

**Міністерство освіти і науки України**

**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**

**Факультет філології, психології та педагогіки**

**Кафедра психології та педагогіки**

Спеціальність 053 «Психологія»

Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**«Особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою»**

Виконала студентка гр. 601-ФП

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. О.П. Бойко

Керівник кваліфікаційної роботи

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

\_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_.2024 р. \_\_\_\_\_ (підпис)

Полтава 2024  
**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»**  
(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет **Філології, психології та педагогіки**

Кафедра **психології та педагогіки**

Ступінь вищої освіти **магістр**

Спеціальність **053 «Психологія»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**Л.П. Клевака**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**  
**Бойко Олені Павлівні**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи Особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою  
керівник роботи Тесленко М.М., к.псих.н., доцент  
затверджена наказом вищого навчального закладу від «09» серпня 2024 року №818- ф,а
2. Строк подання здобувачем роботи 11.01.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи навчальна, наукова, довідкова і методична література, фахові періодичні видання, інші інформаційні ресурси
4. Зміст кваліфікаційної роботи  
Розділ 1 Теоретичні основи дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою
  - 1.1 Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя
  - 1.2 Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок
  - 1.3 Поняття та психологічні особливості самооінкиВисновки до першого розділу  
Розділ 2 Методичні засади дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою
  - 2.1 Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію
  - 2.2 Тест-опитувальник на визначення рівня самооінки (С. Ковальова)
  - 2.3 Методика «Визначення рівня своєї самооінки» (Г. Казанцева)
  - 2.4 Модифікована методика визначення самооінки (С. Будасі)
  - 2.5 Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
  - 2.6 Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)Висновки до другого розділу  
Розділ 3 Емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою
  - 3.1 Організація емпіричного дослідження
  - 3.2 Оцінка самооінки жінок

3.3 Дослідження психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою

3.4 Умови підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя

## 5. Перелік графічного матеріалу

Результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова)

Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)

Результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі)

Результати оцінки рівня психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Результати оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Результати оцінки рівня стосунків за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із низькою самооцінкою за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
I	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		
II	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		
III	Тесленко М.М., к.псих.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 18.03.2024 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення нормативних та інструктивних матеріалів, спеціальної літератури, періодичних видань.	упродовж терміну виконання кваліфікаційної роботи	
2.	РОЗДІЛ 1. Збір теоретичного матеріалу, аналіз наукових джерел із теми кваліфікаційної роботи, написання розділу		
3.	РОЗДІЛ 2. Огляд і обґрунтування вибору психодіагностичних методик, характеристика обраних методик, написання розділу		
4.	РОЗДІЛ 3. Проведення емпіричного дослідження, написання розділу, оформлення графічної частини.		
5.	Формування загальних висновків і рекомендацій із зазначенням перспектив подальших досліджень, оформлення роботи		
6.	Представлення роботи на кафедрі, перевірка на плагіат, рецензування, написання доповіді для захисту в ЕК		

**Студент**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Бойко О.П.

**Керівник роботи**

\_\_\_\_\_

(підпис)

Тесленко М.М.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ</b> .....	9
1.1 Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя.....	9
1.2 Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок ....	14
1.3 Поняття та психологічні особливості самооцінки.....	19
Висновки до першого розділу .....	24
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ</b> .....	26
2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію .....	26
2.2 Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова) .....	27
2.3 Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) .....	29
2.4 Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будассі).....	30
2.5 Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі».....	32
2.6 Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк) .....	35
Висновки до другого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ</b> .....	40
3.1 Організація емпіричного дослідження.....	40
3.2 Діагностика самооцінки жінок .....	41
3.3 Дослідження психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою	46
3.4 Умови підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя .....	55
Висновки до третього розділу .....	63
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	66
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	76
Додаток А. Зразки бланків психодіагностики .....	76
Додаток Б. Первинні дані обробки результатів.....	85

## ВСТУП

Психологічне благополуччя є одним із ключових показників якості життя та загального здоров'я людини. Психологічне благополуччя жінок є складним та багатофакторним феноменом, який формується під впливом численних біологічних, соціальних, культурних, економічних, освітніх та особистісних чинників. Сучасні дослідження підтверджують, що на відчуття щастя, спокою, впевненості, самореалізації та задоволеності життям жінок впливають не лише їхні індивідуальні характеристики, а й контекст, у якому вони живуть, працюють, виховують дітей, будують стосунки, реалізують свої потреби та прагнення.

Самооцінка, як центральний компонент особистості, істотно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя. Жінки з низькою самооцінкою можуть відчувати труднощі у професійній сфері, міжособистісних стосунках та особистісному зростанні. Дослідження цього аспекту дозволить виявити механізми, якими самооцінка впливає на різні сфери життя.

**Актуальність** дослідження зумовлена необхідністю глибокого розуміння впливу самооцінки на психологічне благополуччя жінок, а також розробкою за результатами дослідження програми психологічної підтримки, орієнтованої на підвищення самооцінки та покращення психологічного благополуччя жінок.

**Короткий аналіз стану розробки проблеми.** Особливості психологічного благополуччя та самооцінки досліджували такі автори, як М. Асадулін, В. Афанасенко, Л. Березовська, О. Бітюцька, О. Бойко, Б. Боссон, Р. Браун, М. Варій, Н. Голярдик, О. Даценко, О. Іваненко, Ю. Кальницька, Л. Карамушка, Ю. Козерук, Х. Марш, В. Орлов, М. Павлюк, Л. Папітченко, О. Петрова, Н. Рогаль, Т. Чаусова та інші. Праці цих вітчизняних і зарубіжних психологів дозволяють визначити психологічні особливості самооцінки.

Рівень самооцінки жінок потребує більш детального дослідження оскільки він впливає на їх психологічне благополуччя.

**Теоретико-методологічною основою дослідження стали** загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність самооцінки та психологічного благополуччя.

Дослідженням психологічного благополуччя займалися такі вчені, як М. Асадулін, О. Бітюцька, М. Варій, О. Даценко, О. Іваненко, Ю. Кальницька, Л. Карамушка, В. Ортинський та інші. Особливості психологічного благополуччя жінок досліджували В. Афанасенко, К. Балабанова, Б. Боссон, Р. Браун, К. Волкодав, К. Гавриловська, А. Ганжа, Т. Комар, Х. Марш, В. Орлов, М. Павлюк, Н. Рогаль та інші. Самооцінці приділяли увагу Л. Березовська, О. Бойко, Н. Голярдик, Я. Євсейчик, Ю. Козерук, У. Михайлішин, О. Олійник, Л. Папітченко, О. Петрова, Л. Скалас, Т. Чаусова та інші.

**Мета дослідження** – обґрунтування теоретичних основ і розробка практичних рекомендацій щодо підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя.

**Об'єктом дослідження** є процес психологічного благополуччя.

**Предметом дослідження** є особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооінкою.
4. Визначити умови підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя.

**Гіпотеза дослідження:** у жінок із низькою самооінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

**Діагностичні методики:**

1. Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова)
2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)
3. Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будассі)
4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»
5. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)

**Наукова новизна роботи** полягає в уточненні, поглибленні, подальшому розвитку наукових уявлень про особливості психологічного благополуччя, а також в комплексному вивченні цього феномену та порівнянні отриманих результатів серед жінок із різною самооцінкою.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використано загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (анкетування, тестування).

**Теоретичне значення роботи** полягає в детальному аналізі теоретичних аспектів особливостей психологічного благополуччя жінок та їх самооцінки.

**Практичне значення роботи** полягає в здійсненому дослідженні особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. Відповідно отримані результати можна використовувати викладачам і кураторам спеціальностей з практичними цілями для створення спеціалізованих програм психологічної підтримки, орієнтованих на підвищення самооцінки та покращення психологічного благополуччя жінок.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження виконувалось на базі Громадської організації «Фонд підтримки місцевих ініціатив Полтавщини» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 жінок, які є клієнтами Громадської організації.

**Апробація.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на Міжнародній мультидисциплінарній науковій інтернет-конференції «Світ наукових досліджень» [7].

**Структура та обсяг роботи.** Дана магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел який включає 60 найменувань (50 українською та 10 англійською мовами) та 2 додатки.

У першому розділі висвітлені теоретичні основи дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. У другому розділі подано детальний опис методик, за допомогою яких проведене дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. Третій розділ присвячено опису результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою, а також визначенню умов підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя. Загалом робота викладена на 86 сторінках друкованого тексту, містить 11 таблиць та 15 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ**

В цьому розділі подано теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. Визначена сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя, охарактеризовані основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок, а також розкриті поняття та психологічні особливості самооцінки.

#### **1.1 Сутність та підходи до визначення психологічного благополуччя**

Пошуки відповіді на питання про сутність щастя, гармонії та «гарного життя» розпочалися задовго до формування психології як науки. Давньогрецькі філософи (Сократ, Платон, Аристотель) розглядали щастя як вищу мету людського існування, пов'язану з розумним, добродішним і поміркованим життям. Аристотель, зокрема, розвинув концепцію евдемонії – глибинного, справжнього щастя, пов'язаного з реалізацією притаманних людині чеснот та здобуттям смислу. Стоїки наголошували на внутрішній гармонії та досягненні мудрості як шляху до психологічної рівноваги [19, с. 74].

В епоху Просвітництва та Нового часу погляди на благополуччя набули більш раціонального забарвлення. Філософи (наприклад, Дідро, Гельвецій, Спіноза, Кант) намагалися з'ясувати, як співвідношення розуму, моралі та волі впливає на внутрішній стан людини, її гармонію із собою та суспільством. Поступово формувалася думка про те, що благополуччя – це не лише випадкова гра долі, а результат певних умов та діяльності людини [32, с. 150].

До появи психології як окремої науки, благополуччя часто розглядалося в медичному та біологічному контексті як стан відсутності хвороб. Однак з часом стало зрозумілим, що здоров'я – це не лише фізичне, а й психічне, тобто присутність психологічної стійкості, рівноваги, позитивного настрою. В

медицині під благополуччям почали розуміти цілісний стан, що включає психічну складову, психологічну резистентність до стресу та здатність адаптуватись до змін [39, с. 47].

Як предмет наукового аналізу, психологічне благополуччя набуло популярності в психологічній науці з середини ХХ століття. Ще від давніх часів філософи осмислювали феномен благополуччя, трактуючи його по-різному: для одних воно означало фізичне задоволення потреб і відсутність страждань, для інших – оцінку зовнішнього світу чи певних матеріальних благ [8, с. 86]. Для ще однієї групи мислителів благополуччя полягало в інтелектуальній діяльності, а задоволення мало цінність, оскільки веде до щастя [18, с. 55].

Особливу увагу до вивчення проблеми психологічного благополуччя привернула поява позитивної психології – напряду, що пропонує зосередитися не стільки на психічних відхиленнях, скільки на ресурсах, потенціалі особистості та її здатності функціонувати позитивно [1, с. 221].

Формування концепту благополуччя як наукової категорії відбулося у 60-70-ті роки ХХ століття. Зокрема, П. Уорр у праці 1978 року, присвяченій виміру психологічного благополуччя та його складових, виокремлює два кластери тривожних чинників – фінансових і сімейних, а також пов'язаних зі здоров'ям. Третій індикатор – оцінка поточного життя загалом – виступає центральним показником благополуччя та додатковим орієнтиром для більш глибокого аналізу [60, с. 111].

Незважаючи на широке визнання поняття «психологічне благополуччя», у науковій спільноті як за кордоном, так і у вітчизняному просторі відсутня єдина змістова інтерпретація цього феномену.

У зарубіжній психології теоретичні підвалини вивчення психологічного благополуччя заклали праці М. Бредберна, П. Уорра й А. Кемпбелла. М. Бредберн чітко розмежував це поняття з такими категоріями, як самоактуалізація, самооцінка чи автономія, водночас визнавши їх певне перетинання. На його думку, психологічне благополуччя – сукупність характеристик, що відображають щастя чи нещастя, суб'єктивне почуття

задоволеності або незадоволеності життям [52, с. 69]. Сконструйована ним модель базується на рівновазі між переважанням позитивного й негативного афектів, утверджуючи баланс афектів як один із ключових індикаторів особистісного благополуччя [24, с. 84].

Психологічне благополуччя особистості має суб'єктивну природу, адже його оцінка спирається на власні переживання, пов'язані з різними аспектами життя, діяльності, ставленням до себе [53, с. 118]. Е. Дінер, один із засновників сучасної науки про суб'єктивне благополуччя, ще у перших своїх працях пов'язав цю проблематику з тим, як люди сприймають власне життя в позитивному світлі, включно з когнітивними оцінками та емоційними реакціями [54, с. 276]. Він продемонстрував, що термінологічна палітра може варіюватися: йдеться про щастя, задоволеність, моральний підйом, переважання позитивних емоцій.

Е. Дінер сформулював концепт суб'єктивного благополуччя та розробив опитувальник оцінки задоволеності життям. Він окреслив три можливі підходи до визначення благополуччя. Перший – нормативний – апелює до зовнішніх критеріїв, таких як добродієність чи праведність, і виходить з філософської традиції евдемонії Аристотеля. Другий – суспільно-науковий – фокусується на тому, що змушує людей оцінювати власне життя позитивно, ототожнюючи благополуччя з задоволеністю життям. Третій – більш приземлений, повсякденний, наголошує на афективній складовій і переважанні позитивних емоцій над негативними. Отже, задоволеність життям і позитивні емоції – рівноцінно важливі компоненти благополуччя.

Е. Дінер стверджував, що високий рівень суб'єктивного благополуччя людини засвідчується переважно задоволенням життям і рідкими проявами негативних почуттів.

Т. Титаренко розглядає психологічне благополуччя як «відчуття здатності людини свідомо формувати та змінювати власне життя, набуваючи досвіду в царині непередбачуваного та несподіваного» [43, с. 113]. Ю. Швалб трактує психологічне благополуччя як «складний психологічний конструкт, який

складається з усвідомленого ціннісно-оцінного сприйняття особистістю якості власного існування в контексті реальних життєвих обставин та обраного способу життя» [49, с. 74].

На думку Л. Сердюк, психологічне благополуччя являє собою «інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям» [41, с. 8].

Найбільш розгорнуте визначення пропонує О. Даценко, називаючи психологічне благополуччя «системним утворенням психіки складноорганізованого змісту, де відображаються як об'єктивні результати успіху (відповідно до ціннісно-сміслових координат особистості), так і суб'єктивне позитивне ставлення до них. Результат вважають благополучним, якщо він відповідає сформованим у процесі життєдіяльності стандартам чи ідеалам» [16, с. 12].

Психологічне благополуччя є суб'єктивною оцінкою життєвої успішності, що постає індикатором потенціалу особистості для саморозвитку та створення повноцінного буття [5, с. 146]. Таким чином, психологічне благополуччя ілюструє природне прагнення людини до комфортного, щасливого стану, пов'язаного з ефективністю життєдіяльності, задоволеністю та процесом самореалізації.

К. Ріфф виокремив основні складові психологічного благополуччя, розробив методику їхнього виміру й визначив критерії цього феномену. До його моделі входять шість компонентів: позитивні взаємини з оточенням, самоприйняття, автономія, компетентність (контроль над середовищем), наявність життєвих цілей, особистісне зростання [59, с. 12].

Ключовими компонентами та характеристиками психологічного благополуччя, на думку О. Яковенко, є:

- 1) Емоційний компонент, який включає переважання позитивних емоцій над негативними. Стабільна наявність радості, задоволення, інтересу, натхнення,

вдячності сприяє створенню позитивного емоційного фону. Однак стабільне благополуччя не означає повну відсутність негативних почуттів. Негативні емоції також важливі для адаптації та розвитку, але вони не повинні домінувати.

2) Когнітивний компонент відображає оцінку людиною свого життя, досягнень, реалій та перспектив. Це може бути задоволеність життям, усвідомлення сенсу, розуміння власних цілей і шляхів їх досягнення. Позитивна когнітивна оцінка допомагає людині почуватися впевненіше, формує оптимістичні очікування та відкриває шлях до особистісного росту.

3) Мотиваційний та поведінковий компоненти. Благополучна людина зазвичай має зрозумілі цілі, внутрішню мотивацію для досягнення важливих результатів, а також демонструє адаптивні стратегії поведінки (копінг-стратегії, проактивність, здатність навчатись на досвіді). Вона вміє ефективно розподіляти ресурси, ухвалювати рішення, будувати стосунки, займатися діяльністю, що приносить задоволення та смисл.

4) Ціннісний та смисловий компоненти. Відчуття смислу життя, ціннісна орієнтація та відповідність власної діяльності внутрішнім переконанням – невід’ємні елементи психологічного благополуччя. Коли людина має чіткі пріоритети, розуміє цінність свого внеску у світ, її існування набуває осмисленості та цілісності. Цінності слугують «маяком» у вирі життєвих ситуацій, допомагають не втрачати орієнтацію навіть у складних умовах.

5) Соціальний компонент. Соціальна підтримка, якість міжособистісних відносин, можливість належати до спільноти, яка розділяє цінності та цілі, суттєво впливає на психологічне благополуччя. Людина, оточена турботою, розумінням, емпатією, значно легше впорається з труднощами, відчувається захищеною та потрібною. Соціальна інтеграція та відчуття приналежності до групи підсилюють внутрішній ресурс благополуччя [50, с. 99].

Позитивні взаємини передбачають здатність до співпереживання, відкритості для контактів, уміння досягати компромісу. Відсутність цієї якості проявляється у відчуженні, нездатності встановлювати й підтримувати довірливі стосунки.

