: 3 (30%) жінок лишилися на низькому рівні психологічного благополуччя, в той час як вже 7 (70%) жінок перебували на середньому рівні. При цьому середній рівень

психологічного благополуччя становив $M = 54,3$, мінімальний показник зріс до 45, а максимальний - до 67 (див. рис 3.3.4).

За результатами аналізу змін у рівнях самоприйняття за допомогою критерію Фішера ($\phi^* = 1,52$) встановлено позитивну динаміку, однак статистично значущих відмінностей між даними до та після тренінгу виявлено не було ($\phi^* < \phi_{кр} = 1,64$ при $p \leq 0,05$). Спостерігається загальна тенденція до підвищення рівня самооцінки, що свідчить про ефективність програми на практичному рівні, однак для надійної статистичної перевірки може бути потрібна більша вибірка.

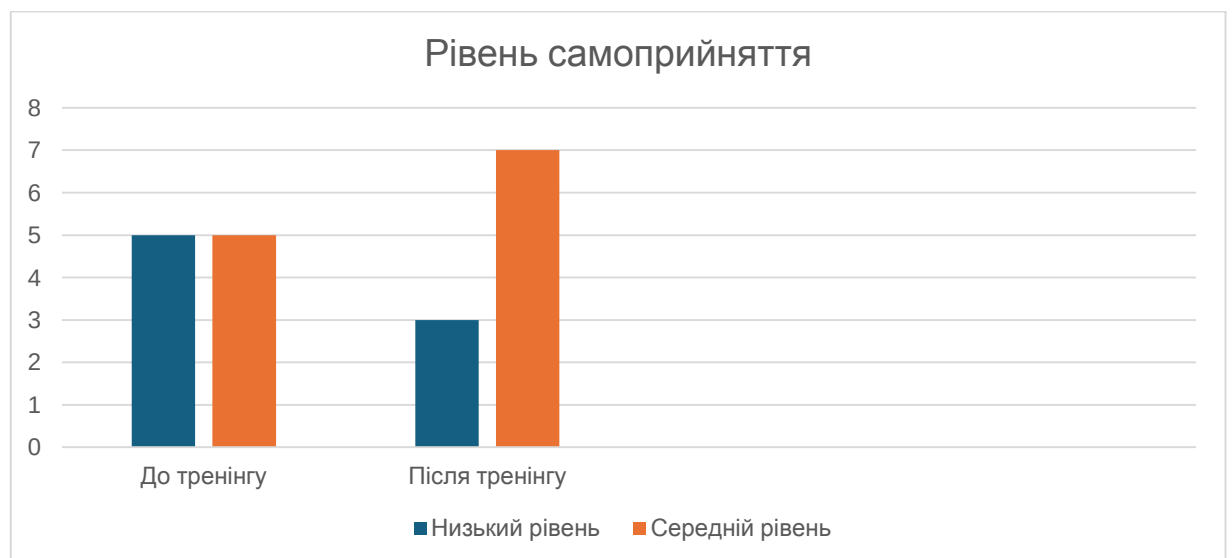


Рис. 3.3.4 Схема розподілу рівня самоприйняття у жінок до та після проведення тренінгу

Тепер звернемо увагу на те, чи змінилися показники рівня психологічного благополуччя. Їх вивчення до проведення тренінгу за допомогою «Шкали психологічного благополуччя» за К. Ріфф виявило, що кількість осіб з низьким рівнем складала 60% (6 осіб). Відповідно середній рівень психологічного благополуччя мали 40% обстежених (4 жінки). Середній рівень самооцінки у вибірці становив $M = 325,5$. Мінімальний показник був 275, а максимальний - 380.

Після проведення тренінгової програми показники результатів за цією ж шкалою змінилися наступним чином: 2 (20%) жінок лишилися на низькому рівні психологічного благополуччя, в той час як вже 8 (80%) жінок перебували на середньому рівні. При цьому середній рівень психологічного благополуччя становив $M=353,8$, мінімальний показник зріс до 301, а максимальний - до 385 (див. рис 3.3.3).



Рис. 3.3.3 Схема розподілу рівня психологічного благополуччя у жінок до та після проведення тренінгу

Для статистичної перевірки ефективності проведеної тренінгової програми з розвитку самооцінки, а саме її впливу на підвищення психологічного благополуччя у жінок, що звертаються за психологічною допомогою, було використано ϕ -критерій Фішера.

Порівняльний аналіз результатів до та після тренінгу показав, що кількість жінок із середнім рівнем психологічного благополуччя збільшилася (з 4 до 8 осіб), тоді як кількість жінок із низьким рівнем зменшилася (з 6 до 2 осіб).

- Порахували $\phi^* = 1,83$.
- Критичне ϕ^* при $p = 0,05$ $p = 1,64$.
- $1,83 > 1,64$, отже результат значущий

Таким чином можна стверджувати, що проведений тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе» продемонстрував свою

ефективність не лише у підвищенні рівня самооцінки жінок, що звернулися за допомогою до центру «Основа», але й у підвищенні рівня їхнього психологічного благополуччя.

Проведене наукове дослідження теоретично та емпірично підтвердило наявність тісного взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям жінок, що звертаються за психологічною допомогою. Самооцінка виступає не лише характеристикою особистості, але й чинником, який суттєво впливає на емоційний стан, міжособистісні стосунки та загальну якість життя. Опираючись на аналіз отриманих даних ми пропонуємо практичні рекомендації для розвитку та підтримки адекватної та стабільної самооцінки у таких жінок.

До основних напрямів роботи належить:

1. Формування усвідомленого цілісного Я-образу, з прийняттям власних сильних та слабких сторін.
2. Робота з самокритикою: виявлення автоматичних негативних самопереконань та заміна шкідливих мисленнєвих установок та позитивні.
3. Формування навичок самопідтримки та перенесення акценту на внутрішні опори.
4. Робота з травматичним досвідом.
5. Робота з особистими кордонами.
6. Формування безпечного соціального середовища.

За умови реалізації наведених рекомендацій, можна очікувати на:

- Формування адекватної самооцінки;
- Розвиток самоповаги;
- Зниження рівня тривожності та страху проявлятися через загрозу осуду оточуючих;
- Зростання загального відчуття психологічного благополуччя.

У довготривалій перспективі така робота над собою допоможе жінкам сформувати більш стійке відчуття самоцінності, підвищить їхній

рівень задоволеності життям і дозволить більш успішно реалізовуватися та досягати своїх цілей в різних сферах життя.

Висновки до третього розділу

Опрацьований в першому розділі теоретичний матеріал та результати дослідження впливу самооцінки на психологічне благополуччя жінок, що зверталися за психологічною допомогою до центру «Основа» привели на до необхідності розробки авторського тренінгу з розвитку самооцінки «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе» та впровадження його в життя з метою визначення значущості впливу підвищення рівня самооцінки на підвищення загального відчуття благополуччя.

