

**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 4 курс першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ
САМООЦІНКОЮ В АСПЕКТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ**

Виконала студентка гр. 401-ФП .
_____. _____.2026 р. ____ О. Д. Сімарова
Керівник кваліфікаційної роботи .
_____. _____.2026 р. К. В. Седих

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
_____. _____.2026 р. _____ (підпис)

Полтава – 2026 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ В АСПЕКТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ	5
1.1. Психологічне благополуччя: концептуальні засади	5
1.2. Самооцінка як важливий фактор психологічного благополуччя	11
1.3. Особливості самооцінки жінок і їх вплив на психічний стан	16
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ.....	22
2.1. Методи та результати діагностики психологічного благополуччя та самооцінки.....	22
2.2. Психологічні особливості жінок із високою та низькою самооцінкою	29
2.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок із різним рівнем самооцінки.....	32
РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ В АСПЕКТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ.....	38
3.1. Проблеми психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки	38
3.2. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки.....	41
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність теми. Психологічне благополуччя є важливою складовою загального стану здоров'я та емоційного самопочуття індивіда. У сучасному світі, де жінки стикаються з численними соціальними та особистими викликами, питання їх психологічного благополуччя стає особливо актуальним. Одним з основних факторів, що визначають рівень психологічного благополуччя, є самооцінка. Вона безпосередньо впливає на те, як жінки сприймають себе, свою роль у суспільстві та свою здатність досягати особистих і професійних цілей. Розуміння впливу самооцінки на психічний стан жінок, а також розробка рекомендацій для покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою, є важливою складовою психічного здоров'я та соціального благополуччя.

Ще однією важливою причиною актуальності є зміни в психології жінок у різних соціальних контекстах, зокрема в умовах професійного навантаження, сімейних ролей та особистих обов'язків. Багато жінок сьогодні поєднують кар'єру та сімейне життя, що ставить їх перед необхідністю постійно шукати баланс між роботою, вихованням дітей, соціальними зобов'язаннями та саморозвитком. Підвищений рівень стресу, перевантаження та недооцінка власних досягнень можуть призводити до низької самооцінки, що має прямий вплив на психологічне благополуччя.

Ступінь розроблення проблеми. Питання психологічного благополуччя та самооцінки активно досліджуються в психології, однак значна частина наукових праць зосереджена на загальних аспектах самооцінки, без розгляду специфічних її проявів у жінок. Дослідження, що фокусуються на жінках з різною самооцінкою, їх психологічному благополуччі та можливостях підтримки та покращення цього благополуччя, потребують більш детального розгляду та аналізу таких вчених, як: Бегеза Л. Є., Большакова А. М., Бондаревич С., Суслік Л., Зінченко С. В.

Об'єктом роботи є психологічне благополуччя жінок з різною самооцінкою в аспекті вікової динаміки.

Предметом роботи є взаємозв'язок самооцінки та психологічного благополуччя жінок, а також методи діагностики і рекомендації для поліпшення психоемоційного стану жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки.

Метою роботи є дослідження особливостей психологічного благополуччя жінок із різною самооцінкою в аспекті вікової динаміки та розробка рекомендацій щодо його покращення.

Завдання роботи:

- визначити психологічне благополуччя: концептуальні засади;
- вивчити самооцінку як важливий фактор психологічного благополуччя;
- проаналізувати особливості самооцінки жінок і їх вплив на психічний стан;
- обрати методи діагностики психологічного благополуччя та самооцінки;
- вивчити психологічні особливості жінок із високою та низькою самооцінкою;
- вивчити фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок із різним рівнем самооцінки;
- вивчити проблеми психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки;
- розробити рекомендації для покращення психологічного благополуччя жінок із низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів дослідження. Теоретичні методи включали аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури з проблем психологічного благополуччя та самооцінки жінок. Емпіричне дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф та «Шкала самооцінки» М. Розенберга. Для обробки отриманих результатів використовувалися методи кількісного аналізу даних, порівняльний аналіз показників досліджуваних груп та узагальнення отриманих результатів.

Наукова новизна цього дослідження полягає у з'ясуванні взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям у жінок з урахуванням вікової динаміки, а також у виявленні факторів, що впливають на це благополуччя на різних рівнях самооцінки. У дослідженні наведено практичні рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою з урахуванням їхніх вікових особливостей.

Практична значимість роботи полягає в тому, що розроблені рекомендації можна використовувати для покращення психологічного благополуччя жінок із низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ В АСПЕКТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ

1.1. Психологічне благополуччя: концептуальні засади

Психологічне благополуччя - це комплексний стан, який включає емоційне, когнітивне та соціальне здоров'я людини. Це не просто відсутність психічних розладів або стресу, а й позитивне сприйняття себе, життя та навколишнього світу. Психологічне благополуччя можна розглядати як інтеграцію кількох ключових аспектів, таких як емоційний баланс, самоповага, здатність досягати поставлених цілей, а також здорові взаємини з іншими людьми. Такий стан є не лише результатом фізіологічного чи психологічного благополуччя, але й показником гармонії між внутрішнім світом людини та зовнішнім оточенням [6, с.53; 34, с.114]

Психологічне благополуччя починається з усвідомлення людиною своєї здатності адаптуватися до життя, справлятися зі стресами та викликами, а також з її вміння знаходити сенс у повсякденних справах. Людина з психологічним благополуччям часто відчуває себе цілісною, повною сил, готовою до змін і досягнень. Водночас, її емоції та поведінка знаходяться в гармонії з її внутрішніми переконаннями і цінностями. Важливою складовою психологічного благополуччя є внутрішня стабільність, яка дозволяє людині знаходити баланс навіть у найскладніших життєвих ситуаціях.

Одним із найбільш важливих аспектів психологічного благополуччя є емоційне здоров'я. Емоції мають суттєвий вплив на загальний стан людини. Позитивні емоції, такі як радість, вдячність, задоволення від досягнутих цілей, сприяють покращенню психічного благополуччя. Вони дозволяють людині відчувати себе більш задоволеною життям, створюють уявлення про те, що

життя є цінним і має сенс. Однак, навіть якщо людина стикається з негативними емоціями, такими як тривога, депресія чи стрес, важливо вміти справлятися з ними та не дозволяти їм домінувати над розумінням себе та навколишнього світу.