Самоприйняття означає позитивну самооцінку, усвідомлення своїх переваг і недоліків. Автономія полягає в умінні залишатися вірним власним переконанням, незалежним у діях і судженнях. Компетентність виражається у здатності ефективно керувати своїм життям, досягати цілей та долати труднощі. Життєві цілі надають існуванню особливий сенс і напрямок. Особистісне зростання пов'язане з безперервним розвитком, навчанням і самореалізацією [37, с. 128].

Л. Петренко пропонує розглядати суб'єктивне благополуччя через три підходи: зовнішні критерії відповідності культурним цінностям; гармонійне задоволення бажань і стратегій людини; переважання позитивних емоцій над негативними [34, с. 48]. Дослідниця наголошує на суб'єктивності, позитивному вимірі та глобальності оцінки суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя індивіда тісно пов'язане з його ціннісно-смысловими орієнтирами (життєвими цілями, динамікою щоденного буття, оцінкою досягнутих результатів) та життєстійкістю. Отже, психологічне благополуччя можна розглядати як фундамент психологічної безпеки людини, що забезпечує саморегулятивний механізм збереження цілісності й стабільності особистості як цілісної психологічної системи [45, с. 175].

Таким чином, у сучасних дослідженнях психологічне благополуччя постає як багатовимірне явище, яке інтегрує ціннісно-смыслові орієнтири, емоційні стани, мотиваційні структури та внутрішні стандарти. Воно відображає особистісні ресурси людини, її здатність адаптуватися до динамічних умов життя та досягати гармонійного стану, співставляючи власні цінності з фактичними результатами й досвідом існування.

## **1.2 Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок**

Розуміння чинників, що впливають на психологічне благополуччя жінок, набуває особливого значення в умовах глобальних змін суспільства, підвищеної уваги до проблем гендерної нерівності, зростання зацікавленості в практиках

підтримки ментального здоров'я, розвитку позитивної психології та популяризації гендерно-чутливого підходу в науках про людину. Останні десятиліття відзначилися значним поширенням феміністичної думки, яка дає змогу переосмислювати ролі жінок у різних сферах, а також активним дослідженням психологічних аспектів жіночого здоров'я, стресостійкості, позитивного функціонування та процвітання.

Основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя жінок, можна розділити на декілька груп:

1) Біологічні та фізіологічні чинники.

Біологічні чинники, такі як гормональні коливання протягом менструального циклу, вагітність, період післяпологу, менопауза, істотно впливають на психологічне благополуччя жінок. Наприклад, передменструальний дисфоричний розлад можуть спричиняти емоційну нестабільність, дратівливість, депресивні стани. Вагітність та післяпологовий період пов'язані з ризиком післяпологової депресії, а перехід до менопаузи іноді супроводжується змінами настрою, тривожністю, дратівливістю [36, с. 98].

Стан фізичного здоров'я жінок, їхнє харчування, якість сну, рівень фізичної активності впливають на рівень енергії, стабільність настрою, загальне відчуття добробуту. Регулярні заняття спортом, збалансоване харчування та відповідний відпочинок пов'язані з підвищенням рівня психологічного благополуччя.

Соціальні стандарти краси чинять тиск на жінок, формуючи невдоволеність власним тілом, що може призвести до зниження самооцінки, розвитку розладів харчової поведінки, депресії. Прийняття свого тіла, позитивне ставлення до себе, розуміння індивідуальної унікальності фізичного вигляду – все це сприяє кращому психологічному стану [27, с. 87].

Соціальні мережі та медіа створюють додатковий тиск на жінок через ідеалізовані образи успіху, краси, щастя. Постійне порівняння з іншими може спричиняти заздрість, незадоволеність собою, стрес. Проте соціальні медіа

можуть бути і джерелом позитиву – спільноти підтримки, феміністичні групи, навчальні платформи.

## 2) Соціально-культурні та економічні чинники.

Історично сформовані гендерні стереотипи накладають на жінок певні рольові очікування: бути «ідеальною матір'ю», «турботливою дружиною», при цьому не маючи повноцінного доступу до владних позицій, ресурсів, кар'єрних можливостей. Ці стереотипи можуть створювати внутрішній конфлікт, стрес, відчуття провини, якщо жінка не відповідає ідеалізованим очікуванням [22, с. 34].

Досі у багатьох сферах зберігається гендерна нерівність: жінки заробляють менше, мають менше шансів отримати керівні посади, стикаються з упередженнями під час працевлаштування, стикаються з дискримінацією за вагітність чи материнство. Гендерна дискримінація впливає на психологічне благополуччя через почуття несправедливості, гнів, розчарування, знижену самооцінку [3, с. 45].

Фінансові труднощі, бідність, відсутність належної матеріальної підтримки суттєво впливають на добробут жінок. Дослідження показують, що жінки частіше стикаються з бідністю у літньому віці через перерви в кар'єрі, нижчу оплату праці, відсутність накопичень. Матеріальна нестабільність підвищує рівень стресу, тривоги, депресивних станів.

У різних культурах існують різні уявлення про роль жінки, про обов'язки та пріоритети. У деяких суспільствах жінка може бути зобов'язана підкорятися чоловікові, займатися домашньою працею без визнання та оплати, що знижує її суб'єктивне благополуччя. Інші культури, навпаки, заохочують жіночий лідерський потенціал, сприяють самореалізації. Культурні норми впливають на очікування, які жінка покладає на себе та своє життя [13, с. 209].

Війна створює для жінок численні виклики, такі як постійний стрес, тривожність, фізична та емоційна небезпека, що значно знижує їхню готовність ставати матерями [17, с. 13].

Багато жінок відкладають народження дитини, очікуючи на більш безпечні та стабільні умови, що є наслідком важкого психоемоційного фону, викликаного воєнними діями. Військові дії підсилюють негативні фактори, зокрема фінансові труднощі, небезпеку та нестабільність, а також негативно впливають на загальний стан жінок [9, с. 360].

### 3) Освіта, професійний розвиток.

Доступ жінок до якісної освіти є потужним чинником їхнього психологічного благополуччя. Освіта розширює світогляд, дає нові навички, підвищує впевненість, сприяє професійній самореалізації та економічній незалежності. Жінки з вищою освітою частіше мають кращі можливості для розвитку кар'єри, що позитивно позначається на їхній самооцінці та відчутті контролю над власним життям [15, с. 185].

Професійні досягнення, визнання на роботі, можливість розвивати лідерські якості, впливати на прийняття рішень, досягати матеріального добробуту – усе це сприяє підвищенню відчуття психологічного благополуччя. Однак, скляна стеля, горизонтальна та вертикальна сегрегація за гендерною ознакою, упередження на ринку праці все ще обмежують кар'єрні перспективи жінок. Подолання цих бар'єрів позитивно впливає на їхній стан [14, с. 208].

Жінки частіше стикаються з проблемою «подвійного навантаження», поєднуючи професійну діяльність з домашніми обов'язками та доглядом за дітьми [44, с. 198]. Відсутність гендерної рівності у розподілі хатньої праці може викликати хронічний стрес, емоційне вигорання, зниження задоволеності життям. Підтримка партнерів, розвиток соціальних інститутів догляду за дітьми, гнучкі графіки роботи сприяють поліпшенню балансу та благополуччя [28, с. 55].

### 4) Сім'я, партнерські стосунки та материнство.

Позитивні, рівноправні партнерські стосунки є важливим джерелом емоційної підтримки, безпеки, задоволення потреб у прив'язаності, любові. Коли жінка має партнера, який поважає її, розділяє обов'язки, підтримує у складних ситуаціях, це підсилює психологічне благополуччя. Навпаки, токсичні,

насильницькі стосунки призводять до депресії, тривоги, посттравматичних стресових розладів [2, с. 178].

Материнство сприймається багатьма жінками як джерело смислу, радості та самореалізації. Водночас народження та виховання дітей – це стресове навантаження, відповідальність, брак часу для себе, можливі конфлікти між ролями, економічні ускладнення, особливо для матерів-одиначок [38, с. 193]. Підтримка близьких, соціальні сервіси, дружні до родини політики у компаніях допомагають знизити стрес та поліпшити емоційний стан [57, с. 201].

Сім'я, у якій виросла жінка, накладає відбиток на її уявлення про стосунки, роль матері, дружини, на її самооцінку та очікування. Позитивний досвід дитинства, підтримка батьків, повага до жінки в родині породження сприяють формуванню здорових схем взаємин та більшого внутрішнього ресурсу.

5) Міжособистісна взаємодія, дружба та соціальна підтримка.

Соціальна підтримка від подруг, колег, сусідів, громадських організацій, груп самодопомоги є важливим чинником психологічного благополуччя жінок. Обмін досвідом, емоційна підтримка, визнання, допомога в складних ситуаціях допомагають долати життєві труднощі [23, с. 83].

Феміністичні спільноти, жіночі організації та рухи солідарності надають жінкам відчуття приналежності, розуміння, що їхні проблеми не унікальні, а зумовлені соціальною несправедливістю. Спільна боротьба за права, участь у громадському житті, обговорення переживань з іншими жінками допомагає знизити відчуття ізоляції та провини [48, с. 56].

Дружні стосунки між жінками часто мають глибоке емоційне підґрунтя: подруги можуть ділитися сокровеним, підтримувати одна одну, надавати поради, особливо у сферах, де суспільні норми чи стереотипи пригнічують жіночі голоси. Здорові дружні стосунки підсилюють впевненість, знижують рівень стресу [30, с. 21].

6) Сексуальність, репродуктивні права та насильство.

Задоволеність сексуальним життям є важливим чинником психологічного благополуччя жінок. Вона пов'язана з почуттям близькості, інтимності,

самоприйняття, тілесного задоволення. Однак сексуальна репресія, стигматизація жіночої сексуальності, сексуальне насильство, домагання можуть негативно впливати на психіку [10, с. 46].

Можливість контролювати власну фертильність (доступ до контрацепції, безпечного абортів, репродуктивних технологій), планувати родину за власним бажанням покращує почуття автономії, знижує тривогу, підсилює благополуччя. Обмеження у цій сфері можуть створювати відчуття безпорадності, вразливості [11, с. 395].

Домашнє та сексуальне насильство, переслідування, жорстокість – важливі негативні чинники, що прямо підривають психологічне благополуччя. Жінки, які зазнають насильства, частіше стикаються з депресією, ПТСР, суїцидальними думками, втратою довіри до оточення, низькою самооцінкою. Запобігання насильству, доступ до кризових центрів, психологічної підтримки, правовий захист мають вирішальне значення для відновлення благополуччя [26, с. 36].

Отже, психологічне благополуччя жінок формується під впливом широкого спектру чинників: від біологічних та фізіологічних до соціальних, культурних, економічних, особистісних. Жінки стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з гендерною нерівністю, стереотипами, дискримінацією, насильством, подвійним навантаженням (робота та родина), тиском краси та молодості, репродуктивними правами, соціальними ролями.

### **1.3 Поняття та психологічні особливості самооцінки**

Самооцінка є ключовим поняттям у психології особистості. Це складний і багатогранний конструкт, який не фіксований, а змінюється протягом життя. Формування самооцінки – це тривалий процес, який відбувається під впливом різних чинників і триває протягом усього життя. Вона залежить від навколишнього середовища, стилю спілкування, успішності в різних видах діяльності та впливає на всі аспекти життя, допомагаючи коригувати поведінку та дії людини.

Визначення поняття самооцінки в психології є неоднозначним.

Л. Папітченко вказує, що самооцінка є частиною психологічної репрезентації особистості, відображаючи ступінь самосвідомості та емоційну оцінку дій і поведінки [33, с. 79].

На думку У. Михайлішина, самооцінка включає інформацію про себе, отриману від інших, та свідоме сприйняття власних якостей [29, с. 390].

О. Олійник вказує на те, що самооцінка є важливим складовим елементом «Я-концепції», відображає, як людина сприймає різні характеристики, пов'язані з її образом про себе [31, с. 98].

В якості фундаментального фактору, який взаємодіє з оточенням і впливає на критичність, вимогливість до себе, а також ставлення до успіхів і невдач, самооцінку розглядає Л. Березовська [4, с. 153].

Ю. Козерук розглядає різні підходи до розуміння самооцінки:

- самооцінка – це сприйняття себе, яке спільно з пізнанням себе формує самосвідомість;
- самооцінка є стабільним поєднанням самопізнання та відношення до себе;
- самооцінка – це результат самопізнання й спеціальна функція самосвідомості, яка не обмежується образом «Я» чи самоствавленням;
- самооцінка включає критичне ставлення особистості до самого себе, оцінюючи її потенціал з урахуванням особистих цінностей і може формувати позитивне або негативне ставлення до себе [21, с. 164].

Самооцінка формує наше сприйняття себе та впливає на те, як нас бачать оточуючі. Вона також зачіпає всі сфери життя людини: відносини із самим собою та близькими, професійну ідентичність, здатність адаптуватися та навчатися, а також способи самовираження, зовнішній вигляд та стан психічного та фізичного здоров'я [46, с. 266].

Рівень самооцінки відіграє у житті індивіда. Висока загальна самооцінка сприяє розвитку особистості, і це з адекватними частковими самооцінками різних рівнів. Оптимальною вважається та самооцінка, яка поєднує в собі стійкість та гнучкість, дозволяючи змінюватися під впливом нової інформації та

думок інших людей. На особистісне зростання та продуктивність негативно впливає як занадто жорстка, фіксована самооцінка, так і занадто мінлива, що реагує на найменші впливи [12, с. 238].

Таким чином, можна визначити самооцінку як сприйняття себе, відношення до себе, своїх характеристик, оцінка свого потенціалу з урахуванням особистих цінностей.

Самооцінка не є сталим утворенням від народження. Вона формується та змінюється протягом усього життя під впливом взаємодії з оточенням, отриманням зворотного зв'язку, досягненнями та невдачами:

- самооцінка в молодшому віці багато в чому залежить від ставлення батьків, піклування, емоційної підтримки. Пізніше, у підлітковому віці, однолітки, шкільне оточення та соціальні мережі набувають великого впливу. Орф, Ерол і Лучано [58, с. 914] у масштабному поздовжньому дослідженні виявили, що самооцінка підлітків поступово зростає, якщо вони отримують підтримку та схвалення;

- в період ранньої та середньої дорослості самооцінка стабілізується, але може піддаватися впливу кар'єрних успіхів, побудови сім'ї, досягнення матеріальної незалежності. Х. Марш зазначає, що самооцінка дорослих тісно пов'язана з рівнем освіти, професійними досягненнями та стійкістю до життєвих перешкод [56, с. 332];

- у літньому віці самооцінка може знижуватися через погіршення здоров'я, втрату соціальних ролей, проте наявність сильних соціальних зв'язків і можливість залишатися активним може компенсувати ці виклики.

Культурні відмінності також відіграють роль. У колективістських культурах самооцінка більше залежить від гармонії з іншими та відповідності соціальним нормам, тоді як в індивідуалістичних культурах наголос робиться на автономії та індивідуальних досягненнях.

Люди з високою самооцінкою зазвичай більш оптимістично інтерпретують невдачі, вважаючи їх тимчасовими перешкодами, тоді як особи з низькою

самооцінкою схильні сприймати невдачі як докази власної некомпетентності [35, с. 578].

Також самооцінка тісно пов'язана з емоційною сферою: вона впливає на те, як людина переживає радість, гордість, сором, провину, тривогу. Особи з високою самооцінкою часто відчують більше позитивних емоцій, адже вони впевненіше підходять до вирішення завдань і сприймають труднощі як виклик, а не загрозу [55, с. 327].

Низька самооцінка асоціюється з більш частими негативними емоційними станами: людина може більше хвилюватися про оцінку з боку інших, боятися помилок, порівнювати себе з «ідеальними» образами та відчувати тривогу або депресивність.

Емоційна реактивність щодо себе може бути підсилена громадським схваленням або критикою. Соціальні медіа, наприклад, створюють ситуації постійного порівняння з ідеалізованими образами, що може спричинити емоційний дистрес у людей з низькою самооцінкою.

Самооцінка впливає на мотивацію та поведінкові стратегії особистості. Люди з високою самооцінкою більш схильні до прийняття викликів, постановки амбітних цілей, впевненого захисту власної точки зору та використання конструктивних стратегій подолання стресу. Вони менше уникають ситуацій, де можна зазнати невдачі, оскільки не схильні інтерпретувати невдачу як катастрофу для власного образу «Я» [6, с. 30].

Натомість особи з низькою самооцінкою часто уникають нових ситуацій, можуть надмірно турбуватися про можливу критику, обирають легші завдання, аби уникнути ризику поразки. Вони можуть залежати від схвалення інших, оскільки власний внутрішній ресурс підтримки недостатній [51, с. 376].

Самооцінка не існує ізольовано, вона пов'язана з низкою особистісних рис. Наприклад, дослідження свідчать про кореляції між високою самооцінкою та екстраверсією, емоційною стабільністю. Натомість низька самооцінка асоціюється з підвищеним невротизмом та низьким рівнем сумлінності.

Зв'язок із нарцисизмом є більш складним. Нарцисизм передбачає високі, але крихкі уявлення про власну цінність, залежні від зовнішнього схвалення. Тобто, нарцисичні особи можуть мати високу, але нестабільну самооцінку.