Тож проведена тренінгова програма з розвитку самооцінки в експериментальній групі з 10 жінок віком від 29 до 51 року та відповідне тестування до та після її реалізації на базі психологічного центру «Основа» переконливо довели ефективність роботи в цьому напрямі. Аналіз отриманих даних показав, що на фоні систематичної роботи з формування адекватної і стабільної самооцінки, самоповаги, самоприйняття та самопідтримки підвищується не лише рівень самооцінки, але й рівень психологічного благополуччя загалом.

Учасниці продемонстрували позитивні зміни у самоставленні, сприйнятті свого потенціалу та особистісної цінності, що відобразилося в кількісних показниках під час повторного тестування.

На основі проведеного тренінгу та аналізу його результатів було надано подальші рекомендації з розвитку самооцінки у жінок, що звертаються за психологічною допомогою.

Таким чином, було підтверджено, що розвиток самооцінки має безпосередній вплив на рівень загального психологічного благополуччя таких жінок, сприяє зміцненню внутрішніх опор, емоційної стабільності та суб'єктивного відчуття задоволеності від життя.

ВИСНОВКИ

Однією з провідних задач даного дослідження було виявлення особливостей самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою, а також оцінка її зв'язку з рівнем психологічного благополуччя. Це дало змогу не лише виявити характерні тенденції та труднощі, з якими стикаються жінки, а й надати науково обґрунтовану базу для розробки психокорекційної тренінгової програми.

У контексті сучасного суспільства, орієнтованого переважно на зовнішні стандарти, формування внутрішньої цілісної особистості набуває особливого значення. Для жінок, які шукають психологічної підтримки, самооцінка стає ключовим фактором їхнього психологічного комфорту, адже сьогодення створює безпрецедентний тиск через велику кількість соціальних ролей, які жінка має виконувати одночасно. Цифрове середовище та ідеалізовані образи в соціальних мережах, професійна конкуренція, стереотипні очікування щодо зовнішності та поведінки - все це ускладнює можливість формування позитивного самосприйняття сучасної жінки.

Пандемія, економічна нестабільність, глобальні кризи та воєнні дії в Україні стали причиною виникнення відчуття невизначеності та призвели до переоцінки цінностей і пріоритетів багатьох жінок. Подібні зміни зазвичай супроводжуються внутрішніми конфліктами між суспільними очікуваннями та власними потребами.

Постійне порівняння себе з іншими, посилене алгоритмами соціальних мереж, які демонструють нереалістично відфільтровані «історії успіху», також має значущий вплив на самооцінку сучасних жінок. Крім того, інформаційне перевантаження та швидкість змін соціального середовища подекуди просто не дають можливості для рефлексії та

встановлення здорового контакту з власними потребами та цінностями, що є фундаментом здорової самооцінки.

В умовах такого тиску формування адекватної самооцінки стає не просто психологічним завданням, але й необхідною умовою для збереження внутрішньої стабільності та психологічного благополуччя жінки в сучасному світі.

Адекватна самооцінка забезпечує жінці правдиве сприйняття себе, сприяє кращій адаптивності в життєвих ситуаціях та побудові комфортних та щасливих взаємин з іншими. Вона допомагає встановлювати реалістичні цілі та зберігати незалежність у прийнятті рішень. Жінки з позитивним самосприйняттям зазвичай краще адаптуються до нових обставин, ефективніше керують емоціями та частіше переживають відчуття власного психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя, що уособлює прагнення особистості до внутрішньої гармонії, щастя та рівноваги, суттєво впливає на її поведінку, емоційно-оцінне ставлення до себе та оточення, здоров'я та успішність реалізації власного потенціалу. Тому дослідження факторів і детермінант психологічного благополуччя, яке формується під впливом комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, є надзвичайно важливим для розробки програм і тренінгів, спрямованих на допомогу сучасній людині у знаходженні та збереженні внутрішньої цілісності.

Дослідження взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям має як теоретичну, так і практичну значущість, адже дозволяє розробляти дієві методи психологічної підтримки жінок у кризових ситуаціях та процесах особистісного розвитку.

Згідно з поставленими завданнями ми дослідили теоретичні аспекти понять психологічного благополуччя та самооцінки особистості і проаналізували взаємозв'язки між цими концептами. У межах наукової роботи було здійснено теоретичний аналіз різноманітних підходів як

зарубіжних, так і вітчизняних науковців до трактування сутності цих феноменів та факторів впливу на них.

Для визначення особливостей самооцінки у жінок, що звертаються за психологічною допомогою, та дослідження взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям було використано наступні методики:

- методика «Шкала психологічного благополуччя» за К. Ріфф;
- Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale);
- Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан).

За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі центру психології здоров'я та відносин «Основа», було встановлено, що жінки з низьким чи нестабільним рівнем самооцінки частіше демонструють симптоми внутрішнього дискомфорту, емоційної вразливості, зниженої мотивації до самореалізації. Це, в свою чергу, негативно впливає на загальне психологічне благополуччя, знижує рівень життєвого задоволення та ускладнює побудову ефективних міжособистісних стосунків.

Для перевірки результатів дослідження застосовувалися методи статистичної обробки отриманих даних тестування. Кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена підтвердив наявність позитивного кореляційного зв'язку між усіма компонентами структури психологічного благополуччя та рівнем самоповаги і самооцінки жінок, які звертаються за психологічною допомогою.

Аналізуючи результати наукових досліджень та отримані нами емпіричні дані, ми дійшли висновку, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям жінок. Самооцінка виступає не лише індикатором емоційного стану, але й важливим регулятором адаптаційних і поведінкових стратегій особистості.

Для забезпечення виконання наступного завдання даної роботи було розроблено тренінгову корекційну програму «Самоцінність жінки. Як

жити і вірити в себе». Тренінг, що включає 9 занять по 2-2.5 години, було проведено на базі центру «Основа» для 10 учасниць. До та після тренінгу було проведено тестування, результати якого підтвердили, що розвиток самооцінки у жінок безпосередньо впливає на рівень відчуття психологічного благополуччя. Було проведено статистичний аналіз з використанням ϕ -критерія Фішера, який підтвердив, що проведений тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе» довів свою ефективність не лише в процесі підвищення рівня самооцінки жінок, але й у підвищенні загального рівня психологічного благополуччя.