Когнітивна складова психологічного благополуччя пов'язана з нашим розумінням самих себе та світу навколо. Це включає в себе рівень самосвідомості, реалістичне сприйняття ситуацій та здатність мислити позитивно. Люди з високим рівнем когнітивного благополуччя здатні адекватно оцінювати свої сили та можливості, а також бачити позитивні аспекти у складних ситуаціях. Вони мають чітке уявлення про свої цілі та пріоритети, розуміють, що може бути у їхніх силах, а що - поза їхньою досяжністю. Когнітивний баланс дає змогу людині ефективно діяти в різних життєвих умовах і не піддаватися паніці або безпорадності [9, с.53].

Самоповага та самооцінка є основними складовими психологічного благополуччя. Вони визначають, як людина оцінює свої можливості та заслуги, а також як вона сприймає себе в соціумі. Людина з високою самооцінкою відчуває свою цінність і здатність досягати бажаних результатів, що підвищує її стійкість до стресів і допомагає відчувати себе задоволеною своїм життям. Водночас низька самооцінка може призвести до почуття неповноцінності, сумнівів у своїх силах, депресії та ізоляції. Важливим аспектом самоповаги є також здатність приймати свої недоліки і працювати над ними без надмірної критики або самообвинувачень.

Соціальні фактори, такі як відносини з іншими людьми, також мають велике значення для психологічного благополуччя. Людина, яка має здорові стосунки з родиною, друзями, колегами, відчуває себе підтриманою та збагаченою емоційно. Це дозволяє їй відчувати себе більш цілісною і менш вразливою до стресових ситуацій. Психологічне благополуччя часто залежить від якості соціальних зв'язків, наявності підтримки та здатності до конструктивної комунікації з іншими людьми. Соціальна підтримка може бути

як емоційною, так і практичною, але її роль у збереженні психологічного здоров'я незаперечна.

Психологічне благополуччя також тісно пов'язане з відчуттям мети в житті. Людина, яка має чітке розуміння своїх життєвих цілей, яка відчуває, що її дії мають значення, є більш схильною до позитивного ставлення до життя. Відчуття мети допомагає людині справлятися з труднощами, давати сенс повсякденним зусиллям і підтримує внутрішній драйв. Бажання досягати цілей, бути корисним суспільству або своїй родині є важливим фактором психологічного благополуччя. Це дає людині відчуття внутрішньої гармонії і впевненості в тому, що її життя не є марним.

Останнім важливим аспектом є фізичне здоров'я. Хоча психологічне благополуччя визначається, насамперед, внутрішнім станом людини, фізичний стан тісно пов'язаний із загальним відчуттям благополуччя. Регулярні фізичні навантаження, правильне харчування, відсутність хронічних захворювань або здатність контролювати їх допомагають зберігати психологічну рівновагу. Фізичне здоров'я не тільки сприяє активному життєвому стилю, а й позитивно впливає на настрій, знижує рівень стресу та допомагає людині відчувати себе енергійною і життєрадісною [14, с.25].

Психологічне благополуччя жінок, як і всіх людей, є результатом взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів. Жінки, як правило, стикаються з особливими соціальними, культурними та психологічними викликами, що значною мірою визначають їхній емоційний стан, рівень самооцінки та загальну здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Оскільки кожна жінка унікальна, важливо розглянути різноманітні фактори, які формують психологічне благополуччя, і зрозуміти, як ці фактори можуть як сприяти, так і заважати досягненню стану гармонії та душевного спокою.

Одним із ключових факторів, що впливають на психологічне благополуччя жінок, є соціальний контекст, в якому вони живуть. На жінок часто накладаються соціальні очікування щодо того, якими вони мають бути в різних сферах життя - від кар'єри до сімейних відносин. Стереотипи щодо ролі жінки в суспільстві

можуть ставити жінок у ситуацію постійного внутрішнього конфлікту між бажанням бути успішною в кар'єрі та обов'язком бути чудовою матір'ю, дружиною чи донькою. Цей соціальний тиск може впливати на їхнє психологічне благополуччя, викликаючи відчуття провини, стресу чи навіть депресії, коли жінки не можуть досягти ідеалу, який від них очікується.

Не менш важливим фактором є особисті стосунки жінки, зокрема її стосунки з партнером, родиною та друзями. Позитивні, підтримуючі стосунки можуть стати джерелом емоційної стабільності та впевненості в собі. Жінка, яка відчуває любов, підтримку та повагу з боку своїх близьких, має більше шансів на психологічне благополуччя. Це створює враження соціальної безпеки, дає змогу відчувати себе важливою та цінною. Однак, якщо жінка перебуває у токсичних стосунках, де її емоційно або фізично пригнічують, це може значно знизити її психологічний стан. Постійний конфлікт, насильство або емоційна незадоволеність можуть сприяти розвитку тривожних розладів, депресії чи інших психологічних проблем [10, с.51].

Не менш важливим є фактор фінансової стабільності. Економічна незалежність або відсутність фінансових проблем значною мірою впливають на відчуття безпеки та самовпевненості жінки. Коли жінка відчуває, що вона має доступ до ресурсів і може самостійно забезпечити свої потреби та потреби своїх близьких, це позитивно впливає на її емоційний стан. З іншого боку, фінансові труднощі, нестабільність або залежність від партнера або батьків можуть створювати відчуття безсилля, стресу і навіть провини. Психологічний тиск через фінансову нестабільність здатен сильно впливати на самопочуття, навіть якщо інші аспекти життя в цілому стабільні.

Не можна забувати й про здоров'я як важливий фактор, що визначає психологічне благополуччя жінки. Як фізичне, так і психічне здоров'я перебувають у тісному зв'язку. Проблеми зі здоров'ям, особливо хронічні захворювання, можуть створювати постійний стрес і тривогу, що впливає на психологічне самопочуття. Коли жінка не відчуває себе фізично здоровою, це може призводити до депресії, тривожності або зниження енергії для

повсякденних справ. Психологічне благополуччя жінки також тісно пов'язане з її фізичним виглядом і відчуттям привабливості, що важливо в культурі, де велика увага приділяється зовнішньому вигляду. Відсутність або зміни у фізичному здоров'ї, наприклад, під час вагітності, старіння або після важкої хвороби, можуть викликати емоційний дискомфорт та незадоволення.

Самооцінка також є важливим фактором психологічного благополуччя жінки. Висока самооцінка дозволяє жінці відчувати впевненість у своїх силах, приймати себе такою, якою вона є, і з оптимізмом ставитися до життя. Самоповага базується на внутрішньому визнанні своїх заслуг і цінностей. Низька самооцінка, навпаки, може викликати почуття неповноцінності, сумніви у власних силах і страхи перед майбутнім. Це може призвести до депресії, тривожності та соціальної ізоляції. Важливо, щоб жінки розуміли свою цінність і вміння контролювати своє життя, щоб мати можливість справлятися з труднощами та випробуваннями [21, с.36].