Також самооцінка пов'язана з почуттям контролю, інтернальністю-екстернальністю атрибуції, сприйняттям власної здатності впливати на ситуації. Особистість із високою самооцінкою зазвичай вірить у свою здатність впливати на події, тоді як низька самооцінка може поєднуватися з почуттям безпорадності.

Отже, самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її адаптації, психічному здоров'ї та соціальній взаємодії. Сучасна наука розглядає самооцінку не як статичну рису, а як динамічний процес, залежний від досвіду, контексту, культурних та соціальних факторів.

Висока, стабільна та адекватна самооцінка сприяє більш оптимістичному ставленню до життя, меншій уразливості до депресії, вищій мотивації до саморозвитку. Натомість низька або нестабільна самооцінка може стати чинником ризику для психічного здоров'я та адаптації.

## Висновки до першого розділу

Отже, в першому розділі ми проаналізували теоретичні особливості психологічного благополуччя та самооцінки. Розглянуті дослідження таких зарубіжних й вітчизняних психологів, які стосувалися обраної проблематики, як М. Асадулін, В. Афанасенко, Л. Березовська, О. Бітюцька, О. Бойко, Б. Боссон, Р. Браун, М. Варій, Н. Голярдик, О. Даценко, О. Іваненко, Ю. Кальницька, Л. Карамушка, Ю. Козерук, Х. Марш, В. Орлов, М. Павлюк, Л. Папітченко, О. Петрова, Н. Рогаль, Т. Чаусова та інші.

Виявлено, що у сучасних дослідженнях психологічне благополуччя постає як багатовимірне явище, яке інтегрує ціннісно-сміслові орієнтири, емоційні стани, мотиваційні структури та внутрішні стандарти. Воно відображає особистісні ресурси людини, її здатність адаптуватися до динамічних умов життя та досягати гармонійного стану, співставляючи власні цінності з фактичними результатами й досвідом існування.

Дослідження показало, що психологічне благополуччя жінок формується під впливом широкого спектру чинників: від біологічних та фізіологічних до соціальних, культурних, економічних, особистісних. Жінки стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з гендерною нерівністю, стереотипами, дискримінацією, насильством, подвійним навантаженням (робота та родина), тиском краси та молодості, репродуктивними правами, соціальними ролями.

Визначено, що самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її адаптації, психічному здоров'ї та соціальній взаємодії. Сучасна наука розглядає самооцінку не як статичну рису, а як динамічний процес, залежний від досвіду, контексту, культурних та соціальних факторів. Висока, стабільна та адекватна самооцінка сприяє більш оптимістичному ставленню до життя, меншій уразливості до депресії, вищій мотивації до саморозвитку. Натомість низька або нестабільна самооцінка може стати чинником ризику для психічного здоров'я та адаптації.



## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ**

У цьому розділі розглянуто принципи підбору методів для даного дослідження, а також зазначені методики за допомогою яких можливо дослідити особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. Нами обрано такі методики для дослідження. 1. Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова). 2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева). 3. Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будассі). 4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». 5. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).

#### **2.1. Опис і обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію**

Як методологічна та теоретична база нашого дослідження обрані ключові принципи вітчизняної психології, такі як: принцип надійності, принцип об'єктивності, принцип етичності, принцип комплексності, принцип наукової обґрунтованості, принцип ефективності та практичної значущості, принцип екологічної валідності [34, с. 56].

Крім того, вибір психодіагностичних методів виявлення феномена, що вивчається, обумовлений надійністю та валідністю вимірювань.

Ґрунтуючись на змістовній близькості методик та їх відмінностях за формою, ми прагнули забезпечити багатогранність нашого дослідження, а також підвищити достовірність та надійність отриманих експериментальних даних. Ми враховували специфічні характеристики об'єкта, що досліджується, тому вибрали методики, які безпосередньо стосуються дослідження самооцінки та психологічного благополуччя жінок. А саме: 1. Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова). 2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева). 3. Модифікована методика визначення

самооцінки (С. Будасі). 4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». 5. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).

## **2.2 Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова)**

Мета: методика дозволяє оцінити рівень самооцінки.

Процедура проведення. В опитувальнику представлено 32 судження:

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

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

Запропоновано 5 варіантів відповідей на кожне судження: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

Обробка та інтерпретація результатів відбувається за допомогою підсумків балів за кожну відповідь, на основі яких отримується результат за такими критеріями: високий рівень самооцінки, середній рівень самооцінки і низький рівень самооцінки.

Чим менша сума балів, тим вищий рівень самооцінки і навпаки:

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

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

– сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості [25, с. 74].

### 2.3 Методика «Визначення рівня своєї самооінки» (Г. Казанцева)

Мета: методика дозволяє оцінити рівень самооінки.

Процедура проведення. Методика має певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так», «ні», «не знаю», які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації. Методика містить 20 тверджень:

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

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

- від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;
- від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;
- від +4 до +10 – про завищену самооцінку [25, с. 78].

#### **2.4 Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будассі)**

Мета: методика направлена на визначення самооцінки.

Процедура проведення. Досліджуваному пропонується подивитись на список характерологічних якостей людини:

- акуратність;
- безпечність;
- вдумливість;
- запальність;
- гордість;
- грубість;
- життєрадісність;
- дбайливість;
- чарівність;
- заздрість;
- соромливість;
- злопам'ятність;
- щирість;
- привітність;
- вишуканість;
- примхливість;

- легковірність;
- повільність;
- ніжність;
- мрійливість;
- недовірливість;
- мстивість;
- наполегливість;
- невимушеність;
- сприйнятливість;
- нерішучість;
- нестриманість;
- образливість;
- обережність;
- чуйність;
- педантичність;
- наполегливість;
- рухливість;
- підозрілість;
- принциповість;
- поетичність;
- презирливість;
- розважливість;
- розв'язність;
- рішучість;
- самозабуття;
- стриманість;
- співчуття;
- незворушність;
- терпимість;

- боягузтво;
- захоплюваність;
- поступливість;
- холодність;
- ентузіазм.

З цього списку слід вибрати два ряди слів по 10-20 у кожному.

У перший стовпчик «Мій ідеал» помістити слова, які характеризують ту людину, якою досліджуваний хотів би стати.

У другий стовпчик – слова, що позначають риси, якими ідеал володіти не повинен.

З першого «позитивного» і другого «негативного» рядків слід вибрати ті риси, якими досліджуваний, як йому здається, володіє. При цьому вибір треба робити за системою «так – ні»: є у нього ця риса чи ні поза залежністю від ступеня її вираження.

Обробка та інтерпретація результатів. Число позитивних рис, які досліджуваний собі приписав, слід поділити на число слів, поміщених у стовпчику «Мій ідеал»:

- 0,7-1,0 – завищена самооцінка;
- 0,4-0,6 – нормальна середня самооцінка, досліджуваний досить критично себе сприймає;
- 0,1-0,3 – низька самооцінка та підвищена самокритичність [25, с. 85].

## **2.5 Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Мета: методика дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя та «включає три субшкали:

- 1) психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо);

2) фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) стосунки (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо)» [20, с. 91].

Процедура проведення. Методика складається з 24 запитань:

- Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
- Чи задоволені Ви якістю свого сну?
- Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
- Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
- Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
- Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
- Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?
- Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?
- Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?
- Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?
- Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?
- Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?
- Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?
- Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?
- Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?
- Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?
- Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?
- Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтесь з іншими?
- Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

- Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?
  - Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?
  - Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?
  - Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?
  - Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати? (Додаток А.2).
- Досліджуваному пропонується обрати одну з наступних відповідей:
- зовсім ні;
  - трохи;
  - середньо;
  - дуже сильно;
  - надзвичайно сильно.

Обробка та інтерпретація результатів. «Всі запитання мають прямий порядок нарахування балів, тільки запитання №4 – зворотнє. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- субшкала «психологічне благополуччя» – запитання 4-15;
- субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – запитання 1-3, 21-24;
- субшкала «стосунки» – запитання 16–20» [20, с. 91].

Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»**

Субшкала та загальний показник	Рівень		
	Низький	Середній	Високий
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35

Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

Отримані показники порівнюються з зазначеними рівнями.

## 2.6 Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)

Мета: методика призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя.

Процедура проведення. Методика «містить 20 тверджень, що оцінюються за 5-ти бальною шкалою. Вона включає 3 субшкали, які дозволяють виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, а саме: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» (Додаток А.3).

Досліджуваному пропонується оцінити ступінь згоди з наведеними нижче твердженнями:

- Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню.
- Вважаю себе щасливою людиною.
- Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі.
- Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб.
- Мене влаштовує якість мого життя.
- В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги.
- Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час.
- Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування.
- Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне.
- Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя.
- Я часто відчуваю, що близькі люди слабко розуміють мене та мої бажання.
- Я завжди можу розраховувати на підтримку друзів та рідних.

- Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям.
  - Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чого-небудь.
  - Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті.
  - Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну.
  - Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей.
  - Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих.
  - Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь.
  - Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії.
- Досліджуваному пропонується обрати одну з наступних відповідей:
- повністю не погоджуюсь;
  - частково не погоджуюсь;
  - важко визначитись;
  - частково погоджуюсь;
  - повністю погоджуюсь» [40, с. 94].

Твердження мають прямий і зворотній порядок нарахування балів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

**Ключ для обробки**

<b>Шкала</b>	<b>Прямі твердження</b>	<b>Зворотні твердження</b>
Задоволеність власним життям (Ш1)	1, 2, 5, 10, 13, 15, 18	-
Невдоволеність собою і розчарування в житті (Ш2)	6, 7, 16, 17, 19, 20	-
Задоволеність відносинами з іншими (Ш3)	3, 4, 9, 12, 14	8, 11
Загальний рівень задоволеності життям (ЗР)	$ZP = Ш1 + Ш3 - Ш2$	

За прямою шкалою бали нараховуються наступним чином:

- 5 балів – «повністю погоджуюсь»;
- 4 – «частково погоджуюсь»;
- 3 – «важко визначитись»;
- 2 – «частково не погоджуюсь»;
- 1 – «повністю не погоджуюсь».

За зворотною шкалою:

- 1 бал – «повністю погоджуюсь»;
- 2 – «частково погоджуюсь»;
- 3 – «важко визначитись»;
- 4 – «частково не погоджуюсь»;
- 5 – «повністю не погоджуюсь».

Обробка та інтерпретація результатів. Дані за рівнями когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Дані за рівнями суб'єктивного благополуччя за методикою «КОСБ-3»  
(О. Савченко, О. Калюк)

Станайн	Шкали				Рівень індивідуального результату
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності	
1	≤13	≤11	≤16	≤10	Низький
2	14–16	12–13	17–19	11–18	
3	17–19	14–16	20–22	19–23	
4	20–22	17–18	23–26	24–28	Середній
5	23–25	19–20	27–28	29–33	
6	26–28	21–22	29–30	34–38	
7	29–30	23–24	31–32	39–43	Високий
8	31	25–27	33	44–47	
9	32–35	28–30	34–35	48–50	

Значення за шкалами «інтерпретуються наступним чином:

### 1) Шкала «Задоволеність власним життям»:

– високі значення свідчать про те, що людина задоволена тим, що наразі відбувається в її житті, умовами життя і немає потреби щось змінювати, адже високо оцінює продуктивність своєї діяльності. Результати, які вона отримує, відповідають її уявленням про ідеал; порівнюючи себе з іншими людина відчуває свої переваги;

– низькі значення за цією шкалою свідчать про те, що ця людина невдоволена умовами свого життя, оцінює життя як нікчемне, а сфера її діяльності є непривабливою для неї. У житті такої людини завжди відчувається негативне налаштування до певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючих, вважає свій стан далеким від ідеального, проявляє невпевненість в успіху.

### Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»:

– високі значення свідчать про те, що людина відчуває невдоволення, коли не досягає бажаного, часто відчуває спустошення через кращі досягнення інших. Вона вважає більшість людей корисливими, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і, як наслідок, людина постійно перебуває в дратівливому стані. Вона часто відчуває роздратування стосовно даремного марнування часу. Їй також властиві ознаки категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів;

– низькі значення свідчать про те, що у людини майже не виникає негативних переживань, пов'язаних зі своїми досягненнями, вона не орієнтується на досягнення інших, а насолоджується досягнутим. Вона реалістично оцінює власні ресурси, що дає можливість із задоволенням і вчасно досягати поставлені цілі.

### Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»:

– високі значення свідчать про те, що людина задоволена своїм колом спілкування, має людей, з якими може розділити як проблеми, так і досягнення, а у відносинах з іншими є достатньо відвертою та щирою. Така особа схильна

довіряти людям, вона розраховує на підтримку оточуючих, оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне;

– низькі значення свідчать про те, що такій людині важко будувати довготривалі довірливі відносини з іншими і вона майже ніколи не покладається на інших. Спілкування з іншими – це скоріше вимушена обставина задля досягнення певної мети. Людина мріє про зміну кола спілкування, відчуваючи небезпеку та дискомфорт. Оточуючі сприймаються як особи, що заважають задоволенню важливих потреб, як такі, що приховують важливу інформацію.

Загальний рівень задоволеності життям:

– люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя, сприймають життєві умови як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей та намірів. Вони високо оцінюють свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших. З іншими особами схильні будувати підтримуючі, довірливі та довготривалі стосунки;

– люди з низькими значеннями за шкалою загального рівня задоволеності мають високу невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями, колом спілкування, вони почувають себе некомфортно в присутності інших людей. Більшість подій, що трапляються у житті, трактуються ними негативно, вони зневірені в своїх силах, в можливості отримати допомогу та підтримку від інших, переживають розчарування життям» [40, с. 95].

### **Висновки до другого розділу**

Отже, ми проаналізували принципи підбору нами методик для дослідження. Визначено конкретні методики, які підходять нам за метою та максимально розкривають обраний нами феномен дослідження – особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою. Методики підбрано за принципами надійності, об'єктивності, етичності, комплексності, наукової обґрунтованості, ефективності та практичної значущості, екологічної валідності. Крім того, вибір психодіагностичних методів виявлення феномена, що вивчається, обумовлений надійністю та валідністю вимірювань. Нами обрано

наступні методики: 1. Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова). 2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева). 3. Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будасі). 4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». 5. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).

### **РОЗДІЛ 3**

## **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ**

У цьому розділі описано проведене нами емпіричне дослідження, також подано характеристику вибірки та етапів його здійснення. Проаналізовано отримані результати як якісно, так і кількісно, інтерпретовано отримані дані. Так, проведено діагностику самооцінки жінок, дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок, а також визначені умови підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя.

### **3.1 Організація емпіричного дослідження**

Дослідження виконувалось на базі Громадської організації «Фонд підтримки місцевих ініціатив Полтавщини» у вересні-листопаді 2024 року. У дослідженні брали участь 50 жінок, які є клієнтами Громадської організації.

**Гіпотеза дослідження:** у жінок із низькою самооцінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

I етап дослідження – організаційний. На цьому етапі здійснювалося вивчення літератури, що стосувалася дослідження самооцінки та особливостей психологічного благополуччя жінок. Вивчено методики, які можемо використовувати з метою дослідження даного феномену.

На II етапі дослідження проводились методики спрямовані на виявлення особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою.

Так, було проведено: 1. Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова). 2. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева). 3. Модифікована методика визначення самооцінки (С. Будассі). 4. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі». 5. Методика «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк).

На III етапі дослідження проводилась обробка результатів – як кількісна так і якісна. Отримані дані було проаналізовано, дані занесені у таблиці та діаграми.

Схарактеризуємо результати дослідження більш детально нижче.

### 3.2 Діагностика самооцінки жінок

Перейдемо до аналізу самооцінки жінок. Кількісні результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова) представлені в табл. 3.1 і Додатку Б.1.

*Таблиця 3.1.*

**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова), чол.**

Рівень самооцінки	Кількість респондентів
Високий	10
Середній	21
Низький	19

Загалом, як свідчать отримані дані, більшість жінок має середній рівень самооцінки.

Якісні результати діагностики рівня самооцінки жінок представлені в табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

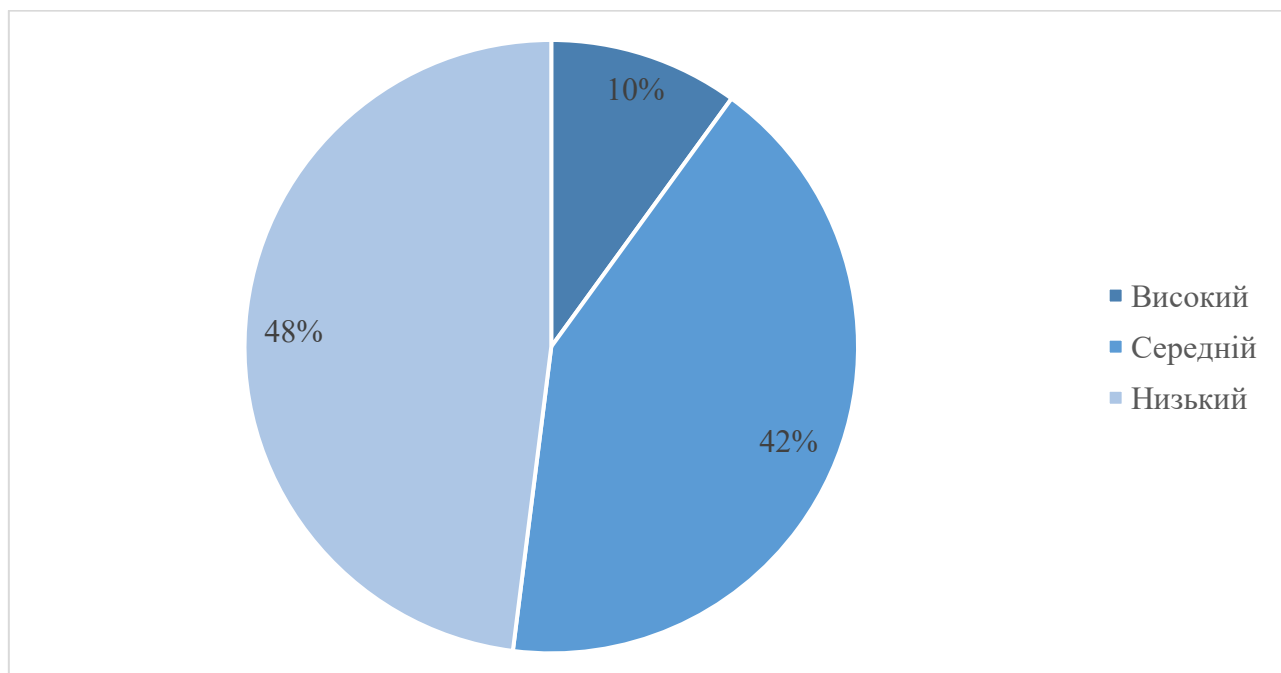
**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова), %**

Рівень самооцінки	Питома вага, %
Високий	20
Середній	42
Низький	38

42% жінок мають середній рівень самооцінки, їм притаманна недооцінка себе та своїх здібностей без достатніх на те підстав, іноді вони відчують незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми.