Опираючись на аналіз отриманих даних було запропоновано ряд практичних рекомендацій для розвитку та підтримки адекватної та стабільної самооцінки у таких жінок, що безпосередньо сприятиме і розвитку та підвищенню рівня їхнього психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. Уявлення про психологічне благополуччя у трьох хвилях когнітивно-поведінкової терапії *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2023. Вип. 2 (18). С. 5-9.
2. Акименко Ю. Ф. Дистанційна психологічна допомога: філософія взаємин консультанта і клієнта *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2016. № 1 (7). С. 7-14.
3. Барко В. І., Барко В. В., Кирієнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України. *Юридична психологія і педагогіка. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності. Наука і правоохоронна діяльність*. 2019. Вип. 2(44). С. 223-236.
4. Барчій М. С., Кучерява І. І. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Наук. Вісн. Мукачівського державного університету. Журнал наукових праць*. 2015. №18(13). С. 43-49.
5. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170 -174.
6. Берегова Н. П., Кушнір І. М., Степанюк О. К. Експериментальне дослідження самооцінки дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. пр. Класич. приват. ун-т. Запоріжжя*, 2020. Вип. 2. С. 32-43.
7. Березовська, Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 2019, (3(53)). С. 24-32.

8. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. Вип. 3 (52). С. 27-35.
9. Васильєва Г. В., Олійніченко К.І., Осадчук К.Є. Роль соціальних зв'язків у відчутті щастя особистості. *ГАБІТУС. Психологія особистості*. Випуск 48. 2023. С. 105-109.
10. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи *Юридична психологія*. 2018. № 2 (23). С. 59-71.
11. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : автореф. дис. ... докт. псих. наук : 19.00.0. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2020. 33 с.
12. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, Т. 1. С. 150-155.
13. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2021, Вип. 10. С. 207-218.
14. Грузинова К. Переконавання особистості як світоглядний чинник її психологічного благополуччя. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. № 2(12). С. 10-15.
15. Грузинова К. М. Психологічне благополуччя осіб із різним типом світогляду *Габітус. Психологія та історія соціології*. 2023. Вип. 45. С. 128-134.
16. Грузинова К. Цінність свободи як світоглядний чинник психологічного благополуччя *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2021. 1(13). С. 21-27.
17. Данильченко Т. В. Психологічні чинники особистісного благополуччя психологів УВП та СІЗО. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 5. С. 57-63.

18. Данилюк І., Клімаш Т. Особливості трансформації Я-концепції жінки *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. 1(17). С. 12-21.
19. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. 2(18). С. 63-69.
20. Данилюк І. В. Клімаш Т. П. Чинники трансформації Я-концепції особистості. *Психологічний часопис*. 2023. № 9 (1). С. 7-22.
21. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю в студентів. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук праць*. Запоріжжя. 2017. Т.1. С. 44-48.
22. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук праць*, Запоріжжя. 2018. Т.1. С. 10-15.
23. Дмитрієва С. М., Бутузова Л. П. Психологічні особливості самооцінки та рівня домагань старшокласників. *Наука і освіта*. 2016. №5. С. 166-172.
24. Журавльова Н. Ю., Гурлева Т. С. Психологічна допомога дружинам демобілізованих військовослужбовців: можливості гуманістичної психотерапії *Збірник наукових робіт учасників міжнародної конференції*. 2017. С. 14-17.
25. Забаровська С. М., Кресан О. Д. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. 7 (9). С. 99-107.
26. Зінченко С. В., Швець І. В., Швець Р. В., Леоненко Д. О. Вплив самооцінки на успішність в житті. *Learning the latest theories and methods*. 2023. № 9. С. 379-381.

27. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 4(2). С. 36-40.
28. Каменщук Т. Д., Жук Т. В. Психологічне благополуччя учнів як основа освітнього процесу: з досвіду фінської асоціації психічного здоров'я. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»: The process and dynamics of the scientific path* . 2021. Volume 2. С. 65-68.
29. Каплуненко Я. Ю. Перша психологічна допомога: досвід міжнародних організацій *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. Т. 3. С. 36-41.
30. Карамушка, Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 30-42.
31. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 68-76.
32. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. №3. С. 48-55.
33. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя: особливості діагностики. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 4 (38). С. 63-73.
34. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. *Science and Education*. 2017. Issue 7. С. 76-82.
35. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : *автореф. дис. ... докт. псих. наук*. Одеса. ОНУ ім. Мечнікова. 2018. 31 с.

36. Каргіна Н. В., Рубський В. М. Психологічна підтримка психологічного благополуччя особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 28-32.
37. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-10.
38. Кашлюк, Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-186.
39. Келлер В. Вплив часової перспективи та особистісних рис на психологічне благополуччя українських біженців у Європі *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2023. 2(18). С. 70-77.
40. Князева Е. В. Задоволеність життям як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2011. № 941. С. 160-165.
41. Коваль В.П. Самооцінка та самоприйняття як чинники психологічного благополуччя. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця*: матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Біла Церква, 16 трав. 2024р , БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. С. 53-58.
42. Косьянова О. Ю., Городнюк Л. С. Особливості прояву самооцінки та типу характеру жінок віку середньої дорослості. *ГАБІТУС. Психологія особистості*. 2020. Випуск 19. С. 128-132.
43. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 33-40.
44. Котлова Л. О., Тичина І. М., Дранківська А. П. Особливості психологічного благополуччя особистості з різними захисними

механізмами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71) № 1. С. 45-50.

45. Кравченко, В. Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal*. 2017. (18). С. 42-45.

46. Малихіна О.А. Психологічні характеристики самоповаги особистості. *Проблеми сучасної психології*. Запоріжжя. 2015. № 2(8). С. 154-158.

47. Малишева К. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя артистів балету. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2021. 2(14). С. 21-27.

48. Мартинюк І. С. Теоретичний аналіз наукових поглядів до вивчення самооцінки вагітних жінок. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71). № 6. С. 107-112.

49. Мащак С. О., Борух В.А. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія..* 2024. Вип. 2. С. 26-30.

50. Меднікова Г. І. Взаємозв'язок ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 149-153.

51. Мелашенко Ю., Гридковець Л. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2021. (1(47)). С. 53-63.

52. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. (2). С. 20-24.

53. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць*. 2020. (1). С. 166-168.

54. Наливайко Л. Р., Марценюк Л. В. Права жінок та гендерна рівність в Україні: проблеми теорії та практики. *Приватне та публічне право*. 2022. (1). С. 61-66.
55. Одінцева В. Професійне становлення жінки як чинник її адекватної самооцінки. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. (2(2)). С. 73-76.
56. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С. 97-101.
57. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. Серія ПСИХОЛОГІЯ. Випуск 1. С. 22-26.
58. Орлова Г. В. Виховання я-концепції особистості у західній психології. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2016. Вип. 20(2). С. 79-88.
59. Папітченко Л. В. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2020. №12. С. 79-89.
60. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1. С. 80-104.
61. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях. *Магістерський науковий вісник*. 2022. № 38. С. 70-73.
62. Пшенична О. В. Я-концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Габітус. Психологія особистості*. 2020. Вип.14. С. 199-204.
63. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1., № 6. С. 148-152.