Стан душевного спокою також залежить від наявності мети в житті та почуття значущості. Жінки, які мають чітке розуміння того, чого вони хочуть досягти, що для них важливо і які цілі вони ставлять перед собою, відчують більший сенс у своєму житті. Мати справу, яка приносить задоволення, займатися хобі або мати бажання допомагати іншим - це важливі складові, які сприяють покращенню психологічного благополуччя. Коли жінка відчуває, що її дії мають значення, вона є частиною чогось великого, її життя наповнене сенсом, це приносить радість і задоволення. У той час, коли жінка не знає, що робити з власним життям або відчуває, що не досягає поставлених цілей, її психологічний стан може погіршуватися.

Культурні і соціальні норми також відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя жінки. Суспільство часто нав'язує певні стандарти краси, поведінки, кар'єрних досягнень, що можуть стати джерелом стресу, якщо жінка відчуває, що не відповідає цим ідеалам. Медіа, соціальні мережі, реклами - усе це пропагує зображення жінок з ідеальними фізичними параметрами, що може призводити до внутрішніх конфліктів і сумнівів у власній привабливості.

Соціальні норми можуть також знижувати психологічне благополуччя, якщо жінка відчуває себе маргіналізованою через свою соціальну роль або статус [17, с.53].

Не менш важливим є й особистий досвід та життєві обставини. Жінки, які пережили травмуючі події, такі як насильство, зради, смерть близьких, можуть довго не відновлюватися психологічно. Важливим є й час, що минув після травми - деякі жінки можуть відчути себе психічно здоровими і благополучними лише після тривалого періоду адаптації та реабілітації. І, звичайно ж, роль підтримки, яку жінка отримує від своєї родини, друзів чи професійних психологів, має вирішальне значення для її здатності подолати травму і відновити психологічне благополуччя.

Отже, фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок, є багатограними і взаємопов'язаними. Вони включають як зовнішні соціальні умови, так і внутрішні психологічні чинники, що визначають, як жінка сприймає себе, своє оточення і своє життя загалом. Тому важливо звертати увагу на комплексний підхід до аналізу психологічного здоров'я жінок, оскільки лише розгляд усіх цих аспектів дає змогу зрозуміти, які саме фактори можуть сприяти або заважати досягненню справжнього психологічного благополуччя.

У результаті, психологічне благополуччя можна розглядати як багатогранне явище, що включає в себе взаємодію емоційних, когнітивних, соціальних та фізичних аспектів. Це не лише відсутність негативних переживань або стресу, а й здатність активно долати труднощі, знаходити радість у кожному дні, відчувати внутрішню гармонію і задоволення від життя. Тому важливо не лише усувати джерела стресу, але й розвивати та підтримувати позитивне ставлення до себе і до навколишнього світу.

1.2. Самооцінка як важливий фактор психологічного благополуччя

Самооцінка є однією з основних складових психологічного стану людини, визначаючи її ставлення до себе, своєї цінності та здатності досягати поставлених цілей. Вона є своєрідним дзеркалом, яке відображає, як людина сприймає себе в контексті свого оточення, взаємодії з іншими людьми, а також своїх досягнень чи невдач. Низька або завищена самооцінка можуть суттєво впливати на емоційне і психологічне самопочуття, а рівень цієї оцінки має важливе значення для психічного здоров'я людини.

У психології самооцінка зазвичай розглядається як суб'єктивне сприйняття людиною власної цінності. Вона може бути високою або низькою, бути стабільною чи мінливою. Високий рівень самооцінки часто асоціюється з внутрішньою впевненістю, позитивним ставленням до життя, здатністю справлятися з труднощами та зберігати емоційну рівновагу у складних ситуаціях. Люди з високою самооцінкою, як правило, здатні позитивно оцінювати себе і свої досягнення, а також мають високий рівень самоповаги, що дозволяє їм долати життєві труднощі з мінімальними емоційними втратами [4, с.74].

З іншого боку, низька самооцінка може мати серйозний негативний вплив на емоційний стан людини. Коли індивід не вірить у свої сили, сумнівається в своїй цінності, він схильний до переживань, тривоги і навіть депресії. Така людина може відчувати себе неповноцінною, не здатною досягти поставлених цілей, що своєю чергою призводить до емоційних розладів. Низька самооцінка може викликати у людини постійний внутрішній конфлікт, в якому вона ставить під сумнів свої можливості, що призводить до зниження мотивації та впевненості у собі.

Взаємозв'язок між самооцінкою та емоційним самопочуттям досить тісний. Людина з високою самооцінкою зазвичай демонструє позитивні емоційні реакції на труднощі, ставиться до себе з повагою і підтримує внутрішню гармонію. Вона схильна до оптимістичного погляду на життя, що допомагає їй долати стресові ситуації. Люди з високою самооцінкою менш схильні до

інтенсивних негативних емоційних переживань, або тривоги в тих ситуаціях, де інші могли б переживати значні стреси.

На противагу цьому, низька самооцінка часто призводить до негативних емоційних переживань. Людина, яка не вірить у свою здатність подолати труднощі, схильна до відчуття безсилля та самотності. Вона переживає постійну тривогу щодо свого майбутнього, відчуває неспокій і часто є вразливою до депресивних настроїв. Низька самооцінка може бути джерелом хронічної емоційної напруги, що ускладнює життя людини і стає бар'єром на шляху до її розвитку.

Крім того, самооцінка безпосередньо впливає на те, як людина взаємодіє з іншими. Індивіди з високою самооцінкою зазвичай мають більш здорові і гармонійні стосунки з оточенням. Вони відкриті до нових контактів, здатні конструктивно вирішувати конфлікти і підтримувати позитивні стосунки з близькими та колегами. Така людина не боїться висловлювати свою думку, не страждає від постійної потреби в зовнішньому схваленні і не боїться бути собою. У таких людей зазвичай є глибоке розуміння власних кордонів і потреб, що дозволяє їм знаходити баланс між власними бажаннями і потребами оточення [9, с.25].

На противагу цьому, люди з низькою самооцінкою часто відчувають себе невпевненими в спілкуванні з іншими людьми. Вони можуть мати труднощі у встановленні здорових взаємин, бути схильними до соціальної ізоляції, або навпаки, шукати зовнішнього підтвердження своєї вартості. Такі люди часто тримаються подалі від ситуацій, які можуть викликати конфлікти або непорозуміння, що обмежує їхні можливості для розвитку і соціальної адаптації.