38% досліджуваних мають низький рівень самооцінки, вони нерідко болісно переносять критичні зауваження на свою адресу, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під думку інших людей.

20% жінок мають високий рівень самооцінки, вони адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо (рис. 3.1).



*Рис. 3.1. Результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова), %*

Кількісні результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) представлені в табл. 3.3 і Додатку Б.2.

*Таблиця 3.3.*

**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева), чол.**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Кількість респондентів</b>
Завищений	2
Адекватний	22
Занижений	26

Як свідчать отримані дані, більшість жінок мають занижену самооцінку.

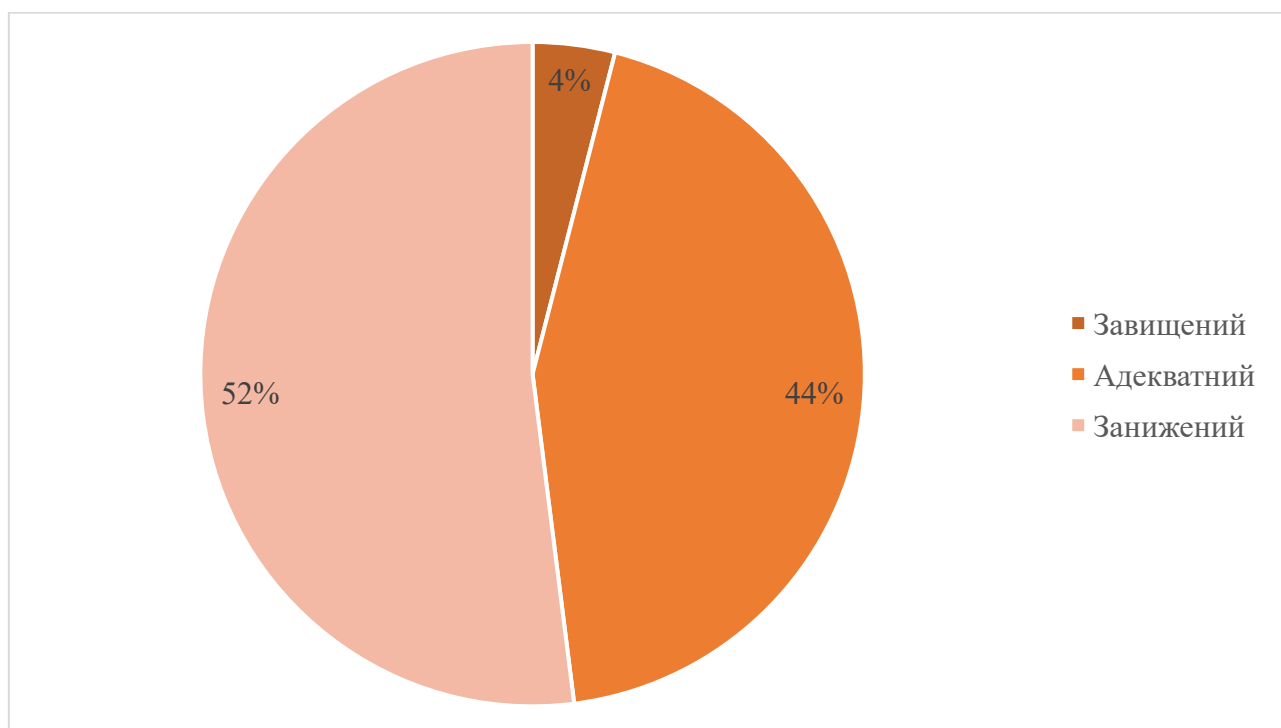
Якісні результати діагностики рівня самооцінки жінок за допомогою методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) представлені в табл. 3.4.

Таблиця 3.4.

**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою  
«Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева), %**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Питома вага, %</b>
Завищений	4
Адекватний	44
Занижений	52

52% жінок мають занижену самооцінку, вони болісно переносять критичні зауваження, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під інших людей. У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки і переоцінюють свої можливості. 34% жінок адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо (рис. 3.2).



*Рис. 3.2. Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева), %*

Кількісні результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будасі) представлені в табл. 3.5 і Додатку Б.3.

Таблиця 3.5.

**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі), чол.**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Кількість респондентів</b>
Завищений	2
Нормальний	23
Низький	25

Отже, більшість жінок мають занижену самооцінку.

Якісні результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі) представлені в табл. 3.6.

Таблиця 3.6.

**Результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі), %**

<b>Рівень самооцінки</b>	<b>Питома вага, %</b>
Завищений	4
Нормальний	46
Низький	50

50% жінок мають низьку самооцінку та підвищену самокритичність (рис. 3.3).

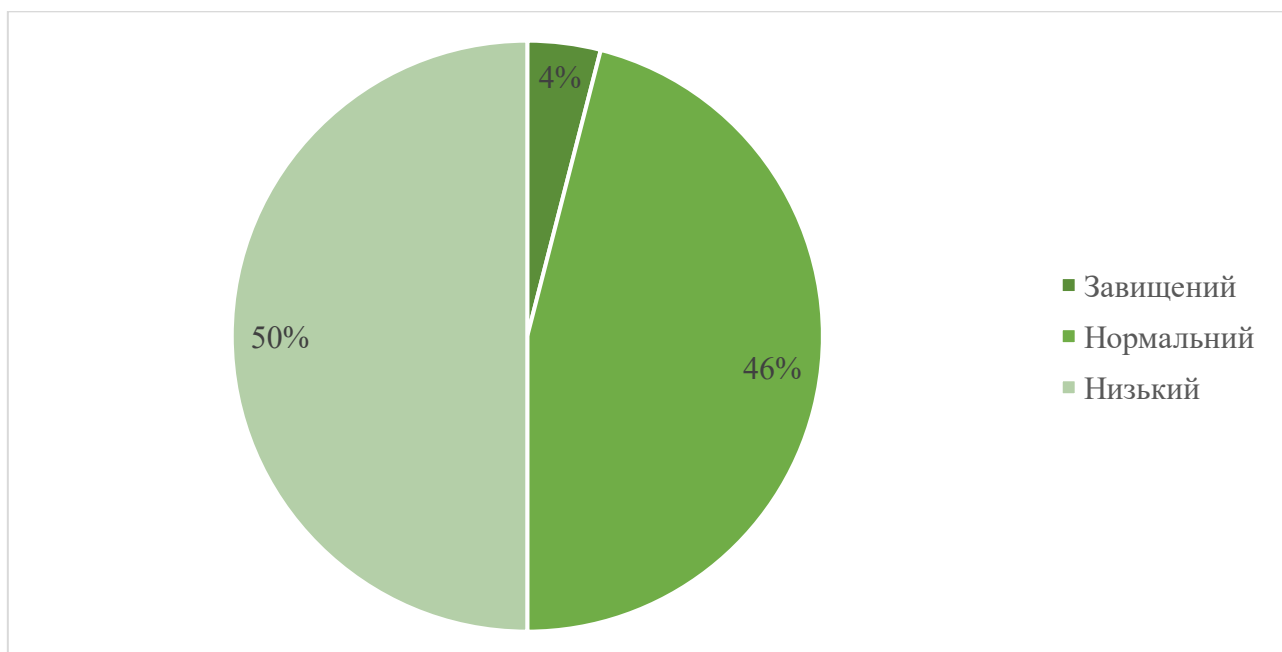


Рис. 3.3. Результати діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будасі), %

У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки. 36% жінок мають нормальну середню самооцінку, досить критично себе сприймають.

### 3.3 Дослідження психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою

Оскільки більшість досліджуваних мають нормальну або низьку самооцінку для подальшого дослідження були взяті саме ці категорії жінок.

Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» представлені в Додатку Б.4 і в табл. 3.7.

Таблиця 3.7.

**Кількісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», чол.**

Субшкала та загальний показник	Низький		Середній		Високий	
	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка
Психологічне благополуччя	16		19		13	
	12	4	8	11	5	8
Фізичне здоров'я та благополуччя	14		21		13	
	10	4	11	10	4	9
Стосунки	19		19		10	
	14	5	7	12	4	6
Суб'єктивне благополуччя	19		16		13	
	15	4	5	11	5	8

Представлені дані свідчать про те, що у 27% респондентів спостерігається високий рівень психологічного благополуччя, у 40% – середній рівень і у 33% – низький рівень психологічного благополуччя (рис. 3.4).

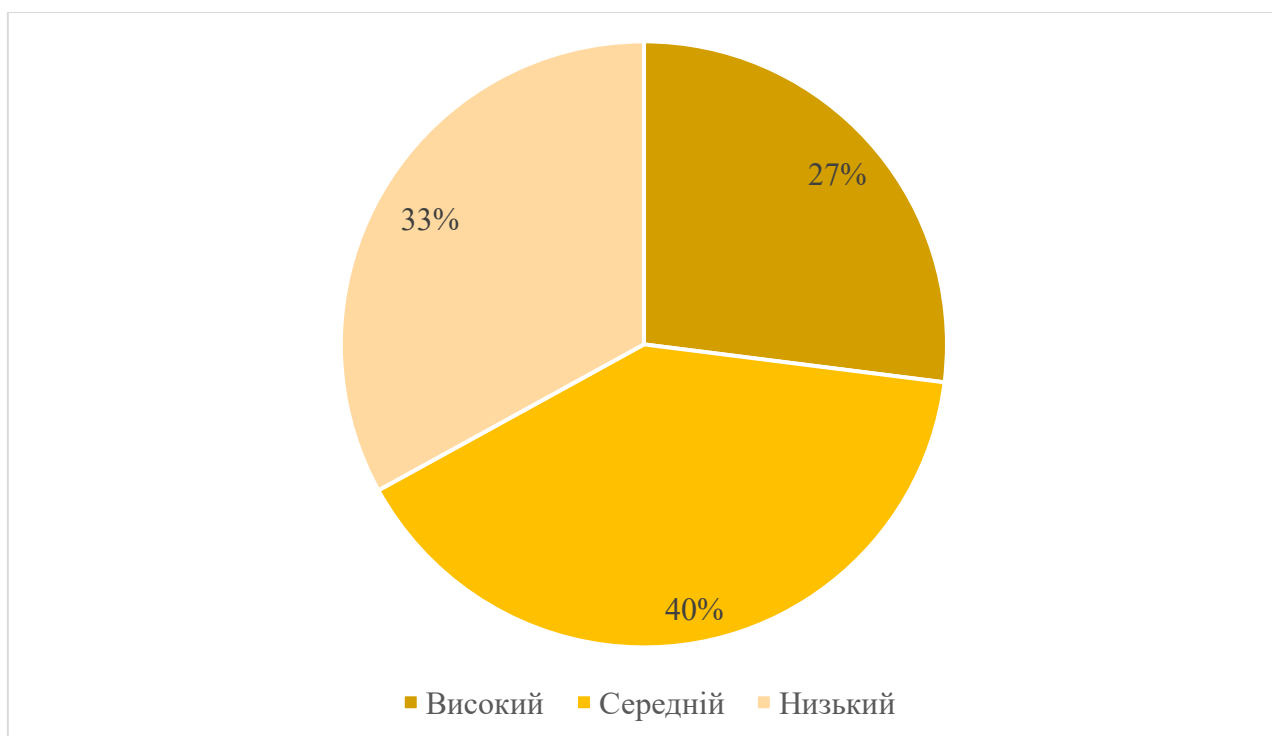
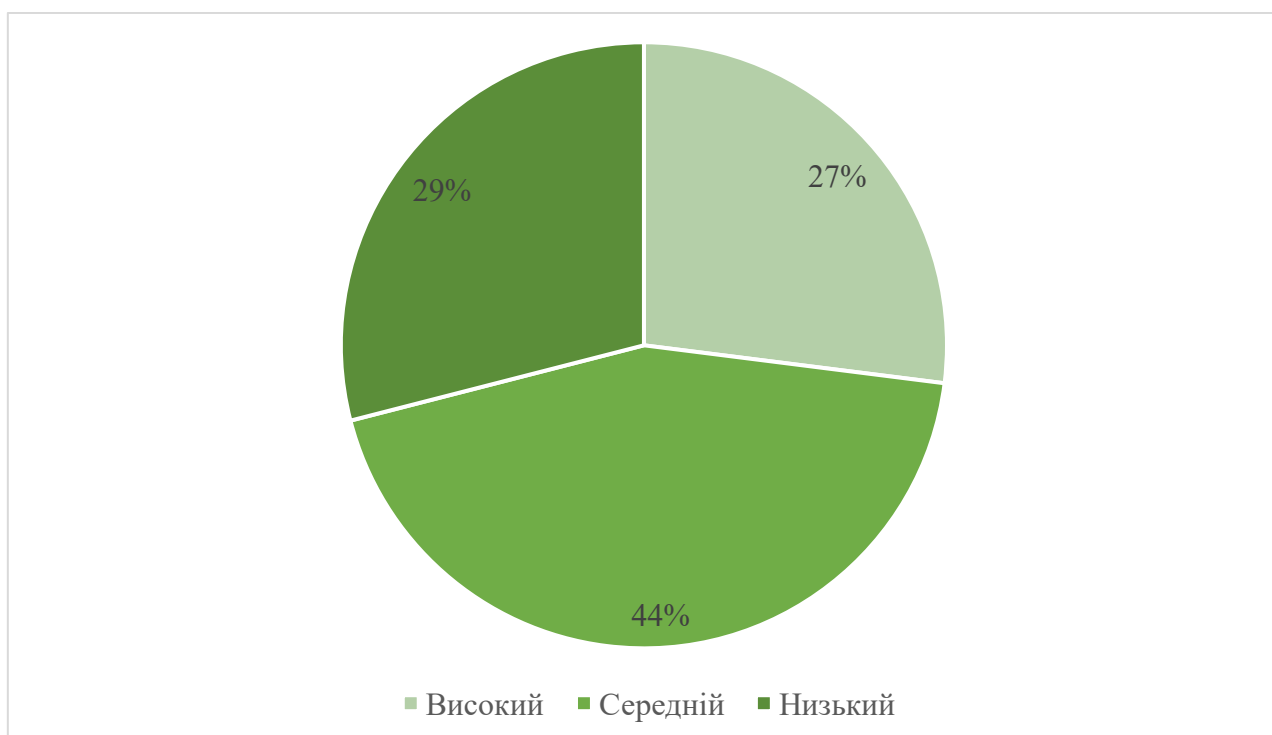


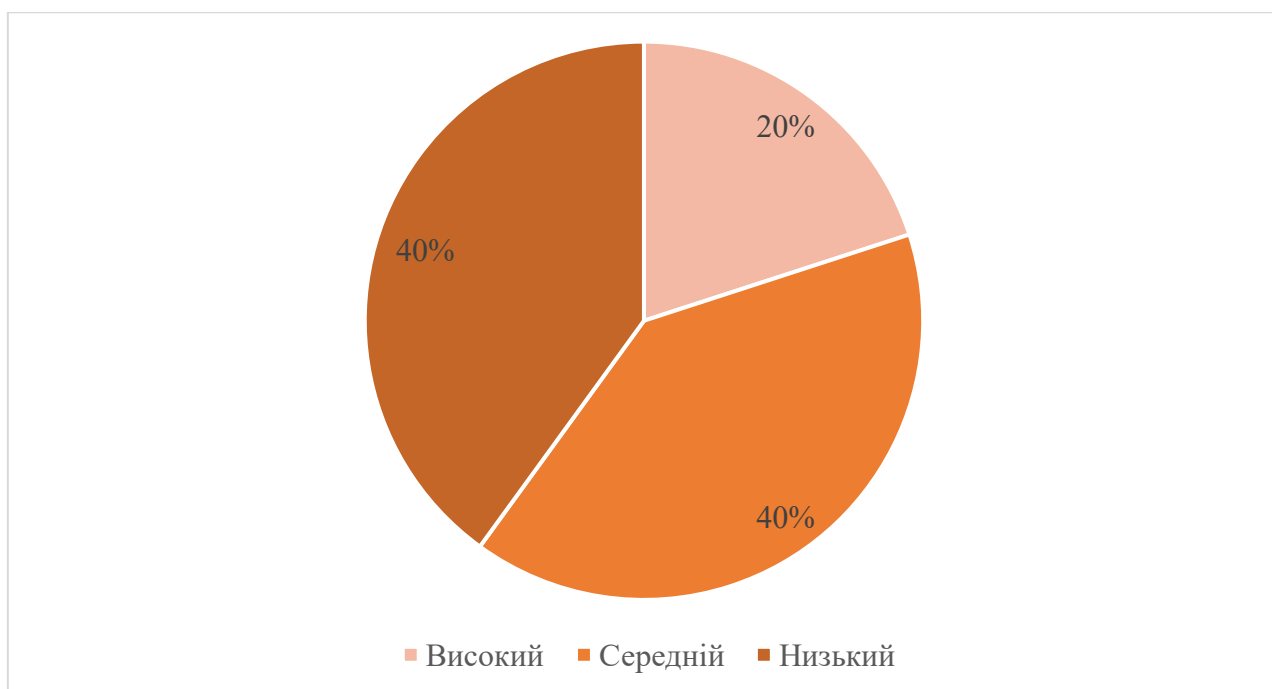
Рис. 3.4. Результати оцінки рівня психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

У 29% респондентів спостерігається високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, у 44% – середній рівень і у 27% – низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя (рис. 3.5).