64. Сердюк, Л. З. Позитивний підхід в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості: матеріали III Науково-методичного семінару (м. Київ, 26 вересня 2022 року)*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С.235-238.
65. Сердюк Л. З., Завірюха В. В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. (11). С. 185-193.
66. Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія. Київ–Львів: Вікторія Кундельська. 2021. С. 133-141.
67. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т.V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Київ, 2017. Вип. 17. С. 124-133.
68. Сингаївська І., Берестовська А. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. №1(73). С. 214-226.
69. Синишина В. М., Смуk, О. Т. Психологічна допомога жінкам, що постраждали від гендерно-обумовленого насильства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. С. 33-37.
70. Словська І. Міжнародне співробітництво з прав жінок. *Український часопис конституційного права*. 2020. (3). С. 51-57.
71. Терлецька Л. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самооставленням особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. (1(11)). С. 57-63.
72. Титаренко Т. М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Інститут соціальної та політичної*

психології НАПН України. Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. Представництво Польської академії наук у Києві. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Збірник статей. Київ. 2015. С. 3-13.

73. Тітов І. Г., Тітова Т. Є., Седих К. В. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 55-76.

74. Фурман О. Є. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67.

75. ХалікО. 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. № 5. С. 80-86.

76. Харченко А.С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175-178.

77. Хрепливець М. А. Психологічне благополуччя: визначення поняття та змісту. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків. 2017. С. 138-139.

78. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2018. № 17(11). С. 244-262.

79. Чайка, Г. В. Крос-культурне дослідження психологічного благополуччя. *Актуальні проблеми психології: Збірн. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2020. № 1(21). С. 383-401.

80. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С. 380-399.
81. Юрчинська Г. Чинники психологічного благополуччя українських жінок-вимушених мігранток. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. 1(19). С. 73-77.
82. Ягіяєв І., Савич М. Використання соціальних мереж та суб'єктивне благополуччя в умовах пандемії COVID-19. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2020. 1(11). С. 70-77.
83. Arens Katrin, Malte Jansen, Franzis Preckel, Isabelle Schmidt. The Structure of Academic Self-Concept: A Methodological Review and Empirical Illustration of Central Models. *Review of Educational Research*. 2021. Vol. 91. No. 1. P. 34-72.
84. Altmann T., Roth, M. The Self-Esteem Stability Scale (SESS) for cross-sectional direct assessment of self-esteem stability. *Frontiers in Psychology*. 2018. № 2. P 91-99.
85. American Psychological Association. The standards for educational and psychological testing. Retrieved October 31, 2019, URL: <https://www.apa.org/science/programs/testing/standards> (date of access 10.02.2025)
86. California Digital Library. (n.d.). Instruments for measuring self-esteem. *University of California Press. UC Press E-Books Collection*. Retrieved October 31, 2019, URL: <https://publishing.cdlib.org/ucpressebooks/view/docId=ft6c6006v5&chunk.id=d0e1196&toc.depth=100&toc.id=d0e1072&brand=ucpress> (date of access 16.02.2025)
87. Children, Youth, and Families At-Risk. (n.d.). Rosenberg Self-Esteem Scale. *University of Minnesota*. Retrieved November 1, 2019, URL: <https://cyfar.org/sites/default/files/PsychometricsFiles/Self->

[esteem%20scale%2C%20Rosenberg%20%28high%20school%29_0_0.pdf](#) (date of access 11.02.2025)

88. Choi Y., Choi S., Yun J., et al. The relationship between levels of self-esteem and the development of depression in young adults with mild depressive symptoms. *Medicine*. 2019. Vol. 98. No. 42. P 48-64.

89. Dale Schunk, Maria DiBenedetto. Self-efficiency and human motivation. *The University of North Carolina at Greensboro. Greensboro. NC. United States*. 2020. №5. P 173-181.

90. Gebresilase B., Zhao W. The Mediating Role of Self-Esteem on the Relationship between Teachers Students Interaction and Students Academic Achievement of Wolaita Sodo. *University Students. Open Journal of Social Sciences*. 2023. 11. P. 243-269.

91. Holas P., Kowalczyk M., Krejtz I., et al. The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*. 2021. P 43-51.

92. Rand Corporation. Lawrence's Self-Esteem Questionnaire (LAWSEQ). Retrieved November 1, 2019 URL: <https://www.rand.org/education-and-labor/projects/assessments/tool/1981/lawrences-self-esteem-questionnaire-lawseq.html> (date of access 26.02.2025)

93. Ryff. C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia, 2014. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263> (date of access 7.02.2025)

94. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *J. Bus. Ventur.* 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495> (date of access 28.01.2025)

95. Supervia U. P., Bordas S. C., Robres A. Q. The mediating role of self-esteem in the relationship between resilience and satisfaction with life in

adolescent students. *Psychology Research and Behavior Management*. 2022. Vol. 15. P. 1121-1129.

96. UCLA Institute for Digital Research & Education - Statistical Consulting. (n.d.). What does Cronbach's alpha mean? SPSS FAQ. Retrieved November 1, 2019. URL: <https://stats.idre.ucla.edu/spss/faq/what-does-cronbachs-alpha-mean/> (date of access 10.02.2025)

97. Using the Rosenberg Self-Esteem Scale [Web log entry]. *Department of Sociology, University of Maryland*. Retrieved October 30, 2019. URL: <https://socy.umd.edu/about-us/using-rosenberg-self-esteem-scale> (date of access 17.02.2025)

98. YouthRex. (n.d.a) Hare Self-Esteem Scale. Retrieved November 1, 2019. URL: <http://youthrex.com/wp-content/uploads/2017/06/HARE-SelfEsteemScale.pdf> (date of access 15.02.2025)

99. YouthRex. (n.d.b). Rosenberg Self-Esteem Scale. Retrieved November 4, 2019. URL: <http://youthrex.com/wp-content/uploads/2017/06/Rosenberg-Self-EsteemScale-1.pdf> (date of access 10.02.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самоповаги Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 - повністю згоден

3 - згоден

2 - не згоден

1 - абсолютно не згоден

Тестовий матеріал:

Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.

Я завжди схильний відчувати себе невдахою.

Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.

Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.

Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.

Я до себе добре ставлюся.

В цілому я задоволений собою.

Мені б хотілося більше поважати себе.

Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.

Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа: прямі запитання: 1,3,4,6; зворотні питання - 2,5,7,8,9,10 - бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 - 18 балів - вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 - 22 балів - ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 - 34 бали - самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 - 40 балів - ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Методика Дембо-Рубінштейн (модиф. А. Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня - найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна - «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- ☐ рівень домагань - відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- ☐ рівень самооцінки - від «0» до знаку «-»;
- ☐ значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний - порівняно високий рівень - від

75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він - індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості - «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутності здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток В

Методика “Шкала психологічного благополуччя” (К. Ріфф).