Самооцінка також має великий вплив на професійну діяльність та досягнення людини. Люди з високою самооцінкою, як правило, більш ініціативні, готові брати на себе відповідальність і прагнуть досягти успіху. Вони бачать у невдачах можливість для навчання та розвитку, а не як катастрофу. Вони впевнені у своїх силах і не бояться нових викликів, що сприяє досягненню професійних висот і самореалізації.

У той час як люди з низькою самооцінкою часто зазнають труднощів у професійному середовищі. Вони можуть бути менш продуктивними, оскільки сумніваються у своїх можливостях і знижують свою активність через страх перед критикою або помилками. Низька самооцінка може призводити до стресу на роботі, тривоги через виконання завдань і навіть професійного вигорання. Такі люди рідше висловлюють свої ідеї, побоюючись відмови або негативної реакції, що також може стати бар'єром на шляху до кар'єрного зростання.

Важливо зазначити, що роль самооцінки в емоційному та психологічному самопочутті є не лише індивідуальною, але й соціальною. Підвищена самооцінка позитивно впливає на соціальні стосунки людини, її сприйняття соціуму та здатність адаптуватися до змін у навколишньому світі. Люди з високою самооцінкою мають більше шансів на успішну інтеграцію в нові соціальні колективи, легше знаходять підтримку і схвалення серед оточення, що створює для них додаткові ресурси для подолання стресів і труднощів [3, с.72].

Психологи та соціологи підкреслюють важливість підтримки здорової самооцінки для збереження емоційного та психологічного благополуччя людини. Висока самооцінка є основою для формування здорових стосунків, впевненості в собі та здатності досягати значущих цілей. Вона допомагає людині долати стреси, ставитися до себе з повагою і дбати про своє благополуччя. Тому розвиток позитивної самооцінки є важливим елементом для досягнення гармонії в житті.

Самооцінка має величезне значення для того, як жінка сприймає свій життєвий шлях, як вона ставиться до своїх досягнень і невдач. Високий рівень самооцінки, як правило, веде до впевненості у своїх силах, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти з оточенням і досягати бажаних цілей. Жінки з високою самооцінкою схильні до більш активної життєвої позиції, краще справляються зі стресами і складними ситуаціями, що безпосередньо покращує якість їхнього життя. Вони більш відкриті до нових можливостей, менш схильні до депресивних станів і знаходять підтримку в соціальних зв'язках.

Низька самооцінка, своєю чергою, може мати значний негативний вплив на життя жінки. Вона може стати перешкодою на шляху до досягнення особистих та професійних цілей. Жінки з низькою самооцінкою часто відчують себе невпевненими у своїх силах, що призводить до постійного відчуття незадоволення від свого життя. Вони схильні до самокритики, постійно сумніваються у своїй цінності, що може призводити до емоційної нестабільності, тривоги та депресії. Низька самооцінка може впливати на соціальні взаємодії жінки, знижуючи її здатність до ефективного спілкування та створення гармонійних відносин.

Зв'язок між самооцінкою та рівнем життя жінки особливо важливий у контексті соціальних відносин. Жінки з високою самооцінкою часто мають стабільніші та гармонійніші стосунки з іншими людьми. Вони не бояться висловлювати свою думку, здатні відстоювати свої інтереси та водночас проявляти чутливість до потреб оточення. Високий рівень самооцінки дозволяє таким жінкам бути впевненими в собі, незалежно від зовнішнього оцінювання чи критики. Вони не залежні від підтвердження своїх досягнень чи зовнішньої краси, що дозволяє їм формувати здорові та рівноправні стосунки [14, с.62].

На противагу цьому, низька самооцінка може впливати на соціальні взаємодії жінок таким чином, що вони починають зазнавати труднощів у спілкуванні з оточенням. Жінки з низькою самооцінкою часто бояться критики і тому уникають відкритих і чесних розмов, що призводить до соціальної ізоляції. Вони можуть не довіряти своїм партнерам чи друзям, побоюючись, що їх не сприймуть або не оцінять. Це постійне переживання внутрішнього дискомфорту знижує якість взаємодії з іншими людьми та зменшує рівень соціальної підтримки, що є важливим компонентом психічного благополуччя.

Не менш важливим є взаємозв'язок між самооцінкою та професійним життям жінки. Висока самооцінка дозволяє жінці активно діяти в професійній сфері, брати на себе відповідальність за виконання складних завдань і реалізувати свої кар'єрні амбіції. Такі жінки здатні досягати професійного успіху, оскільки вони впевнені у своїх силах і не бояться йти на ризик чи пробувати нові

підходи до роботи. Вони також здатні ефективно вирішувати конфлікти на роботі, підтримувати гармонійні відносини з колегами та керівництвом, що сприяє їхньому кар'єрному зростанню.

На відміну від цього, низька самооцінка може призвести до труднощів на професійному шляху. Жінки з низькою самооцінкою часто сумніваються в своїх силах і можливостях, що може обмежувати їхній професійний розвиток. Вони можуть відчувати себе нездатними досягти значних успіхів, що призводить до недостатньої активності в кар'єрі. Такі жінки можуть уникати складних завдань, боячись, що вони не зможуть з ними впоратися, або, навпаки, надмірно намагатися довести свою компетентність, що може призвести до перевтоми і вигорання. Це знижує їхній рівень задоволення від роботи і може мати негативний вплив на їхнє загальне самопочуття.

Взаємозв'язок самооцінки і рівня життя також має фізіологічні аспекти. Люди з високою самооцінкою, як правило, мають більший рівень енергії та здоров'я, оскільки вони менше піддаються стресу і тривозі. Вони більше піклуються про своє тіло, займаються спортом і ведуть здоровий спосіб життя, що сприяє покращенню їх фізичного стану і загального самопочуття. Висока самооцінка допомагає жінкам долати труднощі, зберігати оптимізм і почуття контролю над власним життям, що сприяє збереженню хорошого фізичного здоров'я [2, с.41].

Низька самооцінка, навпаки, може привести до погіршення фізичного здоров'я. Стрес, тривога та депресивні стани, які часто супроводжують низьку самооцінку, можуть призводити до фізичних розладів, таких як безсоння, головні болі, проблеми з травленням або серцево-судинні захворювання. Постійний внутрішній конфлікт і невпевненість у своїй цінності часто ведуть до того, що жінка нехтує своїм здоров'ям і благополуччям, що негативно позначається на її фізичному стані.