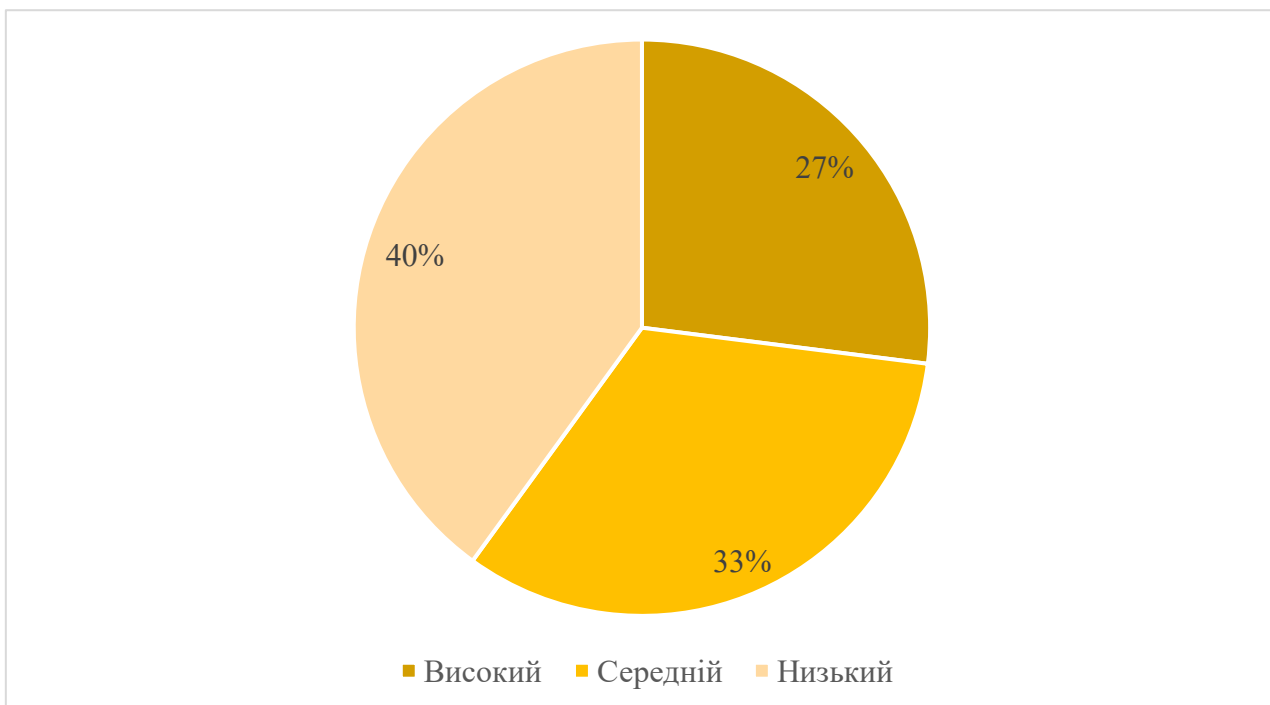
*Рис. 3.5. Результати оцінки рівня фізичного здоров'я за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %*

20% респондентів мають високий рівень стосунків, у 40% – середній рівень і у 40% – низький рівень стосунків (рис. 3.6).



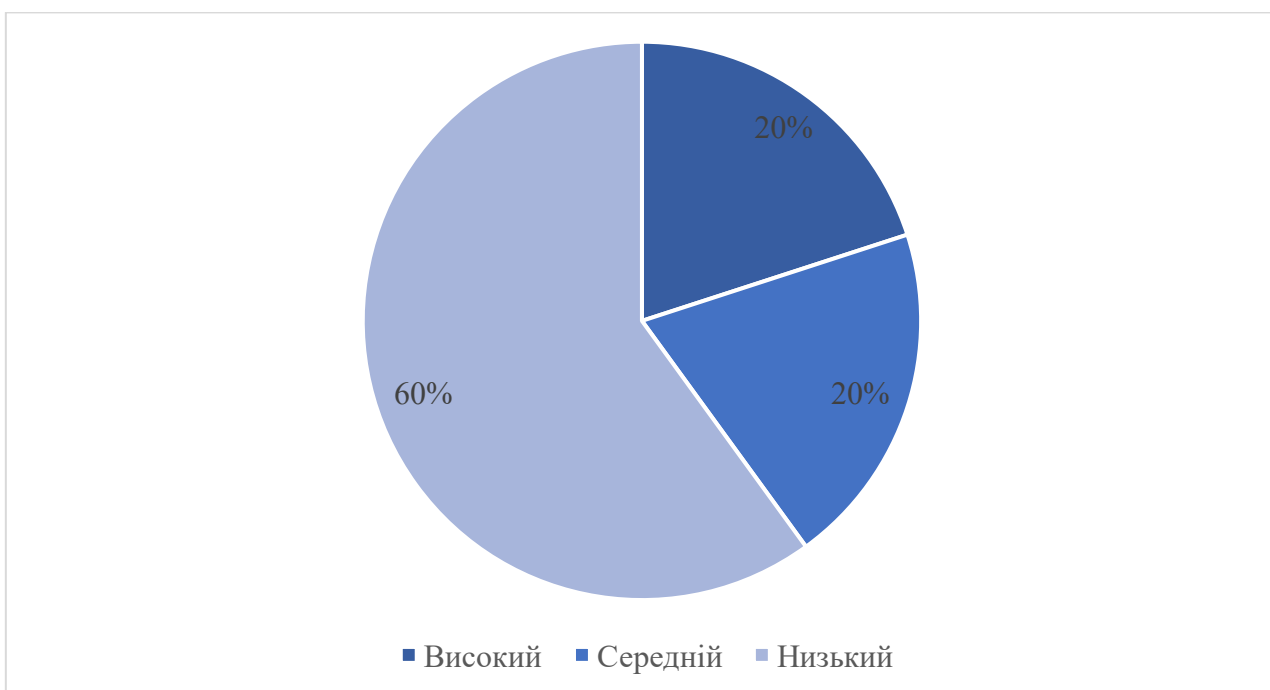
*Рис. 3.6. Результати оцінки рівня стосунків за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %*

У 27% респондентів спостерігається високий рівень суб'єктивного благополуччя, у 33% – середній рівень і у 40% – низький рівень суб'єктивного благополуччя (рис. 3.7).



*Рис. 3.7. Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %*

Якісні результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із низькою самооцінкою представлені на рис. 3.8.



*Рис. 3.8. Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із низькою самооцінкою за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %*

60% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 20% – середній рівень і 20% – низький. Більшості з них

притаманний низький рівень психологічного благополуччя, середній рівень фізичного здоров'я та низький рівень стосунків. Їм важко контролювати своє життя, їх фізичне здоров'я, здатність працювати мають середні показники, вони мають складнощі у спілкування та ставленні з іншими.

На рис. 3.9 представлені результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із нормальною самооцінкою.

48% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 17% – низький. Більшості з них притаманний середній рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 522, критична точка – 0. Оскільки  $U_{кр} < U_{емп}$ , з ймовірністю 95% відмінність визначається як суттєва.

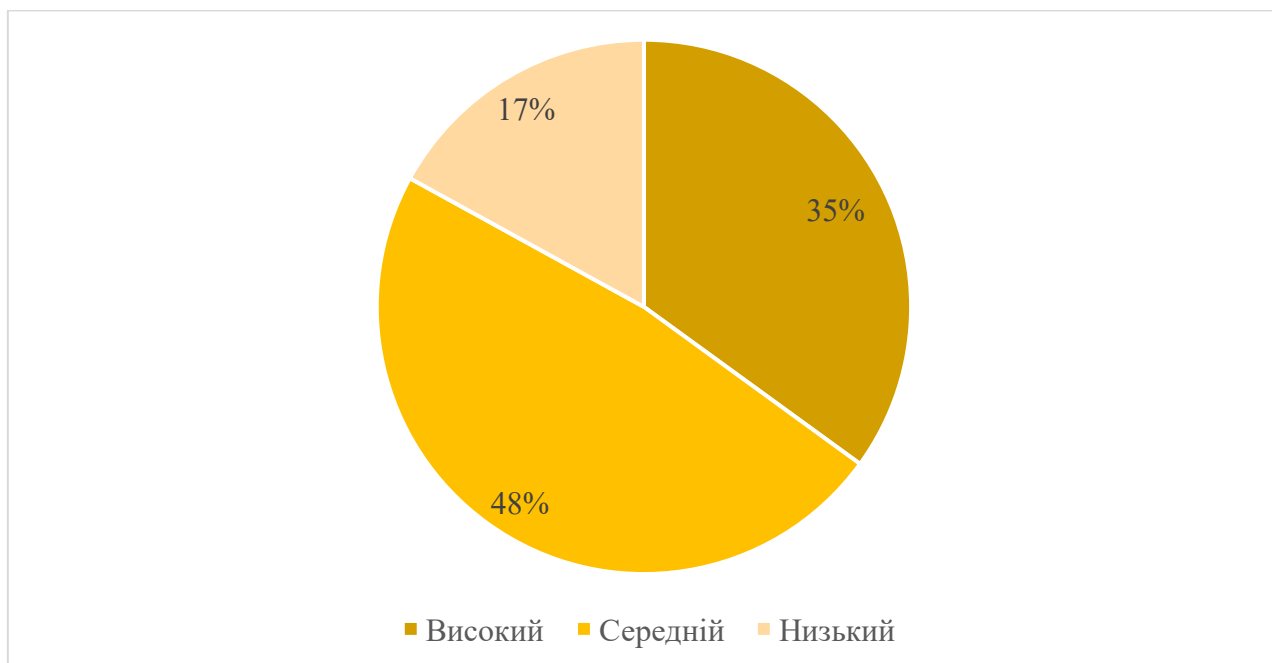


Рис. 3.9. Результати оцінки рівня суб'єктивного благополуччя жінок із нормальною самооцінкою за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

Кількісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк) представлені в Додатку Б.5 і в табл. 3.8.

Таблиця 3.8.

**Кількісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою за методикою «КОСБ-3», чол.**

Субшкала та загальний показник	Низький		Середній		Високий	
	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка	Низька самооцінка	Нормальна самооцінка
Задоволеність власним життям	18		14		16	
	14	4	5	9	6	10
Невдоволеність собою і розчарування в житті	10		21		17	
	3	7	9	12	13	4
Задоволеність відносинами з іншими	19		19		10	
	14	5	7	12	4	6
Загальний рівень задоволеності	18		18		12	
	15	3	6	12	4	8

Представлені дані свідчать про те, що у 33% респондентів спостерігається високий рівень задоволеності власним життям, у 29% – середній рівень і у 38% – низький рівень задоволеності власним життям (рис. 3.10).

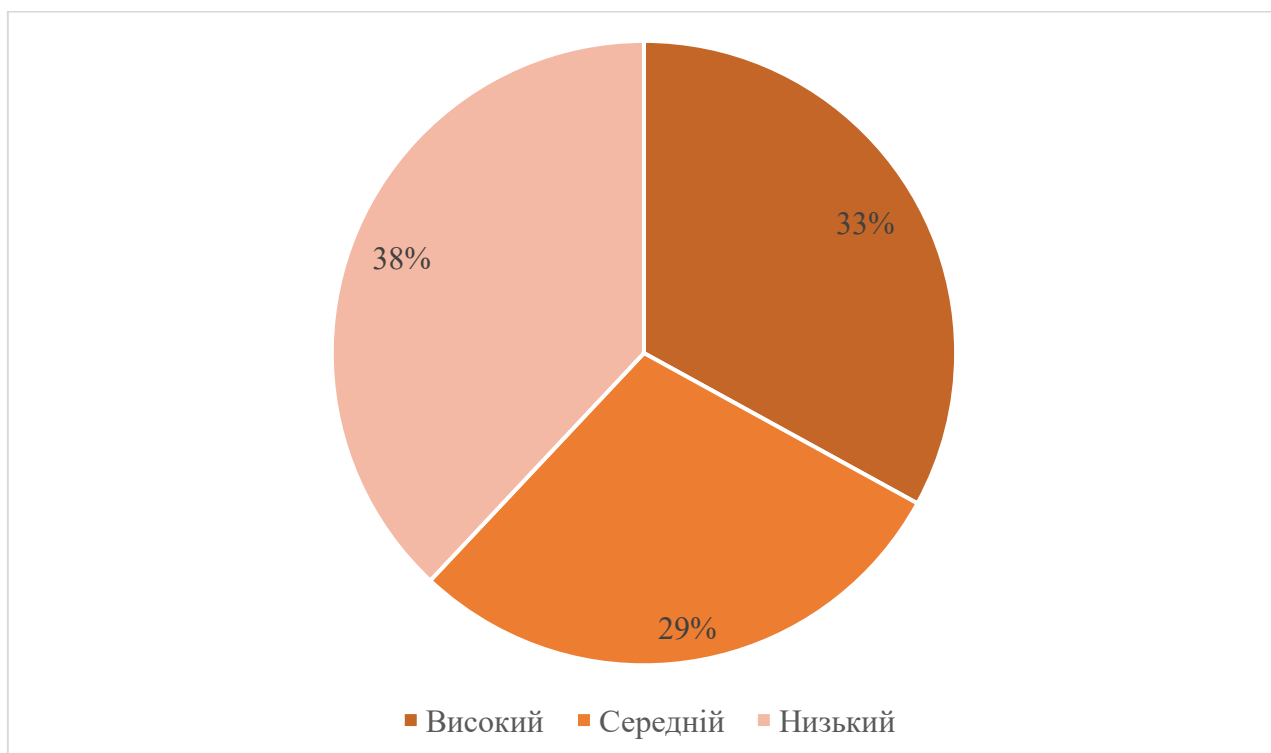


Рис. 3.10. Результати оцінки рівня задоволеності власним життям за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

У 35% респондентів спостерігається високий рівень невдоволеності собою і розчарування в житті, у 44% – середній рівень і у 21% – низький рівень невдоволеності собою і розчарування в житті (рис. 3.11).

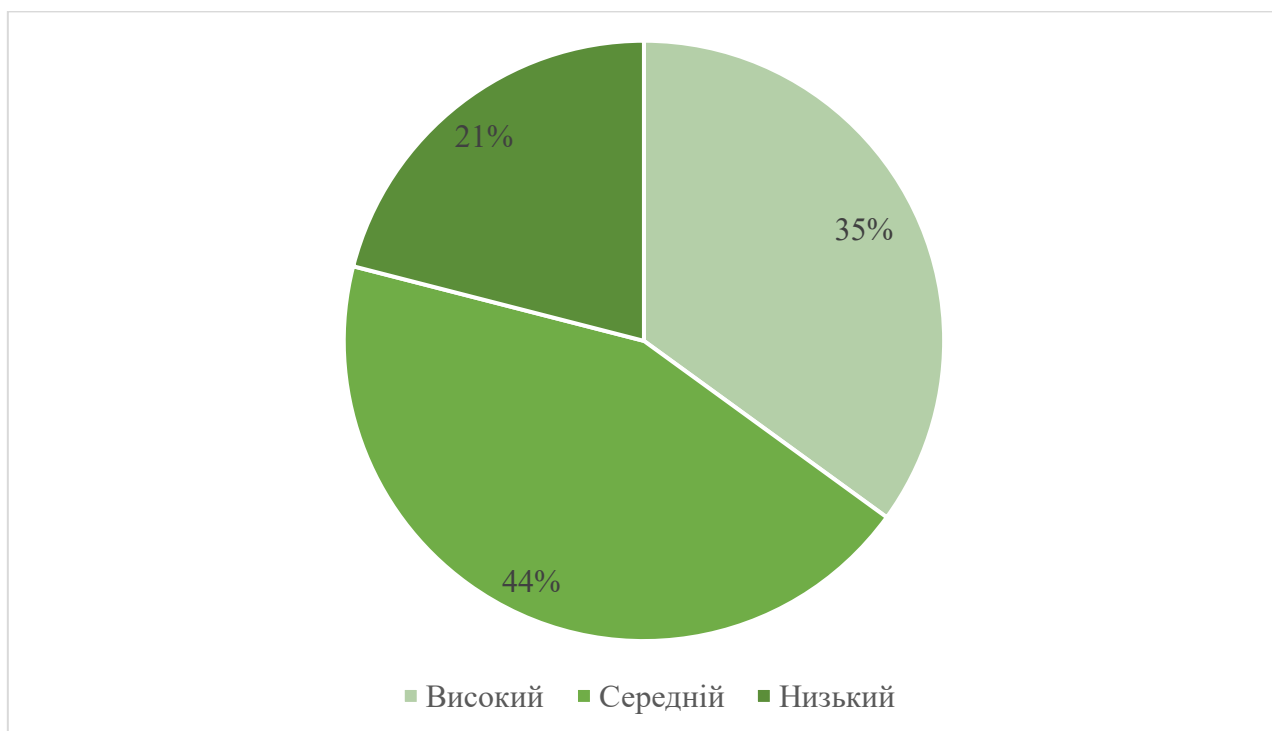


Рис. 3.11. Результати оцінки рівня невдоволеності собою і розчарування в житті за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

20% респондентів мають високий рівень задоволеності відносинами з іншими, у 40% – середній рівень і у 40% – низький рівень задоволеності відносинами з іншими (рис. 3.12).