Інструкція: Наступні твердження про те, що ви відчуваєте щодо себе та вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Варіанти відповіді: 1) цілком не згідна; 2) швидше не згідна; 3) дещо не згідна; 4) дещо згідна; 5) швидше згідна; 6) повністю згідна.

Опитувальник:

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.

14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34.Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35.Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36.У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37.Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38.Людам рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..

39.Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40.З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41.Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42.У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43.Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44.Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45.Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46.З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47.Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48.Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49.Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50.Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53. Я - людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64. Для мене життя - це безперервний процес навчання, змін та росту.

65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68.Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69.Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70.Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71.Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72.У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73.Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74.Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75.Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76.Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.

77.Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78.Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є.

79.Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80.Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81.Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82.Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83.Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Методика призначена для діагностики актуального психологічного благополуччя людини на даному життєвому етапі.

Шкала «Позитивні відносини з іншими». Респондент, що набрав найменше балів, має обмежене коло близьких стосунків з оточуючими: йому складно бути відкритим, проявляти теплоту та турбуватись про інших; в міжособистісних стосунках, як правило, він ізольований та фрустрований, не бажає йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків із оточуючими. Респондент, що набрав найвищий бал, має задовільні, близькі стосунки з оточуючими; турбується про благополуччя інших; здатен співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські стосунки будуються на взаємних поступках.

Шкала «Автономія». Високий бал за даною шкалою характеризує респондента як самостійного та незалежного, здатного протидіяти спробам суспільства змусити його діяти та думати певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистісних критеріїв. Респондент із найменшим балом – залежить від думки та оцінки оточуючих; в прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам оточення змусити думати та діяти певним чином.

Шкала «Управління оточенням». Високий бал - респондент володіє владою та компетенцією в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані йому можливості, здатен вловлювати або створювати умови та обставини, сприятливі для задоволення особистих потреб та досягнення цілей. Низький бал характеризує респондента як людину, яка має складнощі в організації повсякденного життя, відчуває себе нездатною змінити або покращити обставини, що складаються, безвідповідально ставиться до наданим

можливостям, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Респондент з найбільшим балом володіє почуттям безперервного розвитку, сприймає себе «зростаючим» та само реалізованим, відкритий до нового досвіду, відчуває реалізацію 33 власного потенціалу, спостерігає покращення в собі та своїх діях з плином часу; змінюється у відповідності до власних пізнань та досягнень. Респондент з найменшим балом усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття покращення або самореалізації, відчуває нудьгу та не має інтересу до життя, відчуває нездатність налагоджувати нові стосунки або змінювати свою поведінку.

Шкала «Ціль в житті». Респондент з високим балом за даною шкалою має в житті ціль та відчуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами його цілі в житті; має наміри та цілі на все життя. Респондент з низьким балом - позбавлений сенсу життя; має мало цілей та намірів; у нього відсутнє відчуття спрямованості, не знаходить цілі в своєму минулому житті; не бачить перспектив та не має переконань, які визначають сенс його життя.

Шкала «Самоприйняття». Найвищий бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та сприймає свої різні сторони, включно із хорошими та поганими якостями, позитивно оцінює своє минуле. Респондент з найменшим балом - не задоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває неспокій з приводу деяких особистісних якостей, бажає бути не тим, ким є насправді.

Додаток Д

Тренінг «Самоцінність жінки. Як жити і вірити в себе»**Заняття 1.** Вступне. Знайомство та постановка цілей.

Мета: створити комфортну атмосферу довіри, окреслити правила групи, залучити до відкритості всіх учасниць.

Техніки:

- «Коло знайомств» (довільна форма самопредставлення)

Хід виконання: ведучий коротко вітається і розповідає про мету тренінгу. Далі учасники по черзі називають своє ім'я і відповідають на легкі питання для самопредставлення (наприклад: "Як я себе сьогодні почуваю?", "Що очікую від тренінгу?", "Що мені подобається у собі?"). Можна використовувати м'який предмет (м'ячик, камінчик) для передачі слова.

Роль: формує первинний контакт, знижує тривожність, допомагає почати відкриватися в групі.

- Правила групової безпеки (договір групи про взаємодію)

Хід виконання: ведучий пропонує учасникам разом сформулювати правила: що важливо для безпеки у групі. Приклади правил: «Не оцінюємо одне одного», «Говоримо від свого імені», «Конфіденційність», «Можна не відповідати, якщо не готовий/готова». Правила фіксуються на великому аркуші або дошці.

Роль: підвищує відчуття безпеки, сприяє відкритості й довірі в групі, попереджає можливі міжособистісні конфлікти.

- Вправа «Очікування» (картки, метафоричні асоціації)

Хід виконання: на стіл викладаються різні метафоричні карти (наприклад, із зображеннями природи, людей, абстрактних сюжетів). Кожен учасник вибирає одну карту, яка, на його думку, символізує його

очікування від тренінгу. Учасники коротко діляться, чому обрали саме цю карту.

Роль: дає можливість учасникам краще усвідомити свої потреби й установки, налаштуватися на глибшу роботу

- Лекція «Що таке самооцінка та самоприйняття»

Мета: сформувати базове розуміння теоретичних засад для подальшої практичної роботи. Основні тези: що таке самооцінка (як ми оцінюємо себе у різних сферах життя). Від чого вона залежить? Що таке самоприйняття (любов і прийняття себе з усіма плюсами і мінусами)? Чому важливо розвивати саме стабільну, реалістичну самооцінку. В кінці - коротка дискусія: учасники можуть задати питання або поділитися своїми думками.

Роль: створює спільну теоретичну базу, підвищує усвідомленість, допомагає краще інтегрувати майбутній досвід.

- Арт-техніка «Моє “Я” зараз»

Хід виконання: кожному учаснику видаються аркуші паперу, олівці, фломастери, фарби. Завдання: зобразити своє «Я» таким, яким учасник відчуває його зараз. Можна використовувати кольори, символи, образи – без обмежень. Після завершення - короткий коментар кожного учасника про свою роботу (як хочеться поділитися).

Роль: активація внутрішнього образу себе, емоційне усвідомлення стану «тут і тепер», закладення основ для подальшої роботи над самосприйняттям.

Заняття 2. Формування самоувлечення.

Мета: виявити, як учасниці бачать себе зараз.

Методи:

- Лекція «Види самооцінки». Основні тези: види самооцінки: адекватна, завищена, занижена. Приклади проявів кожного виду у

поведінці. Наслідки різних типів самооцінки для психічного здоров'я. Чому важливо прагнути до адекватної самооцінки.

Роль: освітня база для подальшої роботи над власним "Я".