Загальний рівень життя жінки, безумовно, залежить від багатьох чинників, але самооцінка є одним з найбільш важливих. Вона впливає не лише на емоційне і психологічне благополуччя, а й на фізичне здоров'я, соціальні стосунки,

професійну реалізацію і загальну задоволеність життям. Висока самооцінка сприяє формуванню позитивного сприйняття себе, що дозволяє жінці жити більш гармонійно і успішно. Низька самооцінка, своєю чергою, часто стає перешкодою для повноцінного життя, обмежуючи можливості розвитку і взаємодії з оточенням. Тому підтримка і розвиток здорової самооцінки є важливою умовою для досягнення високого рівня життя жінки.

1.3. Особливості самооцінки жінок і їх вплив на психічний стан

Самооцінка є важливим компонентом психічного здоров'я, адже вона визначає, як людина ставиться до себе, своєї цінності та можливостей. Вона формує емоційну атмосферу внутрішнього світу і суттєво впливає на поведінку, соціальні взаємодії, а також на психічний стан загалом. Самооцінка не є статичною характеристикою; вона може варіюватися в залежності від життєвих обставин, етапів розвитку та соціальних взаємодій. Особливо виразно вплив самооцінки проявляється у жінок, оскільки суспільство має специфічні вимоги та очікування щодо їх зовнішності, ролі у родині, професійних досягнень та особистих якостей. Тому психологічні наслідки високої та низької самооцінки мають значний вплив на загальний стан жінки, її емоційну стабільність, а також на взаємодію з оточенням [5, с.72].

Висока самооцінка зазвичай асоціюється з позитивним психологічним станом. Жінки з високою самооцінкою, як правило, мають внутрішнє відчуття впевненості у своїх силах та можливостях. Вони вірять у свою цінність і здатність досягати успіхів у різних сферах життя. Висока самооцінка допомагає жінкам відчувати емоційну стабільність, вони менш схильні до тривожних або депресивних станів. Вони здатні приймати рішення, що ґрунтуються на їхніх власних переконаннях, а не на зовнішньому тиску чи очікуваннях. Така жінка має більший рівень самоповаги і не дозволяє знецінювати свої досягнення. Це створює сприятливу основу для зростання особистості, розвитку кар'єри та побудови здорових міжособистісних стосунків.

Крім того, висока самооцінка дозволяє жінці бути більш адаптованою до змін у житті. Вона зберігає спокій і здатність до аналізу ситуації, навіть у стресових умовах. Вона вважає себе здатною впоратися з труднощами та готовою до нових викликів, що відкриває можливості для професійного та особистісного росту. Висока самооцінка також дозволяє жінці підтримувати здорові кордони в стосунках з іншими людьми. Вона здатна виявляти повагу до себе та до інших, не дозволяючи маніпуляціям або зловживанню її довірою. Це створює гармонійні соціальні відносини і сприяє створенню надійної соціальної підтримки [13, с.53].

Однак, висока самооцінка може мати і негативні аспекти, якщо вона переростає у завищену. У цьому випадку жінка може стати надмірно самовпевненою, що може призвести до переоцінки своїх можливостей. Завищена самооцінка може призвести до неприязні або агресії щодо тих, хто, на думку жінки, не відповідає її стандартам або вимогам. Така поведінка може викликати конфлікти з оточенням і знижувати рівень довіри серед людей. Завищена самооцінка також може стати причиною неадекватної оцінки своїх сильних і слабких сторін, що може призвести до невміння правильно оцінювати ситуацію і приймати обґрунтовані рішення.

З іншого боку, низька самооцінка має негативний вплив на психологічний стан жінки. Вона часто супроводжується відчуттям незадоволення собою, своїм життям, а також відчуттям безпорадності та сумнівів у своїх можливостях. Жінки з низькою самооцінкою можуть почуватися неадекватними в різних соціальних ситуаціях, сумніватися у своїй привабливості, професійних здібностях або ролі в родині. Це часто призводить до тривоги, депресії та інших емоційних розладів. Постійне самокритичне ставлення до себе веде до того, що жінка відчуває себе менш цінною, що може викликати ізоляцію від інших людей і навіть привести до емоційного вигорання.

Низька самооцінка також може стати перешкодою для побудови здорових міжособистісних відносин. Жінки, які мають низьку самооцінку, часто сумніваються в своїй здатності бути гідними любові та поваги з боку інших

людей. Це може призвести до того, що вони шукають підтвердження своєї цінності зовні, стають надмірно залежними від думки оточення. Вони можуть бути схильні до того, щоб потурати іншим або погоджуватися на несприятливі умови, лише б отримати визнання. Це може призвести до виникнення токсичних відносин, в яких жінка не отримує того, що вона заслуговує, і поступово починає втрачати ще більше впевненості в собі.

Крім того, низька самооцінка може спричиняти труднощі в професійній сфері. Жінки з низькою самооцінкою часто не вірять у свої здібності і тому не прагнуть до розвитку кар'єри або покращення професійних навичок. Вони можуть уникати важливих можливостей через страх невдачі або острах бути недостатньо хорошими. Це веде до обмеження кар'єрного росту, низької мотивації до досягнення успіху, що створює негативний ефект для загального психологічного самопочуття. У більш серйозних випадках така ситуація може призвести до професійного вигорання або навіть відмови від кар'єрних амбіцій [9, с.74].

Зниження якості життя у жінок з низькою самооцінкою також проявляється в їх здатності справлятися зі стресами і труднощами. Низька самооцінка може призвести до того, що жінка постійно відчуває себе некомфортно в нових ситуаціях, переживає через дрібниці і втрачає емоційну рівновагу. Вона може тяжко переживати навіть невеликі невдачі або критику, що посилює її відчуття неспроможності та викликає додаткові стреси.

Самооцінка є важливою складовою психічного здоров'я, яка значною мірою формується під впливом різноманітних факторів. Один із головних аспектів, що визначають її рівень, це культурні та соціальні умови, в яких жінка живе. Вони можуть як сприяти розвитку здорової самооцінки, так і створювати перешкоди для її формування, впливаючи на те, як жінка сприймає себе, свою роль у суспільстві, свої можливості та межі. У сучасному світі роль культури та соціуму у формуванні самооцінки жінки є надзвичайно важливою, оскільки вони часто виступають як основні чинники, що визначають стандарти краси, професійні досягнення та навіть соціальні ролі.