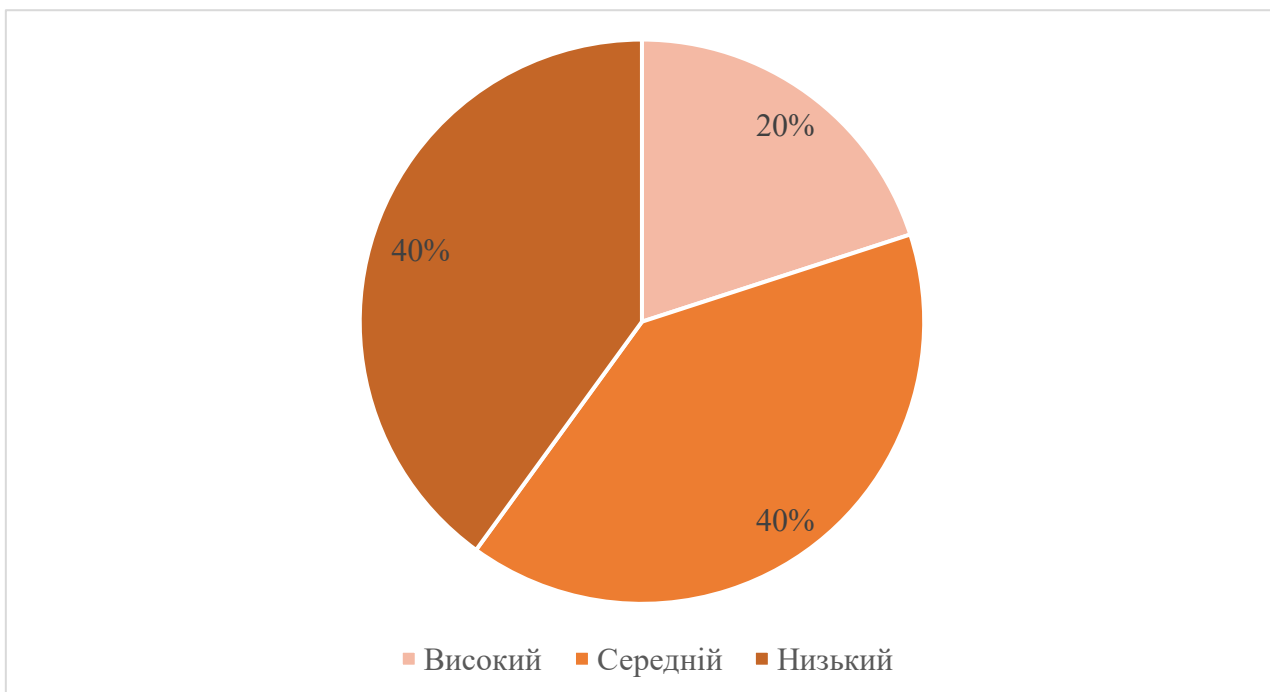


Рис. 3.12. Результати оцінки рівня задоволеності відносинами з іншими за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

У 24% респондентів спостерігається високий рівень задоволеності, у 38% – середній рівень і у 38% – низький рівень задоволеності (рис. 3.13).

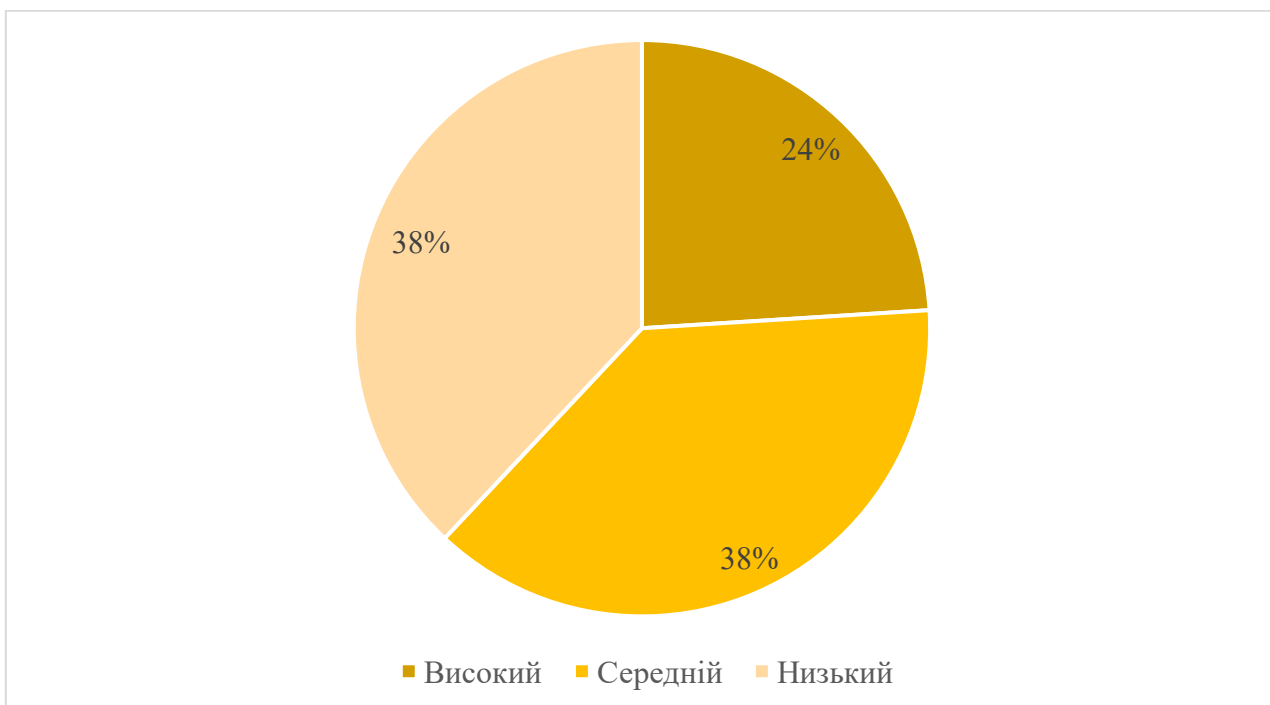
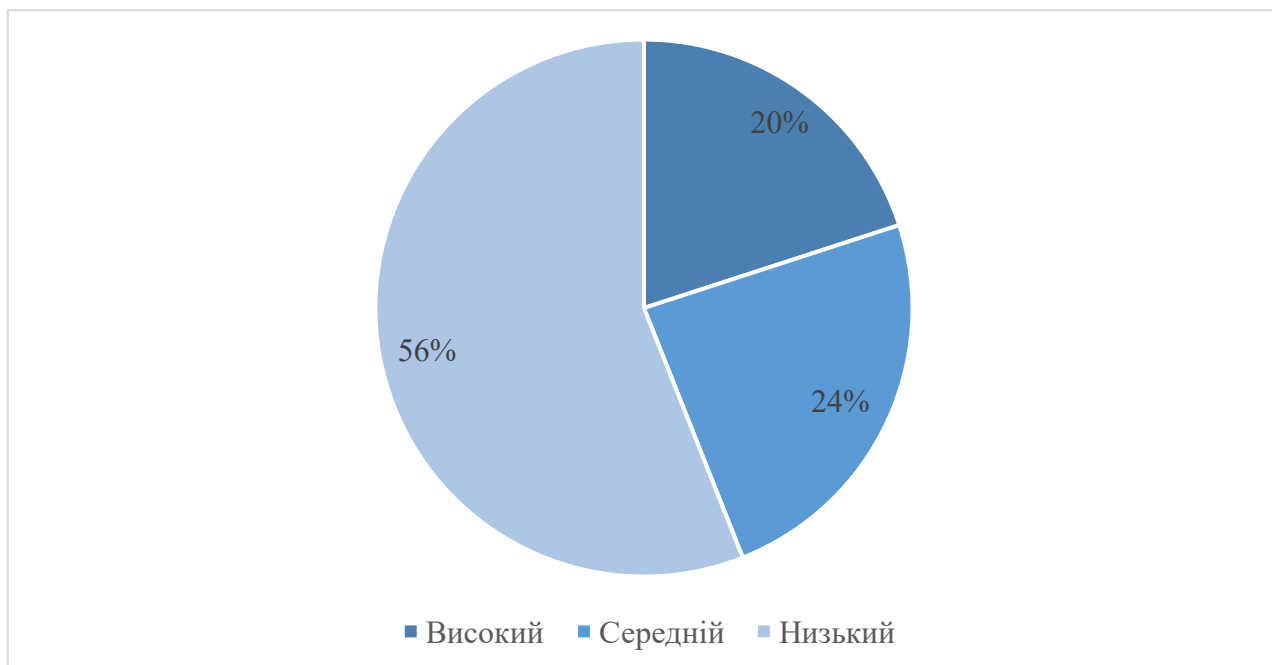


Рис. 3.13. Результати оцінки рівня задоволеності за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», %

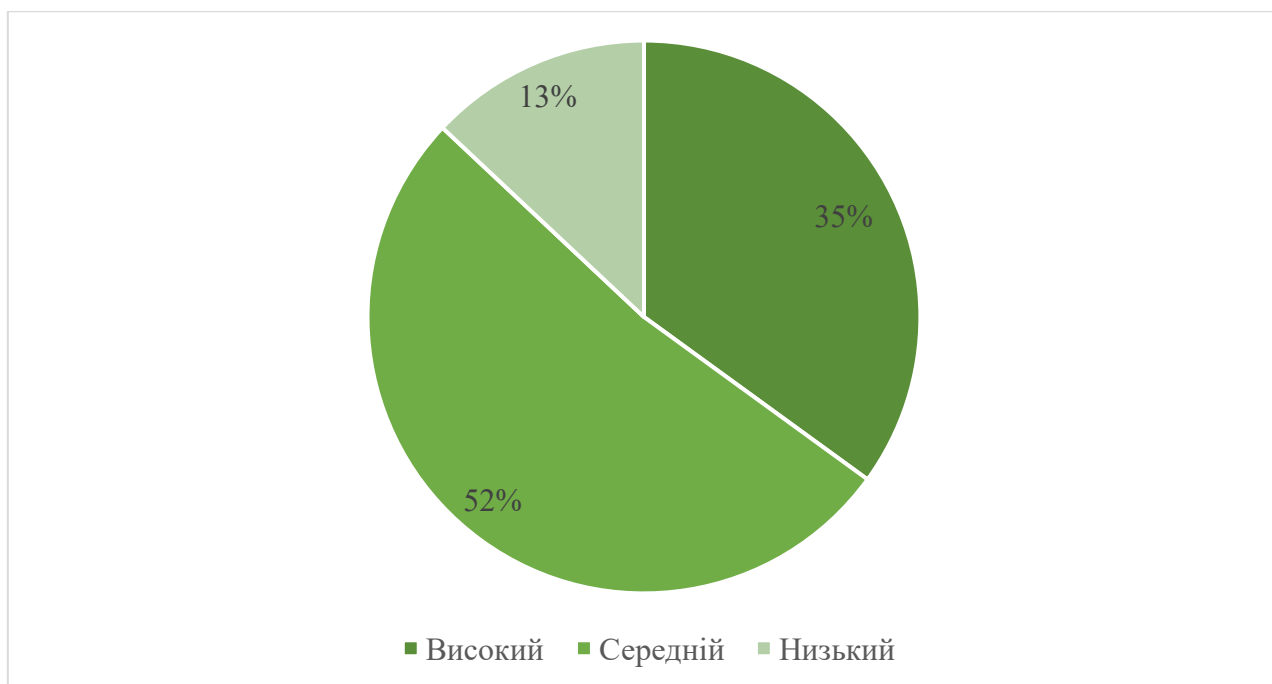
Якісні результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із низькою самооцінкою представлені на рис. 3.14.



*Рис. 3.14. Результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із низькою самооцінкою за методикою «КОСБ-3», %*

56% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 24% – середній рівень і 20% – високий.

На рис. 3.15 представлені результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із нормальною самооцінкою.



*Рис. 3.15. Результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із нормальною самооцінкою за методикою «КОСБ-3», %*

52% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 13% – низький.

Розрахунок статистичного непараметричного U-критерія Манна-Уїтні, емпіричне значення критерію – 581,5, критична точка – 0. Оскільки  $U_{кр} < U_{емп}$ , з ймовірністю 95% відмінність визначається як суттєва.

Отже, у жінок із низькою самооцінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

### **3.4 Умови підвищення самооцінки жінок з метою покращення їх психологічного благополуччя**

З метою підвищення самооцінки жінок для покращення їх психологічного благополуччя рекомендується роздрукувати та розповсюдити серед клієнтів Громадської організації наступну підборку технік для підвищення самооцінки:

#### **1) Позитивне спілкування.**

Рекомендується встановити позитивні взаємини з оточуючими, спілкуватись з однодумцями, уникати токсичних особистостей, які критикують.

#### **2) Турбота про зовнішній вигляд.**

Догляд за своїм зовнішнім виглядом та вміння одягатися так, щоб почуватися впевнено, можуть позитивно впливати на самопочуття.

#### **3) Розвиток комунікаційних навичок.**

Поліпшення навичок спілкування та слухання допомагає більш впевнено висловлювати себе та краще сприймати інших. Прийняті в Європі міні-бесіди з незнайомими людьми – чудовий спосіб прокачати свою впевненість.

#### **4) Посмішка.**

Посмішка спонукає до нас людей. Треба посміхатись собі в дзеркалі, а потім іншим. Не має значення, який при цьому настрій, мозок реагує на міміку обличчя.

#### **5) Прояв почуття гумору.**

Гумор дозволяє згладити конфлікти та перевести будь-яке непорозуміння у жарт. Люди, які їм володіють, більш впевнені у собі, бо вміють посміятися з будь-якої ситуації.

#### **6) Турбота про себе.**

Самотурбота включає догляд за своїм фізичним і психологічним здоров'ям, у тому числі регулярну спортивну активність, здорове харчування та достатній сон. Ці елементи допомагають почуватися бадьорими та готовими до будь-яких викликів, що позитивно вплине на самооцінку.

#### 7) Управління стресом

У стресовій ситуації важко почуватися впевненим. Рекомендується використовувати техніки релаксації, медитації та управління емоціями. Це допоможе справлятися з труднощами ефективніше [42, с. 94].

Жінкам корисно навчатися технік керування стресом, майндфулнес, розвитку емоційного інтелекту, розбудови впевненості у власних силах, планування кар'єри. Постійна самоосвіта, участь у тренінгах, семінарах, читання літератури з психології та гендерних досліджень розширює горизонт можливостей [47, с. 85].

Також для підвищення самооцінки жінок була розроблена програма тренінгу «Моя самооцінка».

Програма триває 4 тижні, з однією 6-годинною сесією на тиждень, загалом 4 сесії. Кожна сесія містить міні-лекції, практичні вправи, рефлексії та обговорення. Передбачається невелика група (8–12 учасниць) для створення довірливого середовища.

Цільова аудиторія: дорослі жінки, які бажають підвищити власну самооцінку, попрацювати з негативними переконаннями про себе та набути навичок позитивного самосприйняття.

#### Цілі (завдання) тренінгу:

- ознайомити учасниць з поняттям самооцінки, її складовими та впливом на особистісний розвиток і щоденне функціонування;
- допомогти учасницям ідентифікувати та усвідомити власні негативні установки, внутрішню самокритику та когнітивні спотворення, що знижують їхню самооцінку;
- надати учасницям техніки та інструменти для трансформації негативних думок у більш конструктивні й підтримуючі твердження;

- навчити учасниць звертати увагу на власні досягнення, таланти, внутрішні та зовнішні ресурси, які посилюють впевненість у собі;
- сприяти розвитку самоспівчуття, підтримуючого внутрішнього голосу та навичок самопідтримки у складних ситуаціях;
- допомогти учасницям сформувати індивідуальний план підтримки та розвитку самооцінки після завершення тренінгу, щоб закріпити досягнуті позитивні зміни у майбутньому.

Очікувані результати:

- формування розуміння своїх механізмів негативної самокритики та навчатися їх переформулювати у більш підтримуючі твердження;
- отримання конкретних інструментів для самопідтримки (щоденник позитиву, рефреймінг негативних думок, опора на ресурси та досягнення);
- формування більш стійкої та позитивної самооцінки;
- розробка плану подальшого саморозвитку та підтримки впевненості у собі після тренінгу.

Методи проведення тренінгу: вправи.