- Техніка "Я-образ" (малювання)

Хід виконання: тривалість: 20–30 хвилин. Матеріали: Папір А4, олівці, фломастери, фарби. Інструкція: Запропонувати жінкам створити візуальний образ себе (якщо це важко — можна почати з простого малюнка людини або абстракції). Малювати без правил: кольори, форми, деталі - все, що хочеться. Після малювання: Запитати: "Що ви бачите у своєму малюнку? Як цей образ пов'язаний із вашим відчуттям себе?" Дати можливість добровільно поділитися в групі.

Роль: арт-медіація для дослідження самооцінки через невербальні засоби.

- КПТ-аналіз негативних переконань: «Я недостатньо гарна, бо...»

Хід виконання: кожна учасниця на листочку завершує фразу: "Я недостатньо гарна, бо..." Далі за планом КПТ: Які докази на користь цієї думки? Які є докази проти? Чи можна подивитись на ситуацію інакше? Яка реалістичніша й підтримуюча думка замість негативної? Фінал: Обговорення в парах або малих групах (або індивідуальна рефлексія).

Роль: раціональне пропрацювання внутрішніх переконань, зменшення впливу негативного мислення на самооцінку.

- Гештальт-техніка «Незавершені речення»: Я - це...

Хід виконання: дати кожній учасниці серію незавершених речень, наприклад: Я - це... Моя сила в тому, що... Я відчуваю себе, коли... Для мене важливо, що... Завершувати речення потрібно швидко, не замислюючись довго. Після вправи: Запропонувати поділитися враженнями: які усвідомлення прийшли? Що здивувало?

Роль: актуалізація автентичного самосприйняття і глибинних ресурсів особистості.

- Групова рефлексія

Хід виконання: в колі кожна учасниця відповідає на кілька запитань: Що сьогодні було для мене найціннішим? Що я відкрила нового про себе? Як я зараз почуваюся? Ведучий дякує за відкритість і наголошує на важливості збереження атмосфери підтримки.

Роль: завершення процесу самопізнання, інтеграція отриманого досвіду.

Заняття 3. Дитячі витоки самоцінності.

Мета: дослідити, як дитячий досвід вплинув на самооцінку.

Методи:

- Арт-терапія: лист до себе-дитини

Хід виконання: запропонуйте кожній учасниці написати лист самій собі маленькій - тій дитині, якою вона колись була. У листі варто звернутися з любов'ю, розумінням, підтримкою. Можна висловити такі фрази, як: "Я тебе бачу", "Ти для мене важлива", "Ти не повинна була бути ідеальною", "Ти маєш право на помилки", тощо. Атмосфера: Спокійна музика на фоні, затишне середовище. Після написання: За бажанням, поділитися враженнями в колі (без читання самого листа).

Роль: робота з емоційною пам'яттю і зцілення минулих переживань, розвиток самоспівчуття та безумовної прийнятності себе.

- Проективна техніка «Перші згадки про себе»

Хід виконання: попросіть кожну учасницю згадати і коротко записати свої найперші спогади про себе у дитинстві: Якою я себе пам'ятаю? Якими словами мене описували дорослі? Які відчуття залишились з тих часів? Додаткові питання для глибшого аналізу: Що у цих спогадах мені подобається? Що засмучує або викликає біль? Після роботи: Невелике обговорення в групі або рефлексія на папері.

Роль: прояснення базових уявлень про себе, які могли стати основою нинішньої самооцінки, відкриття ресурсів для їх переосмислення.

- Групове обговорення: "Що я почувала, коли мене оцінювали?"

Хід виконання: в колі запропонуйте кожній жінці поділитися своїми емоціями, пов'язаними з ситуаціями, коли її оцінювали (в дитинстві, школі, родині, роботі). Варіанти запитань для розкриття: Як я почувалася, коли мене хвалили? Як я почувалася, коли мене критикували? Чи змінило це моє ставлення до себе? **Правила:** Добровільність відповіді, відсутність оцінювання висловлювань інших. **Підсумок:** Ведучий акцентує увагу на тому, що кожна реакція є нормальним і цінним проявом переживань.

Роль: усвідомлення впливу зовнішньої оцінки на формування самооцінки, розвиток самоприйняття та безоцінного ставлення до себе й інших.

Заняття 4. Самооцінка і самооцінювання.

Мета: визначити деструктивні патерни самокритики та навчити позитивному підкріпленню.

Методи:

- КПТ: техніка «Щоденник самокритики» (дається до завершення тренінгу, а за бажання - поки є необхідність)

Хід виконання: (завдання на самостійну роботу протягом кількох тижнів після тренінгу). Завести окремий зошит або блокнот. Щоразу, коли виникає самокритична думка («Я погано виглядаю», «Я нічого не вартую» тощо), записати її за схемою: Самокритична думка: (що я сказав/подумав про себе негативного?) Ситуація: (коли і де це сталося?) Емоції: (що я відчув?) Рациональна відповідь: (як я можу відповісти собі доброзичливо або об'єктивно?) Тривалість: Продовжувати до завершення тренінгу, а за бажанням - і надалі.

Роль: формування навички усвідомлення власного мислення, зниження самокритичності, підвищення самопідтримки.

- Техніка «Адвокат захисту» - боротьба з внутрішнім критиком

Хід виконання: учасницям пропонується подумати про критику, яку вони часто чують у своїй голові («Ти нічого не вмієш», «Ти слабка» тощо).

Потім вони повинні уявити, що виступають власним "адвокатом захисту". Питання для роботи: Що б я сказала на свій захист, якби захищала подругу? Які докази доводять, що ця критика не є правдою? Форма: Можна прописати відповіді або провести рольову гру в парах.

Роль: навчити учасниць бачити альтернативні, підтримуючі інтерпретації ситуацій, працювати з самопідтримкою.

- Арт-терапія: "Мій захисний ресурс"

Хід виконання: на великому аркуші запропонувати намалювати образ або символ, який асоціюється із захистом, силою, підтримкою. Можна використовувати кольорові олівці, фломастери, фарби. Питання для саморефлексії: Що є моїм внутрішнім захисником? Що або хто мені допомагає вистояти у важкі моменти? Після малювання: Коротке обговорення за бажанням учасниць.

Роль: формування позитивних уявлень про себе, розвиток навичок опори на внутрішні ресурси.

- Тілесно-орієнтована вправа «Обійми себе»

Хід виконання: учасницям пропонують стати або сісти зручно. М'яко обійняти себе руками, відчутти тепло, вагу власних рук. Можна легенько погладити себе по плечах або спині. Звертати увагу на дихання: повільні, глибокі вдихи та видихи. Під час обіймів подумки промовити фрази підтримки: "Я поряд", "Я тебе підтримую", "Ти в безпеці". Атмосфера: Спокійна музика, приглушене світло.