З одного боку, культура і соціальні норми можуть сприяти підвищенню самооцінки жінок. Наприклад, культура, яка підтримує рівноправність статей та заохочує досягнення жінок у різних сферах життя, може позитивно впливати на їхній внутрішній стан. Коли жінка відчуває, що її здібності та досягнення визнаються і цінуються, це створює сприятливі умови для розвитку її самооцінки. Такі соціальні зміни, як просування жінок у політиці, науці, бізнесі та культурі, допомагають жінкам відчувати свою значимість і можливість реалізувати свій потенціал. Тому культура, яка підтримує рівноправність і відкритість для жінок, без сумніву, є важливим чинником для підвищення самооцінки.

Однак, не менш значним є й зворотний вплив культурних і соціальних факторів. У багатьох культурах і суспільствах досі існують стереотипи, які обмежують жінок, визначаючи їх роль переважно як матерів, дружин і опікунок домашнього вогнища. Це може призводити до того, що жінки почуваються менш важливими в інших сферах життя, таких як кар'єра, наука чи політика. Відсутність підтримки з боку суспільства або культурних норм, що визначають роль жінки в суспільстві, може спричиняти у неї відчуття неповноцінності, обмежуючи її можливості для розвитку та самовираження. Такі стереотипи, як "жінка повинна бути красивою, тихою та підпорядкованою", можуть серйозно впливати на те, як жінка сприймає себе, знижуючи її самооцінку і впевненість у своїх силах [9, с.55].

Соціальні медіа стали важливим фактором, який визначає самооцінку сучасних жінок. Платформи, як Instagram, Facebook чи TikTok, змушують жінок порівнювати себе з іншими, що своєю чергою часто підвищує рівень тривожності та незадоволення собою. Стандарти краси, які нав'язуються через соціальні мережі, можуть бути нереалістичними та не відповідають дійсності, що підвищує тиск на жінок і змушує їх прагнути до фізичних характеристик, які не є їх природними. Крім того, у соціальних медіа часто зображують лише найкращі моменти життя, що може створювати ілюзію, ніби всі навколо щасливі, успішні та ідеальні. Це, без сумніву, може привести до зниження самооцінки у жінок, які

починають відчувати себе менш вдалими порівняно з іншими. Такі ідеали краси, що пропагуються у медіа, можуть бути далеко від реальності, однак вони настільки глибоко вкорінені в суспільстві, що впливають на те, як жінки оцінюють себе [3, с.25].

Крім того, соціальний статус і роль жінки в родині також мають значний вплив на її самооцінку. Жінки, які виконують роль головних опікунок у сім'ї, часто стикаються з очікуваннями, що вони повинні бути багатозадачними, завжди піклуватися про домашні справи і дітей, при цьому залишаючись емоційно стабільними і успішними в кар'єрі. Такий соціальний тиск може призводити до того, що жінки почуваються перевантаженими, втрачаючи свою індивідуальність і розчаровуючись у своїх можливостях. Нерідко це веде до того, що вони недооцінюють свої досягнення або не визнають своїх сильних сторін. Крім того, важливу роль у формуванні самооцінки жінок відіграє культурна значущість материнства. У деяких культурах надається величезне значення материнству, і жінки, які не можуть мати дітей або не хочуть ставати матерями, можуть відчувати себе менш цінними або навіть покинутими суспільством. Такий соціальний тиск може мати важливі психологічні наслідки для жінок, змушуючи їх сумніватися у своїй власній значущості.

Дослідження показують, що культура має різні впливи на самооцінку жінок в залежності від її географічного розташування, традицій та соціальних норм. У країнах з сильною гендерною нерівністю, де роль жінки часто обмежується певними стереотипами, жінки можуть переживати складнощі у формуванні здорової самооцінки. Натомість у суспільствах, де гендерна рівність є основною цінністю, жінки мають більше можливостей для самовираження та досягнення особистих і професійних успіхів, що сприяє їхній впевненості в собі.

Підвищення соціальної активності жінок у таких сферах, як бізнес, політика, наука, культура, безумовно, допомагає змінити традиційні уявлення про роль жінки в суспільстві і, відповідно, покращує самооцінку жінок. Однак важливо також розуміти, що зміни в культурі та соціальних структурах повинні бути поступовими і враховувати потреби та реалії кожного конкретного

суспільства. Тому вивчення впливу соціальних і культурних факторів на самооцінку жінок є важливим кроком на шляху до побудови рівноправного суспільства, де кожна жінка може відчувати свою значимість та реалізувати свій потенціал [8, с.66].

Варто зазначити, що особливості самооцінки жінок можуть змінюватися залежно від вікового етапу. У молодшому дорослому віці самооцінка часто пов'язана з професійним становленням, зовнішнім оцінюванням та побудовою особистих стосунків. У більш зрілому віці вона може ставати стабільнішою, оскільки жінка вже має більший життєвий досвід, сформовану систему цінностей та більш чітке уявлення про власні можливості. Саме тому аналіз самооцінки жінок доцільно здійснювати з урахуванням вікових особливостей.

Таким чином, культурні та соціальні фактори мають глибокий і багатогранний вплив на самооцінку жінок. Вони можуть як позитивно сприяти її розвитку, так і створювати перешкоди на шляху до здорової самооцінки. Суспільство, яке підтримує гендерну рівність і надає жінкам можливості для розвитку у всіх сферах життя, має важливе значення для формування здорової самооцінки.

Водночас соціальні стереотипи, тиск з боку медіа та культурні уявлення про роль жінки можуть створювати серйозні труднощі у формуванні адекватної самооцінки, що негативно позначається на психічному та емоційному стані жінок.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ

2.1. Методи та результати діагностики психологічного благополуччя та самооцінки

Для проведення дослідження було обрано дві методики: одна для оцінки рівня психологічного благополуччя, інша - для вимірювання рівня самооцінки.

Це дозволило отримати комплексне уявлення про психоемоційний стан жінок та виявити взаємозв'язок між їхньою самооцінкою і психологічним благополуччям.

Методика "Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф" (Ryff's Psychological Well-Being Scale)

Це одна з найвідоміших методик для оцінки рівня психологічного благополуччя. Вона містить шість складових:

Самоприйняття - здатність приймати себе такими, якими є, з усіма своїми недоліками і позитивними рисами.

Взаємозв'язки з іншими людьми - здатність до підтримки емоційно здорових і взаємовигідних стосунків.

Автономія - здатність приймати незалежні рішення і жити згідно зі своїми переконаннями.

Управління навколишнім середовищем - здатність контролювати своє оточення, досягати особистих цілей.