Форма проведення тренінгу: індивідуальна, робота в групі.

Технічні засоби і матеріали: анкети для саморефлексії, папір, маркери, стікери, фліпчарт для запису ключових ідей під час обговорень.

Програма тренінгу:

Тиждень 1 (6 год.). Тема – усвідомлення самооцінки та встановлення відправної точки.

Завдання сесії:

- познайомити учасниць одна з одною та встановити довірливу атмосферу;
- ввести поняття самооцінки, її складових та впливу на життя;
- виявити поточний стан самооцінки кожної учасниці та її очікування від тренінгу.

1) Знайомство та правила групи (30 хв.):

- учасниці стають у коло, по черзі називають своє ім'я та одну позитивну рису чи якість, якою пишаються (навіть якщо спочатку важко щось виокремити, спробувати знайти щось невелике: «Я добре слухаю людей», «Я наполеглива»);

- створення та обговорення групових правил: конфіденційність, взаємоповага, добровільність, відсутність осуду.

## 2) Міні-лекція «Що таке самооцінка?» (60 хв.):

- пояснення терміну «самооцінка», її ролі у формуванні життєвих позицій та мотивації;

- структура самооцінки: когнітивний компонент (що я думаю про себе), емоційний (як я до себе ставлюся) та поведінковий (як мої думки про себе впливають на дії);

- обговорення прикладів з життя, як низька чи нестабільна самооцінка впливає на кар'єрні рішення, стосунки, здоров'я.

## 3) Вправа «Моя відправна точка» (90 хв.):

- в анкетах саморефлексії учасниці оцінюють свій рівень задоволеності собою за 10-бальною шкалою, обирають 3 сфери життя, де самооцінка особливо впливає (наприклад: особисті стосунки, робота, здоров'я);

- обговорення, чи важко було оцінювати себе, чи є здивування результатами;

- групове обговорення результатів. Учасниці відповідають на питання «Які тенденції та спільні риси помічають учасниці?».

Перерва на обід (60 хв.).

## 4) Вправа «Мій портрет крізь позитив» (90 хв.):

- кожна учасниця отримує аркуш та фломастери. Треба намалювати символічний автопортрет. Це може бути не реалістичне зображення, а сукупність символів, які відображають позитивні якості, таланти, хобі, інтереси;

- кожна називає щонайменше 3 позитивні моменти, які вона бачить у собі;

– обговорення наскільки складно було знайти позитив? Які почуття виникли?

5) Підсумок дня та домашнє завдання (30 хв.):

- узагальнення;
- домашнє завдання: щодня записувати 3 позитивних речі про себе, навіть дрібниці (наприклад, «Я вчасно прийшла на роботу», «Приготувала смачну вечерю», «Похвалила себе за зовнішній вигляд»).

Тиждень 2 (6 годин). Тема – робота з внутрішнім критиком та негативними переконаннями.

Завдання сесії:

- навчити виявляти негативні автоматичні думки;
- освоїти техніки рефреймінгу – переформатування негативу в більш об'єктивне та конструктивне русло.

1) Рефлексія домашнього завдання (30 хв.): обговорення досвіду щоденного записування позитивних якостей. Чи було це складно? Які зміни помітили?

2) Міні-лекція «Внутрішній критик та когнітивні спотворення» (60 хв.):

- пояснення механізму формування внутрішнього критика, «голосу» минулого досвіду, виховання або соціальних стереотипів;
- приклади когнітивних спотворень, такі як «чорно-біле мислення», «узагальнення невдачі», «фільтрування позитиву»;
- відповідь на питання «Як ці спотворення підживлюють низьку самооцінку?».

3) Вправа «Виявлення внутрішнього критика» (90 хв.):

- Учасниці записують 5 негативних тверджень про себе, які найчастіше чують у своїй голові (наприклад: «Я ніколи не зможу стати кращою на роботі», «Я негарна»).

– Робота в парах. Жінки допомагають одна одній переформулювати кожне твердження більш нейтрально або позитивно. Наприклад, «Я негарна» →

«Мій зовнішній вигляд є унікальним, і я можу доглядати за собою, щоб почуватись краще»;

– групове обговорення результатів. Учасниці відповідають на питання «Які труднощі виникали при переформулюванні?».

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «Позитивний контраргумент» (90 хв.):

– кожна учасниця обирає найболючіше негативне твердження та намагається знайти 3 реальні докази, що це твердження не є правдивим чи не є таким абсолютним;

– обговорення у трійках як відчувають себе після спростування негативу? Чи з'являється полегшення?

5) Підсумок дня та домашнє завдання (30 хв.):

– узагальнення;

– домашнє завдання: щодня, коли з'являється негативна думка, одразу намагатися її переформулювати або знайти контраргументи.

Тиждень 3 (6 годин). Тема – опора на досягнення, ресурси та формування впевненості.

Завдання сесії:

– усвідомити власні досягнення та ресурси як основу для впевненості;

– закріпити позитивний образ себе через спогади про успіхи.

1) Рефлексія попереднього досвіду (30 хв.)

– учасниці відповідають на питання «Як працювала техніка рефреймінгу вдома?»;

– учасниці відповідають на питання «Чи легше стало ідентифікувати негативні думки та перетворювати їх на нейтральні або позитивні?».

2) Міні-лекція «Опора на минулі досягнення та ресурси» (60 хв.):

– важливість усвідомлення минулих успіхів для формування впевненості;

– ресурси, які можуть стати підґрунтям для самооцінки (знання, навички, цінності, соціальна підтримка, інтереси, здоров'я).

### 3) Вправа «Мій список досягнень» (90 хв.):

– кожна учасниця записує 10 своїх досягнень від великих (наприклад, отримання диплому, кар'єрні успіхи) до дрібних («навчилася новій страві», «допомогла другові у складній ситуації»);

– в парах треба поділитись одним чи двома досягненнями. Партнерка запитує: «Що саме в тобі допомогло цього досягти?»;

– групове обговорення результатів. Учасниці відповідають на питання: «Як відчують себе після такої позитивної рефлексії?».

Перерва на обід (60 хв.).

### 4) Вправа «Карта ресурсів» (90 хв.):

– учасниці малюють схему. В центрі пишуть «Я», навколо – різні сфери: сім'я, друзі, знання, здоров'я, хобі, кар'єра, духовність. У кожному колі зазначають ресурси, які мають. Наприклад, у розділі «сім'я» – підтримка чоловіка, у «хобі» – заняття спортом, що підвищує настрій;

– групове обговорення результатів. Учасниці відповідають на питання «Як вони можуть бути використані для підсилення впевненості?».

### 5) Підсумок дня та домашнє завдання (30 хв.):

– узагальнення;

– домашнє завдання: щовечора записувати принаймні одну дію або факт, які демонструють ваші ресурси чи здібності. Наприклад, «Сьогодні я ефективно спланувала свій день, що свідчить про мої організаційні здібності».

Тиждень 4 (6 годин). Тема – закріплення навичок, план підтримки самооцінки у майбутньому.

Завдання сесії:

– підсумувати здобуті навички;

– розробити індивідуальний план підтримки самооцінки після завершення тренінгу;

– закріпити практику самоспівчуття та позитивного внутрішнього діалогу.

1) Рефлексія (30 хв.):

- обговорення змін, які відбулися за час програми;
- які навички стали найбільш корисними?

2) Міні-лекція «Підтримання самооцінки у майбутньому» (60 хв.):

- стратегії продовження роботи над собою, ведення щоденника позитиву, періодичні вправи з рефреймінгу, робота з ресурсами;
- самоспівчуття – як ставитися до себе з розумінням, а не з критикою. Наприклад, коли щось не вдалося, замість «Я невдаха» говорити собі «Це було складне завдання, я доклала зусиль, можу спробувати інакше наступного разу».

3) Вправа «Мій мотиваційний лист собі в майбутнє» (90 хв.):

- кожна учасниця пише лист самої собі, звертаючись через півроку чи рік, де:
  - перелічує свої сильні сторони;
  - нагадує про навички, здобуті на тренінгу;
  - дає слова підтримки на випадок труднощів;
- за бажанням, ці листи можна запечатати та домовитися зустрітися з групою через півроку, або прочитати лист самостійно у визначений день.

Перерва на обід (60 хв.).

4) Вправа «План розвитку» (90 хв.):

- кожна учасниця розробляє план із 3-5 пунктів:
  - що вона робитиме, щоб підтримувати свою самооцінку. Наприклад, продовжуватиме вести «щоденник успіхів» раз на тиждень;
  - використовуватиме техніку рефреймінгу під час негативних думок;
  - при необхідності звернеться до психолога або поспілкується з подругою, яка підтримує;
  - обговорення в парах планів та взаємна підтримка.

### 5) Вправа «Останнє слово» (30 хв.):

- кожна учасниця в колі говорить, що для неї було найкорисніше та що вона бере із собою у подальше життя;
- подяка за участь, обмін контактами (за бажанням) для збереження групової підтримки.

Програма допоможе жінкам усвідомлено підвищити рівень самооцінки, стати більш впевненими, цінувати себе та власні здобутки, а також навчитися підтримувати внутрішню гармонію у майбутньому.

### **Висновки до третього розділу**

Проведене дослідження дозволило оцінити особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою.

За допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова) було визначено, що 42% жінок мають середній рівень самооцінки, їм притаманна недооцінка себе та своїх здібностей без достатніх на те підстав, іноді вони відчують незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми. 38% досліджуваних мають низький рівень самооцінки, вони нерідко болісно переносять критичні зауваження на свою адресу, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під думку інших людей. 20% жінок мають високий рівень самооцінки, вони адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо.

Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) свідчать про те, що 52% жінок мають занижену самооцінку, вони болісно переносять критичні зауваження, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під інших людей. У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки і переоцінюють свої можливості. 34% жінок адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо.

За результатами діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі), 50% жінок мають низьку

самооцінку та підвищену самокритичність. У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки. 36% жінок мають нормальну середню самооцінку, досить критично себе сприймають.

Оскільки більшість досліджуваних мають нормальну або низьку самооцінку для подальшого дослідження були взяті саме ці категорії жінок.

Оцінка рівня суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою показала, що 60% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 20% – середній рівень і 20% – низький. Більшості з них притаманний низький рівень психологічного благополуччя, середній рівень фізичного здоров'я та низький рівень стосунків. Їм важко контролювати своє життя, їх фізичне здоров'я, здатність працювати мають середні показники, вони мають складнощі у спілкуванні та ставленні з іншими. 48% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 17% – низький. Більшості з них притаманний середній рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків. Відмінність визначається як суттєва.

Результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою показали, що 56% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 24% – середній рівень і 20% – низький. 52% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 13% – низький. Відмінність визначається як суттєва.

Отже, у жінок із низькою самооцінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

З метою підвищення самооцінки жінок для покращення їх психологічного благополуччя було рекомендовано роздрукувати та розповсюдити серед клієнтів Громадської організації підборку технік для підвищення самооцінки.

Також для підвищення самооцінки жінок була розроблена програма тренінгу «Моя самооцінка».

Програма триває 4 тижні, з однією 6-годинною сесією на тиждень, загалом 4 сесії. Кожна сесія містить міні-лекції, практичні вправи, рефлексії та обговорення. Передбачається невелика група (8–12 учасниць) для створення довірливого середовища.

Програма допоможе жінкам усвідомлено підвищити рівень самооцінки, стати більш впевненими, цінувати себе та власні здобутки, а також навчитися підтримувати внутрішню гармонію у майбутньому.

## ВИСНОВКИ

Психологічне благополуччя є одним із ключових показників якості життя та загального здоров'я людини. Самооцінка, як центральний компонент особистості, істотно впливає на різні аспекти психологічного благополуччя. Жінки з низькою самооцінкою можуть відчувати труднощі у професійній сфері, міжособистісних стосунках та особистісному зростанні. Дослідження цього аспекту дозволить виявити механізми, якими самооцінка впливає на різні сфери життя.

Тому основним завданням цього дослідження стало проведення аналізу теоретичних основ дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою; теоретичне обґрунтування методичної процедури дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою; виявлення особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою та проведення емпіричного дослідження, яке пов'язано з даною проблематикою, виявлено наступе:

1. У сучасних дослідженнях психологічне благополуччя постає як багатовимірне явище, яке інтегрує ціннісно-сміслові орієнтири, емоційні стани, мотиваційні структури та внутрішні стандарти. Воно відображає особистісні ресурси людини, її здатність адаптуватися до динамічних умов життя та досягати гармонійного стану, співставляючи власні цінності з фактичними результатами й досвідом існування.

2. Психологічне благополуччя жінок формується під впливом широкого спектру чинників: від біологічних та фізіологічних до соціальних, культурних, економічних, особистісних. Жінки стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з гендерною нерівністю, стереотипами, дискримінацією, насильством, подвійним навантаженням (робота та родина), тиском краси та молодості, репродуктивними правами, соціальними ролями.

3. Самооцінка – психологічно особистісне утворення, яке надає людині можливість оцінити свій фізичний та духовний стан, свої можливості,

спрямованість, активність, суспільну значущість, свої відносини із зовнішнім світом, іншими людьми та соціальними групами.

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистості, її адаптації, психічному здоров'ї та соціальній взаємодії. Сучасна наука розглядає самооцінку не як статичну рису, а як динамічний процес, залежний від досвіду, контексту, культурних та соціальних факторів. Висока, стабільна та адекватна самооцінка сприяє більш оптимістичному ставленню до життя, меншій уразливості до депресії, вищій мотивації до саморозвитку. Натомість низька або нестабільна самооцінка може стати чинником ризику для психічного здоров'я та адаптації.

4. Проведене дослідження дозволило оцінити особливості психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою.

За допомогою Теста-опитувальника на визначення рівня самооцінки (С. Ковальова) було визначено, що 42% жінок мають середній рівень самооцінки, їм притаманна недооцінка себе та своїх здібностей без достатніх на те підстав, іноді вони відчують незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми. 38% досліджуваних мають низький рівень самооцінки, вони нерідко болісно переносять критичні зауваження на свою адресу, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під думку інших людей. 20% жінок мають високий рівень самооцінки, вони адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо.

Результати діагностики рівня самооцінки жінок за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева) свідчать про те, що 52% жінок мають занижену самооцінку, вони болісно переносять критичні зауваження, сором'язливі, намагаються підлаштуватися під інших людей. У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки і переоцінюють свої можливості. 34% жінок адекватно реагують на зауваження інших та оцінюють свої дії тверезо.

За результатами діагностики рівня самооцінки жінок за Модифікованою методикою визначення самооцінки (С. Будассі), 50% жінок мають низьку

самооцінку та підвищену самокритичність. У 4% досліджуваних простежується завищений рівень самооцінки. 36% жінок мають нормальну середню самооцінку, досить критично себе сприймають.

Оскільки більшість досліджуваних мають нормальну або низьку самооцінку для подальшого дослідження були взяті саме ці категорії жінок.

Оцінка рівня суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою показала, що 60% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 20% – середній рівень і 20% – низький. Більшості з них притаманний низький рівень психологічного благополуччя, середній рівень фізичного здоров'я та низький рівень стосунків. Їм важко контролювати своє життя, їх фізичне здоров'я, здатність працювати мають середні показники, вони мають складнощі у спілкуванні та ставленні з іншими. 48% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 17% – низький. Більшості з них притаманний середній рівень психологічного благополуччя, фізичного здоров'я та стосунків. Відмінність визначається як суттєва.

Результати оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя жінок із різною самооцінкою показали, що 56% жінок із низькою самооцінкою мають низький рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 24% – середній рівень і 20% – низький. 52% жінок із нормальною самооцінкою мають середній рівень когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, 35% – високий рівень і 13% – низький. Відмінність визначається як суттєва.

Отже, у жінок із низькою самооцінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

З метою підвищення самооцінки жінок для покращення їх психологічного благополуччя було рекомендовано роздрукувати та розповсюдити серед клієнтів Громадської організації підборку технік для підвищення самооцінки.

Також для підвищення самооцінки жінок була розроблена програма тренінгу «Моя самооцінка».

Програма триває 4 тижні, з однією 6-годинною сесією на тиждень, загалом 4 сесії. Кожна сесія містить міні-лекції, практичні вправи, рефлексії та обговорення. Передбачається невелика група (8–12 учасниць) для створення довірливого середовища.

Програма допоможе жінкам усвідомлено підвищити рівень самооцінки, стати більш впевненими, цінувати себе та власні здобутки, а також навчитися підтримувати внутрішню гармонію у майбутньому.

Таким чином, виконавши всі намічені завдання дослідження, ми підтвердили висунуту гіпотезу – у жінок із низькою самооцінкою рівень психологічного благополуччя суттєво нижчий, ніж у жінок з нормальним рівнем самооцінки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асадулін М. Р. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя» людини. *Психологія. Історико-критичні огляди та сучасні дослідження*. 2022. № 6А, С. 221-233.
2. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 9 (13), С. 177–189.
3. Балабанова К. І., Орлов В. М. Гендерна нерівність в Україні : тенденції та перспективи подолання. *Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї*. 2020. № 45, С. 45–54.
4. Березовська Л. Самооцінка студентів, що поєднують навчання і роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67), С. 153-160.
5. Бітюцька О. В. Суб'єктивне оцінювання важкої життєвої ситуації: діагностика та структура. *Питання психології*. 2021. Т. 67, № 4, С. 145–161.
6. Бойко О., Горун Г. Самооцінка як важливий критерій становлення особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 72 (2), С. 29–34.
7. Бойко О. П. Сутність самооцінки. *Світ наукових досліджень*. 2024. № 1, С. 143-144.
8. Варій М. Й., Ортинський В. Л. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
9. Волкодав К. В., Рогаль Н. І. Психологічні особливості благополуччя жінокбіженок. *International scientific journal «Grail of Science»*. 2023. № 32, С. 360–362.
10. Гавриловська К. П., Павлюк І. М. Психологічний добробут жінок із різним індексом сексуальності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 3, С. 45–48.