Роль: формування фізичного відчуття безпеки, розвиток навички турботи про себе, зменшення тривоги.

Заняття 5. Цінність та унікальність.

Мета: допомогти учасницям побачити свою унікальність та силу.

Методи:

- Психоедукація «Ресурси та їхня роль в житті жінки»

Хід виконання: міні-лекція чи притча на тему «Що таке ресурси: емоційні, фізичні, соціальні, духовні, когнітивні». Приклади: підтримка близьких, хобі, особисті досягнення, знання, почуття безпеки. Як ресурси підтримують самооцінку та благополуччя. Роль ресурсоорієнтованого мислення. Інтерактивність: Запитання до учасниць: "Що вам дає сили в житті?"

Роль: формування уявлення про внутрішні опори як основу стабільної самооцінки.

- Вправа «Мої ресурси та досягнення»

Хід виконання: роздати учасницям аркуші паперу й кольорові олівці. Завдання: написати або зобразити всі свої ресурси - те, що допомагає жити, справлятися, підтримує. Потім окремо - усі свої життєві досягнення (навіть маленькі). Обговорення: В малих групах або у колі: «Які ресурси мене здивували? Що нового я про себе відкрила?»

Роль: підсилення впевненості у собі через конкретизацію власної сили та здобутків.

- КПТ-техніка «Я цінна, бо...»

Хід виконання: учасницям пропонується завершити фразу: «Я цінна, бо...» не менше 10 разів. Наприклад: «Я цінна, бо вмію слухати», «бо я мама», «бо я стараюся» тощо. Важливо: не оцінки інших, а власні усвідомлення. Обговорення (за бажанням): Хто хоче - ділиться 1-2 фразами.

Роль: перепрограмування негативних установок про себе, розвиток позитивного образу «Я».

- Вправа на взаємодію учасниць «Комплімент для жінки»

Хід виконання: кожна учасниця отримує аркуш паперу з написаним власним ім'ям зверху. Потім усі передають аркуші по колу, і кожна учасниця пише комплімент чи приємне спостереження для іншої. В кінці кожна отримує свій аркуш із багатьма позитивними повідомленнями.

Роль: зміцнення самооцінки через прийняття й цінність в очах інших, формування позитивної групової атмосфери.

- Гештальт-підхід: зустріч з «Я з майбутнього»

Хід виконання: учасниці заплющують очі (можна під спокійну музику) й уявляють себе в майбутньому через 5 років. Якою я стала? Як виглядаю? Що роблю? Як ставлюсь до себе? Які цінності маю? Потім - діалог: можна написати лист від майбутньої себе теперішній: що вона хоче сказати, підтримати, порадити? Обговорення: За бажанням поділитися відчуттями або уривком листа.

Роль: зміцнення віри у власний розвиток, формування позитивного бачення себе як успішної, сильної, повноцінної.

Заняття 6. Порівняння з іншими. Соціальні маски.

Мета: усвідомити вплив оточення та соціального тиску на самооцінку жінки та навчитися зберігати цілісність.

Методи:

- Вправа «Мої маски» (арт-техніка)

Хід виконання: роздати учасницям паперові маски (або аркуші, на яких можна намалювати маску). Завдання: оформити маску так, щоб показати одну зі своїх «соціальних ролей» або «масок», які носять у спілкуванні з іншими (наприклад: "Хороша дівчинка", "Успішна бізнес-леді", "Невидимка"). Використовуються фарби, кольорові олівці, наліпки тощо - вільна творчість. Питання для рефлексії: Яку роль я обрала? Чому саме цю? Чи комфортно мені у цій ролі? Що приховує ця маска? Обговорення в колі: За бажанням, учасниці можуть поділитися досвідом.

Роль: допомагає дослідити власні способи самопрезентації, розпізнати, де особистість справжня, а де - пристосовується під очікування інших. Це сприяє розвитку автентичності й здорової самооцінки.

- Обговорення «Я і соцмережі: як змінюється мій образ Я?»

Хід виконання: запитання для обговорення: Як я зазвичай показую себе у соцмережах? Наскільки реальним є мій образ у соцмережах? Як я почуваюся, коли порівнюю себе з іншими у мережах? Чи впливає спілкування в соцмережах на мою самооцінку? Формат: Відкрита дискусія або робота в малих групах. Фокус уваги: На усвідомленні розриву між реальним і ідеалізованим образом, впливу порівнянь на самоцінність.

Роль: формує критичне мислення щодо зовнішніх стандартів краси й успіху. Допомагає зміцнити внутрішню опору замість орієнтації на зовнішнє схвалення.

- Практика усвідомлення: «Тут і зараз я достатня»

Хід виконання: спокійна атмосфера, бажано сісти зручно, закрити очі або опустити погляд. Інструкція до практики: Зосередьте увагу на диханні: вдих - видих. Усвідомте своє тіло: відчуйте його вагу, опору під ногами. Промовте внутрішньо або вголос кілька разів: «Тут і зараз я достатня». Дозвольте цьому відчуттю наповнити вас. Якщо виникають заперечення чи критика - просто спостерігайте за ними, не вступаючи в боротьбу.

Роль: формує навичку приймати себе без потреби бути «кращою» чи «ідеальною». Знижує рівень самокритики й тривожності, закладає основу для стійкої внутрішньої самоцінності.

Заняття 7. Кордони і самооцінка.

Мета: навчити ставити межі та зберігати власну цінність у стосунках.

Методи:

- Лекція «Кордони особистості»

Хід виконання: основні тези: що таке особистісні кордони (емоційні, фізичні, інтелектуальні, часові). Чому важливо встановлювати і захищати свої кордони. Ознаки порушення кордонів. Як реагувати на порушення своїх кордонів. Форма подачі: Жвава бесіда, приклади з життя, запитання до аудиторії.

Роль: підвищує усвідомлення власних прав, зменшує схильність до самопожертви, допомагає зміцнити почуття власної гідності.

- Техніка «Мої права»

Хід виконання: роздати кожній учасниці список прикладів особистісних прав (наприклад: "Я маю право сказати 'ні'", "Я маю право не відповідати на запитання, якщо не хочу"). Завдання: позначити ті права, які важко визнаються, та обговорити, чому так. Потім запропонувати дописати свої власні права, які хочеться підтримувати. Рефлексія: Яке право для мене найважливіше зараз? Яке право найскладніше реалізувати?

Роль: формує відчуття гідності, зміцнює внутрішні опори, зменшує залежність від зовнішньої оцінки.

- Рольова гра «Ні - це теж відповідь»

Хід виконання: розподіл учасниць на пари. Одна учасниця пропонує щось («Підеш на вихідних на мою вечірку?»), а інша має відмовити ввічливо, але чітко: сказати "ні" без виправдань або надмірної вини. Міняються ролями. Варіації: Поступово ускладнювати ситуації (наприклад, відмова близькій людині, колезі тощо). Рефлексія: Як я почувалася, коли говорила "ні"? Що було важко? Що допомогло?