Мета в житті - наявність життєвих цілей і напрямку.

Особистісне зростання - бажання розвиватися, вчитися і відкривати нові можливості для себе.

Методика "Шкала самооцінки Розенберга" (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Ця шкала є найпоширенішим інструментом для вимірювання рівня самооцінки. Вона складається з 10 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою (від «повністю не погоджуюсь» до «повністю погоджуюсь»). Відповіді на ці питання допомагають оцінити рівень самоповаги респондента.

Ці методики обрані через свою наукову обґрунтованість і широке застосування в психологічних дослідженнях.

Для діагностики було обрано 30 жінок віком від 25 до 45 років.

Дослідження проводилося у 2026 році серед жінок різного сімейного стану, рівня освіти та професійної зайнятості. До дослідження були залучені жінки з вищою, незакінченою вищою та середньою спеціальною освітою, які працювали у різних сферах діяльності або тимчасово не працювали. Усі учасниці були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь.

З метою врахування вікових особливостей респондентки були умовно розподілені на три вікові групи: 25–31 років, 32–38 років та 39–45 років. До кожної групи увійшло по 10 осіб. Такий розподіл дозволив здійснити порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя та самооцінки залежно від віку.

Для кожної з жінок було проведено діагностику за двома методиками. Спочатку кожній учасниці було запропоновано пройти тест на психологічне благополуччя за шкалою К. Ріфф. Це дозволило виявити рівень їхнього благополуччя за основними складовими. Потім жінки пройшли тест на

самооцінку за шкалою Розенберга, що дозволило визначити рівень їхньої самооцінки.

Таблиця 1. Результати тестування психологічного благополуччя (за шкалою К. Ріфф)

Учасниця	Самоприйняття	Взаємозв'язки	Автономія	Управління середовищем	Мета в житті	Особистісне зростання	Загальний бал
1	30	32	28	30	34	31	185
2	26	30	24	26	30	28	164
3	35	34	31	33	36	35	204
4	27	31	29	28	29	30	174
5	33	33	30	32	34	33	195
6	24	28	22	25	27	25	151
7	38	36	35	37	38	37	221
8	29	32	27	29	31	29	177
9	32	30	32	30	33	32	189
10	31	33	29	31	35	32	191
11	25	29	23	26	28	26	157
12	34	32	31	33	35	34	199
13	28	31	26	28	30	29	172
14	36	35	33	35	37	36	212
15	27	30	25	27	31	28	168
16	32	31	30	30	32	31	186
17	29	32	28	29	30	30	178
18	33	34	32	32	34	33	198
19	26	29	24	25	28	27	159
20	37	36	34	36	38	36	217
21	30	31	27	30	33	31	182
22	28	30	28	28	29	29	172
23	35	33	31	34	36	35	204
24	24	27	23	24	26	25	149
25	31	32	29	31	33	32	188
26	27	31	26	27	30	28	169
27	33	34	30	32	35	33	197
28	29	33	27	29	32	30	180
29	36	34	33	35	37	36	211
30	32	30	31	30	34	32	189

Таблиця 2. Результати тестування самооцінки (за шкалою Розенберга)

Учасни ця	Оцін ка 1	Оцінк а 2	Оцінк а 3	Оцінк а 4	Оцінк а 5	Оцінк а 6	Оцінк а 7	Оцінк а 8	Оці нка 9	Оцін ка 10	Зага льні й бал
1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	32
2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	24
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	25
5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
7	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
9	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	35
10	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	34
11	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	22
12	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	37
13	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	27
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
15	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	25
16	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	32
17	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	28
18	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	37
19	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	22
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
21	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	31
22	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	26
23	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	38
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
25	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	32
26	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	25
27	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	36
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
29	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39
30	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	34

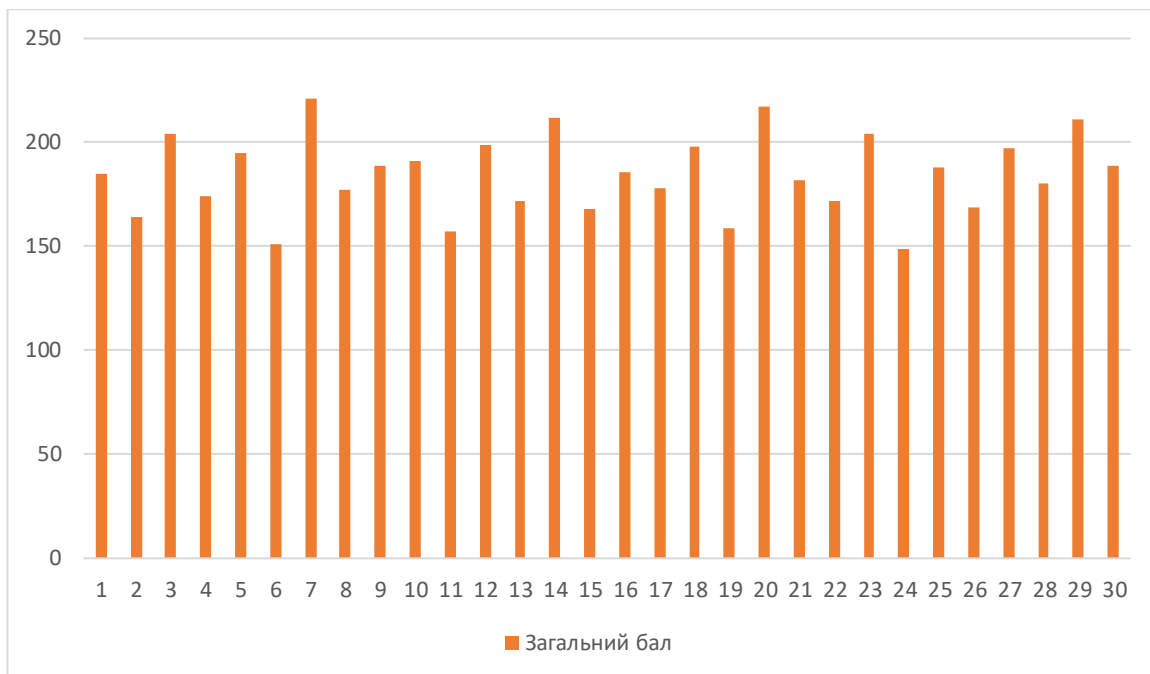


Рис 1. Результати тестування психологічного благополуччя
(за шкалою К. Ріфф)