11. Ганжа А., Страховецька М., Нагута Л. Психологічне благополуччя жінок у період вагітності та після пологів: важливість скринінгу та ефективних втручань. *Collection of Scientific Papers «ЛОГОΣ»*. 2024. № 1, С. 394–397.
12. Голярдик Н. А. Вплив рівня самооцінки на життєдіяльність особистості. *Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України*. 2023. № 1, С. 238-240.
13. Гончарова Н. О., Харченко А.С. Дослідження психологічного благополуччя жінок у сучасній українській психології. *Formation of Prospects for the Global Development of Humanity: Modern Problems of Science and Technology*. 2024. № 1, С. 207-211.
14. Гребінь Н., Лісень Ю. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок із різною формою зайнятості. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10, С. 207–218.
15. Гринів О. М. Детермінанти психологічного благополуччя сучасних чоловіків і жінок періоду ранньої дорослості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 29, С. 184–185.
16. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2023. № 2, С. 11-16.
17. Дробот О. В. Психологічна готовність жінок до материнства в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. 2024. № 5, С. 13-20.
18. Іваненко О. М. Основи психології. Київ : Освіта, 2018. 450 с.
19. Кальницька Ю. Історія соціальної психології в Україні : друга половина ХІХ – початок ХХ століття : навч. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 264 с.
20. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3-4 (27), С. 85-94.
21. Козерук Ю. В., Євсейчик Я. О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Підготовка фахівців у системі професійної освіти.

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* 2015. №124, С. 163-165.

22. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Хрсонського державного університету.* 2020. № 1, С. 33-40.

23. Курова А. В. Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology.* 2015. № 3 (28), С. 82–85.

24. Кушнір Ю. В., Оверчук В. А., Шпортун О. М. Вікова та спеціальна психологія : навч. посіб. Вінниця : Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с.

25. Лемак М. В., Петрище В. П. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Ужгород : Видавництво Олександра Гаркуші, 2011. 616 с.

26. Лук'янова Л. Роль громадських організацій у подоланні домашнього насильства над жінками в Україні. *Соціальні виміри суспільства.* 2018. № 9, С. 34-39.

27. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки : дис... канд. психол. наук : 19.00.01 ; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2018. 197 с.

28. Мелащенко Ю. П., Гридковець Л. М. Рівень психологічного благополуччя у працюючих жінок-матерів. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій.* 2021. № 1 (47), С. 54–64.

29. Михайлішин У. Б. Поняття самооцінки у вітчизняній та зарубіжній психології. *Psychology Scientists and Methods of Using Modern Technologies.* 2023. № 1, С. 390-393.

30. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* 2022. № 2, С. 20–24.

31. Олійник О. О. Самооцінка як передумова професійного становлення студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1, С. 97-101.
32. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. *Наука і освіта*. 2018. № 1, С. 149–156.
33. Папітченко Л. Теоретичний аналіз проблеми значущості самооцінки в структурі гідності особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 12 (57), С. 79-89.
34. Петренко Л. В. Соціальна психологія: теорії та практики. Львів : Просвіта, 2020. 380 с.
35. Петрова О. Самооцінка в структурі цілісної особистості. *Modern problems of science, education and society*. 2023. № 1, С. 576-580.
36. Поліщук В. М. Психологія сім'ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
37. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник : Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. Київ : Каравела, 2020. 418 с.
38. Проць О. І. Психологічне благополуччя жінок у декретній відпустці. *Габітус*. 2020. № 15, С. 192–195.
39. Руденко Л. А. Основи психології та педагогіки : навч. посіб. Львів : ЛДУ БЖД, 2020. 146 с.
40. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25), С. 89-101.
41. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2023. № 1, С. 7-12.
42. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру : соціально-психологічний супровід : практичний посібник. Кропивницький, 2022. 154 с.

43. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. № 1, С. 112-119.
44. Устименко І., Харченко А. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. *Scientific Collection «InterConf»*. 2020. № 135, С. 198–200.
45. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4, С. 175-178.
46. Чаусова Т. В. Чинники формування самооцінки особистості. *Наука і молодь – 2023: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*. 2023. № 1, С. 266-269.
47. Череповська Н., Дідик Н. Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практ. посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 210 с.
48. Чорна Л. Г., Горностай П. П., Вус В. І. Психологія міжгрупової взаємодії у вимірах війни і миру : навч. посіб. Кропивницький : Імекс ЛТД, 2023. 146 с.
49. Швалб Ю. М. Еколого- психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості : монографія / Ю. М. Швал та ін.. Київ, Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 234 с
50. Яковенко, О. В. Психологічне благополуччя як особистісний феномен. *Особистість у просторі проблем*. 2021. № 1, С. 97-100.
51. Bosson J. K., Brown R. P., Zeigler-Hill V. Self-esteem : Understanding the intricacies of a fundamental construct. *Annual Review of Psychology*. 2022. № 73, P. 367–393.
52. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. 1969. 214 p.
53. Campbell A. Subjective measures of well-being. *American psychologist*. 1976. Т. 31, № 2, P. 117-124.
54. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. № 2. P. 276-281.

55. Heatherton T. F., Wyland C. L. Self-Esteem, Narcissism, and Self-Presentation. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.). *The Oxford Handbook of Personality and Social Psychology*. 2020. № 2, P. 315–344.

56. Marsh H. W., Scalas L. F., Nagengast B. Longitudinal relationships among self-esteem, personality, and psychological outcomes in adults. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. № 119 (2), P. 321-347.

57. Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. Parenthood and well-being: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 2020. № 82(1), P. 198–223.

58. Orth U., Erol R. Y., Luciano E. C. Development of self-esteem and its social determinants in adolescence and young adulthood. *Child Development*. 2021. № 92 (4), P. 912–928.

59. Ryff C. D. Psychological well-being revisited : advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. № 83, P. 10-28.

60. Warr P. A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*. 1978. T. 69, № 1, P. 111-121.

## ДОДАТКИ

### Додаток А. Зразки бланків психодіагностики

#### А.1. Бланк методики «Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)

\_\_\_\_\_  
Прізвище, ім'я, по-батькові

№ з/п	Твердження	Ніколи (0)	Рідко (1)	Іноді (2)	Часто (3)	Дуже часто (4)
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2	Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання)					
3	Я турбуюся про своє майбутнє					
4	Багато хто мене ненавидить					
5	Я менш ініціативна людина, ніж інші					
6	Я турбуюсь за свій психічний стан					
7	Я боюся виглядати дурнем					
8	Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій					
9	Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10	Я часто припускаюся помилок					
11	Як шкода, що я не вмію спілкуватись з людьми як слід					
12	Як шкода, що мені бракує впевненості у собі					
13	Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше					
14	Я надто скромний					
15	Моє життя марне					
16	Багато людей мають неправильну думку про мене					

17	Мені нема з ким поділитися своїми думками					
18	Люди чекають від мене багато чого					
19	Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями					
20	Я трохи бентежуся					
21	Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене					
22	Я не почуваюся в безпеці					
23	Я часто марно хвилююся					
24	Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди					
25	Я почуваюся скованим					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27	Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Як шкода, що я не такий товариський					
31	У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32	Я думаю про те, на що чекають від мене люди					

*А.2. Бланк методики «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Так</b>	<b>Ні</b>
1	Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах		
2	Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані		
3	Більшість ровесників зі мною радяться		
4	У мене не має невпевненості в собі		
5	Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей		
6	Часом я почуваю себе нікому не потрібним		
7	Я все роблю добре (будь-яку справу)		
8	Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому		
9	У будь-якій справі я вважаю себе правим		
10	Я роблю багато такого, про що потім жалкую		
11	Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку		
12	Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом		
13	Мене мало турбують можливі невдачі		
14	Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати		
15	Я рідко жалкую про те, що вже зробив		
16	Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я		
17	Я думаю, що я постійно комусь необхідний		
18	Мені здається, що я навчаюся гірше за інших		
19	Мені частіше щастить, ніж не щастить		
20	У житті я завжди чогось боюся		

*А.3. Бланк методики «Модифікована методика визначення самооцінки»  
(С. Будассі)*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

акуратність; безпечність; вдумливість; запальність; гордість; грубість; життєрадісність; дбайливість; чарівність; заздрість;	соромливість; злопам'ятність; щирість; привітність; вишуканість; примхливість; легковірність; повільність; ніжність; мрійливість;	недовірливість; мстивість; наполегливість; невимушеність; сприйнятливість; нерішучість; нестриманість; образливість; обережність; чуйність;	педантичність; наполегливість; рухливість; підозрілість; принциповість; поетичність; презирливість; розважливість; розв'язність; рішучість;	самозабуття; стриманість; співчуття; незворушність; терпимість; боягузтво; захоплюваність; поступливість; холодність; ентузіазм.
---	--	--	--	---

№ з/п	Мій ідеал	Анти ідеал
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

*А.4. Бланк методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя  
БіБіСі»*

---

*Прізвище, ім'я, по-батькові*

---

<b>№ з/п</b>	<b>Запитання</b>	<b>Зовсім ні (1)</b>	<b>Трохи (2)</b>	<b>Середньо (3)</b>	<b>Дуже сильно (4)</b>	<b>Надзвичайно сильно (5)</b>
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					

17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

*А.5. Бланк методики «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)*

Прізвище, ім'я, по-батькові

№ з/п	Запитання	Повністю не погоджуюсь (1)	Частково не погоджуюсь (2)	Важко визначитись (3)	Частково погоджуюсь (4)	Повністю погоджуюсь (5)
1	Моє життя майже у всьому відповідає моєму ідеальному уявленню					
2	Вважаю себе щасливою людиною					
3	Мої стосунки з батьками я можу охарактеризувати як підтримуючі та довірливі					
4	Мої умови життя сприяють задоволенню всіх актуальних потреб					
5	Мене влаштовує якість мого життя					
6	В моєму житті чітко виокремлюються білі та чорні смуги					
7	Я дратуюсь, коли витрачаю даремно свій вільний час					
8	Я би хотів кардинально змінити коло свого спілкування					
9	Моє повсякденне життя я можу охарактеризувати як цілком безпечне та комфортне					
10	Мені подобається те, чим я займаюсь в даний період життя					
11	Я часто відчуваю, що близькі люди слабо розуміють мене та мої бажання					
12	Я завжди можу розраховувати на					

	підтримку друзів та рідних					
13	Я можу сказати про себе, що я цілком задоволений своїм життям					
14	Я можу сказати, що мої стосунки з друзями та рідними є щирими, без приховування чогось					
15	Я би не хотів нічого змінювати у своєму житті					
16	Відчуваю дуже сильну невдоволеність собою, коли не отримую того, до чого прагну					
17	Іноді люди використовують мене для досягнення власних цілей					
18	Моє життя є кращим, ніж в більшості моїх знайомих					
19	Переживаю спустошення, коли бачу, що хтось перемагає мене в чомусь					
20	Я не завжди можу спрогнозувати реакцію оточуючих на мої дії.					



## Додаток Б. Первинні дані обробки результатів

*Б.1. Первинні дані обробки результатів за методикою «Тест-опитувальник на визначення рівня самооцінки» (С. Ковальова)*

<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>	<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>
1	середній	26	середній
2	високий	27	середній
3	високий	28	низький
4	середній	29	високий
5	середній	30	високий
6	низький	31	низький
7	низький	32	середній
8	низький	33	середній
9	середній	34	низький
10	середній	35	низький
11	низький	36	високий
12	низький	37	високий
13	низький	38	середній
14	низький	39	середній
15	високий	40	низький
16	високий	41	низький
17	низький	42	середній
18	середній	43	середній
19	середній	44	низький
20	середній	45	низький
21	середній	46	середній
22	низький	47	середній
23	високий	48	середній
24	високий	49	середній
25	низький	50	низький

*Б.2. Первинні дані обробки результатів за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» (Г. Казанцева)*

<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>	<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>
1	адекватний	26	адекватний
2	адекватний	27	адекватний
3	занижений	28	занижений
4	адекватний	29	занижений
5	адекватний	30	занижений
6	занижений	31	занижений
7	занижений	32	адекватний
8	занижений	33	адекватний
9	адекватний	34	занижений
10	адекватний	35	занижений
11	занижений	36	занижений
12	занижений	37	занижений
13	занижений	38	адекватний
14	занижений	39	адекватний
15	завищений	40	занижений
16	завищений	41	занижений
17	занижений	42	адекватний
18	адекватний	43	адекватний
19	адекватний	44	занижений
20	адекватний	45	занижений
21	адекватний	46	адекватний
22	занижений	47	адекватний
23	занижений	48	адекватний
24	занижений	49	адекватний
25	занижений	50	занижений

*Б.3. Первинні дані обробки результатів за методикою «Модифікована методика визначення самооцінки» (С. Будасі)*

<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>	<b>№ з/п</b>	<b>Рівень</b>
1	нормальний	26	нормальний
2	нормальний	27	нормальний
3	нормальний	28	низький
4	нормальний	29	низький
5	нормальний	30	низький
6	низький	31	низький
7	низький	32	нормальний
8	низький	33	нормальний
9	нормальний	34	низький
10	нормальний	35	низький
11	низький	36	низький
12	низький	37	низький
13	низький	38	нормальний
14	низький	39	нормальний
15	завищений	40	низький
16	завищений	41	низький
17	низький	42	нормальний
18	нормальний	43	нормальний
19	нормальний	44	низький
20	нормальний	45	низький
21	нормальний	46	нормальний
22	низький	47	нормальний
23	низький	48	нормальний
24	низький	49	нормальний
25	низький	50	низький

*Б.4. Первинні дані обробки результатів методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»*

№ з/п	Рівень			
	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
1	середній	середній	середній	середній
2	високий	високий	високий	високий
3	високий	високий	високий	високий
4	середній	середній	середній	середній
5	середній	середній	середній	середній
6	високий	високий	низький	високий
7	низький	низький	низький	низький
8	низький	низький	низький	низький
9	середній	середній	середній	середній
10	середній	середній	середній	середній
11	низький	низький	низький	низький
12	низький	низький	низький	низький
13	низький	середній	низький	низький
14	низький	середній	низький	низький
15	високий	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий	високий
17	низький	низький	низький	низький
18	середній	середній	середній	середній
19	середній	середній	середній	низький
20	середній	середній	середній	низький
21	середній	середній	середній	низький
22	низький	низький	низький	низький
23	високий	високий	високий	високий
24	високий	високий	високий	високий
25	низький	низький	низький	низький
26	середній	середній	середній	середній
27	середній	середній	середній	середній
28	низький	низький	низький	низький
29	високий	високий	високий	високий
30	високий	високий	високий	високий
31	низький	низький	низький	низький
32	середній	середній	середній	середній
33	середній	середній	середній	середній
34	низький	низький	низький	низький
35	низький	низький	низький	низький
36	високий	високий	високий	високий
37	високий	високий	високий	високий
38	середній	середній	середній	середній
39	середній	середній	середній	середній
40	низький	низький	низький	низький
41	низький	низький	низький	низький
42	високий	високий	середній	високий
43	високий	високий	середній	високий

44	низький	низький	низький	низький
45	середній	середній	середній	середній
46	середній	середній	середній	середній
47	середній	середній	середній	середній
48	середній	середній	середній	середній

*Б.5. Первинні дані обробки результатів за методикою «КОСБ-3» (О. Савченко, О. Калюк)*

№ з/п	Рівень			
	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності
1	середній	середній	середній	середній
2	високий	високий	високий	середній
3	високий	високий	високий	високий
4	середній	середній	середній	середній
5	середній	середній	середній	середній
6	високий	високий	низький	високий
7	низький	високий	низький	низький
8	низький	високий	низький	низький
9	середній	середній	середній	середній
10	середній	середній	середній	середній
11	низький	низький	низький	низький
12	низький	низький	низький	низький
13	низький	середній	низький	низький
14	низький	середній	низький	низький
15	високий	високий	високий	високий
16	високий	високий	високий	високий
17	низький	низький	низький	низький
18	середній	середній	середній	середній
19	середній	середній	середній	низький
20	низький	середній	середній	низький
21	низький	середній	середній	низький
22	низький	низький	низький	низький
23	високий	високий	високий	високий
24	високий	високий	високий	високий
25	низький	низький	низький	низький
26	середній	середній	середній	середній
27	середній	середній	середній	середній
28	низький	низький	низький	низький
29	високий	високий	високий	високий
30	високий	високий	високий	високий
31	низький	низький	низький	низький
32	середній	середній	середній	середній
33	високий	середній	середній	середній
34	низький	низький	низький	низький
35	низький	низький	низький	низький
36	високий	високий	високий	високий
37	високий	високий	високий	високий
38	високий	середній	середній	середній
39	високий	середній	середній	середній
40	низький	високий	низький	середній
41	низький	високий	низький	низький
42	високий	високий	середній	високий
43	високий	високий	середній	високий

44	низький	низький	низький	низький
45	середній	середній	середній	середній
46	середній	середній	середній	середній
47	середній	середній	середній	середній
48	середній	середній	середній	середній