Роль: розвиває здорову асертивність, допомагає встановлювати кордони і знижує страх бути відкинутою чи незручною для інших.

- КПТ: переконання «Я зобов'язана подобатися»

Хід виконання: запропонувати учасницям записати, наскільки вони вірять у твердження: "Я повинна подобатися всім, інакше я погана" (за шкалою від 0 до 10). Обговорити: Чи це переконання реалістичне? Які наслідки має така віра для життя та самооцінки? Чи знаєте ви когось, хто подобається всім? Потім сформулювати альтернативне твердження: "Я не зобов'язана подобатися всім, я цінна сама по собі". Прописати, як зміниться поведінка й самопочуття, якщо вірити в нове твердження.

Роль: допомагає зняти нереалістичні вимоги до себе, зменшує залежність від зовнішнього схвалення, розвиває здорову автономну самооцінку.

Заняття 8. Самовираження і підтримка себе.

Мета: навчитися себе підтримувати, розвивати внутрішній голос підтримки.

Методи:

- Психоедукація «5 способів самопідтримки»

Хід виконання: запропонуйте подумати - що для мене означає «самопідтримка»? Наведіть приклади із запитанням: "Що я роблю, коли мені складно?" Запропонуйте 5 практичних способів: турбота про тіло (сон, їжа, рух); позитивна внутрішня мова (аффірмації, підтримка себе, а не критика); емоційна гігієна (вираження емоцій через письмо, творчість, розмову); контакт із ресурсами (люди, місця, речі, що надихають); межі (уміння сказати «ні», обирати себе). Обговорення: Які з цих способів вже використовуються? Що хотілося б спробувати?

Роль: допомагає побачити, що підтримка себе - це навичка, яку можна розвивати щодня. Дає практичні інструменти для стабілізації емоційного стану.

- Вправа «Лист підтримки від себе»

Хід виконання: уявіть, що ваша близька подруга переживає складний момент і потребує слів підтримки. Тепер уявіть, що цією людиною є ви сама. Напишіть листа, звертаючись до себе: підтримайте, заспокойте, визнайте біль і нагадайте про свою цінність. Порада: Можна написати від імені свого «дорослого» або «мудрого Я».

Роль: формує внутрішній ресурс самопідтримки, знижує рівень самокритики, допомагає створити новий внутрішній діалог - добрий, турботливий.

- Арт-терапія «Моя сила — моя правда»

Хід виконання. Матеріали: Папір, кольорові олівці, фарби, журнали для колажу (на вибір). Учасниці мають зобразити себе у моменті внутрішньої сили - коли вони були вірні собі, захищали себе, приймали важке рішення тощо. Потім усередині або поряд із зображенням - написати слова: «Моя правда - це...» Обговорення в міні-групах або загальне коло: Що я відкрила про себе? Яка моя правда і як вона дає мені силу?

Роль: працює з самоідентичністю, допомагає побачити свою унікальність і силу у власному досвіді.

- Медитація/візуалізація: «Місце сили»

Хід виконання: тиша в залі, учасниці сидять з заплющеними очима.

Інструкція: Уявіть місце, де вам завжди добре, спокійно й безпечно. Придивіться до деталей - що ви бачите, чуєте, відчуваєте? Уявіть, як це місце наповнює вас силою, любов'ю, ресурсом. Зробіть глибокий вдих і збережіть це відчуття в серці. Після завершення: Поділитися враженнями (усно або письмово).

Роль: дозволяє створити внутрішній якір для відновлення в моменти стресу. Знижує тривожність, зміцнює зв'язок із собою.

- Групова рефлексія

Хід виконання: запропонувати учасницям відповісти на 2-3 відкриті запитання: Що я сьогодні відкрила про себе? Який ресурс я відчуваю всередині? Що хочу зберегти з цього досвіду у своєму житті? Можна дати метафоричні картки, щоб вибрати «підсумковий образ» заняття.

Роль: сприяє глибшому засвоєнню матеріалу, створює почуття завершеності, формує емоційне підкріплення для подальших змін.

Заняття 9. Заключне. Інтеграція досвіду.

Мета: підвести підсумки, закріпити позитивні зміни, відзначити шлях кожної.

Методи:

- Вправа «Моє Я зараз» (рефлексія над змінами порівняно з 1 заняттям)

Хід виконання: роздайте учасникам аркуші та матеріали для малювання (олівці, фломастери, фарби). Інструкція: «Згадайте, як ви зображали себе на першому занятті (вправа “Моє Я зараз” тоді). Тепер намалюйте своє Я таким, яким ви його відчуваєте сьогодні - в останній день тренінгу». Після завершення - запрошення до усної або письмової рефлексії: Що змінилося у вашому образі? Які нові риси ви додали або прибрати? За бажанням - коротке представлення малюнку в міні-групі або колі.

Роль: фіксує позитивні зміни у самооцінці, самоусвідомленні, образі себе. Сприяє інтеграції досвіду тренінгу.

- Групове коло: «Мій головний інсайт»

Хід виконання: всі сідають у коло. Інструкція: «Кожна з нас має можливість поділитися тим, що для неї стало головним інсайтом, відкриттям, зміною. Це може бути одна фраза, образ або коротка історія». Учасниці по черзі висловлюються (без переривань чи коментарів інших). Можна підтримати коло теплими жестами (наприклад, передавати символічний предмет - камінчик, фігурку, свічку).

Роль: формує завершеність процесу, емоційне підкріплення змін. Створює відчуття спільності, підтримки, визнання особистого досвіду.

- Техніка «Подарунок собі в майбутнє»

Хід виконання: роздайте невеликі аркуші, конверти або листівки. Інструкція: «Напишіть собі послання-подарунок, яке відкриєте через місяць або коли вам буде складно. Це може бути підтримка, нагадування, важлива фраза, інсайт чи навіть побажання». За бажанням учасниці можуть прикрасити «подарунок» кольорами або наклейками. Лист можна запечатати або забрати з собою у щоденнику.

Роль: сприяє внутрішній опорі, підтримує мотивацію до змін, символічно завершуючи тренінг.

- Обмін враженнями від тренінгу

Хід виконання: запропонуйте поділитися відповідями на запитання: Що стало найціннішим для мене в цьому тренінгу? Що хочу взяти із собою? Якою я себе зараз відчуваю? Можна зробити це у форматі вільного кола, письмових повідомлень на спільному плакаті, або навіть у формі листівок подяки.

Роль: допомагає кожній учасниці відчувати завершення, визнати особистий шлях змін, посилює відчуття взаємної підтримки й приналежності