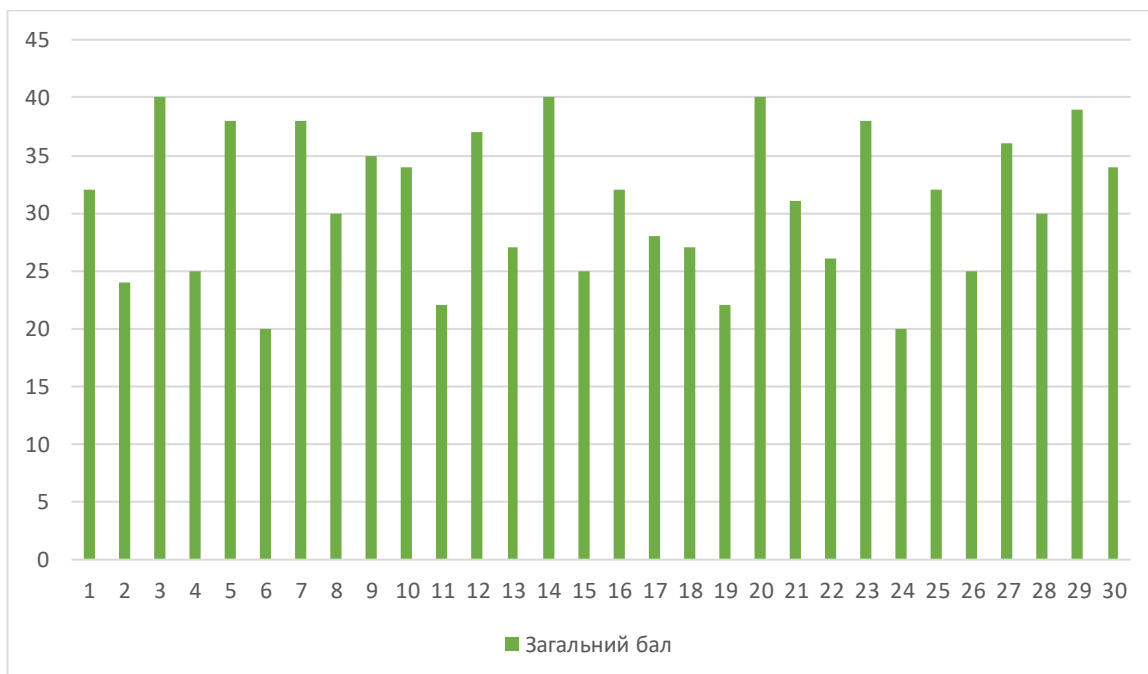


Рис 2. Результати тестування самооцінки (за шкалою Розенберга)

Для інтерпретації результатів дослідження було здійснено умовний розподіл респонденток за рівнями психологічного благополуччя та самооцінки. До групи з високим рівнем психологічного благополуччя були віднесені учасниці, які набрали понад 190 балів за шкалою К. Ріфф, тоді як до групи з низьким рівнем належали респондентки з показниками менше 170 балів. За

шкалою самооцінки Розенберга високий рівень самооцінки визначався при показниках 35–40 балів, середній — 26–34 бали, низький — до 25 балів.

Аналіз результатів тестування дозволяє зробити наступні висновки. Жінки з високим рівнем психологічного благополуччя (учасниці 3, 5, 7, 12, 14, 18, 20, 23, 27, 29) мають високі оцінки за всіма складовими шкали К. Ріфф. Вони характеризуються високим рівнем самоприйняття, здатністю до самостійного прийняття рішень, гармонійними взаємозв'язками з іншими людьми, чіткими цілями та прагненням до особистісного зростання. Жінки з низьким рівнем психологічного благополуччя (учасниці 2, 6, 11, 15, 19, 22, 24, 26) мають низькі оцінки за деякими складовими, зокрема за самоприйняттям і особистісним зростанням. Вони часто відчують труднощі у взаємозв'язках з іншими людьми та мають низьку здатність до контролю навколишнього середовища.

Жінки з високою самооцінкою (учасниці 3, 5, 7, 12, 14, 18, 20, 23, 27, 29) мають високі оцінки за шкалою Розенберга. Вони відзначаються впевненістю у собі та позитивним ставленням до власних можливостей.

У жінок із низькою самооцінкою (учасниці 2, 6, 11, 15, 19, 22, 24, 26) спостерігається значно низький рівень самооцінки, що може бути пов'язано з почуттям неадекватності та страхом перед соціальним осудом.

Таким чином, дане дослідження показує, що жінки з низькою самооцінкою, як правило, мають низьке психологічне благополуччя. Це вказує на необхідність комплексної роботи з підвищенням самооцінки та покращенням психологічного стану для досягнення загального благополуччя.

Кількісний розподіл результатів, які показала методика шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, дозволив виокремити проміжну групу досліджуваних, яка становить значну частину вибірки (12 осіб, серед яких учасниці 1, 4, 8, 9 та інші). Дана категорія респонденток характеризується середньорівневими показниками суб'єктивного благополуччя, що відображає збалансовану тенденцію розвитку особистості. Їхні адаптаційні можливості перебувають у межах середньостатистичної норми, що вказує на наявність

достатнього потенціалу для подолання повсякденних стресорів, хоча й без максимальної інтеграції особистісних ресурсів.

Аналіз результатів дозволив припустити наявність певних вікових особливостей самооцінки та психологічного благополуччя жінок. Проте для більш детального підтвердження виявлених тенденцій доцільним є проведення дослідження на більшій вибірці респонденток. Отримані дані свідчать про наявність певних вікових відмінностей у досліджуваних показниках.

Для узагальнення отриманих результатів було використано методи описової статистики, кількісний та порівняльний аналіз отриманих даних.

Проведений аналіз результатів дослідження дозволив встановити певні закономірності у показниках психологічного благополуччя та самооцінки жінок. За результатами методики К. Ріфф більшість учасниць продемонстрували середній та високий рівні психологічного благополуччя. Найвищі показники спостерігалися за шкалами самоприйняття, мети в житті та особистісного зростання, що свідчить про достатній рівень усвідомлення власних життєвих цілей, позитивне ставлення до себе та прагнення до саморозвитку.

Результати за шкалою самооцінки Розенберга показали, що більшість респонденток мають середній або високий рівень самооцінки. Водночас окремі учасниці продемонстрували нижчі показники самооцінки, що може свідчити про недостатню впевненість у власних можливостях, схильність до самокритики та підвищену емоційну вразливість.

На основі результатів діагностики за методикою К. Ріфф було встановлено, що середній показник психологічного благополуччя досліджуваних жінок перебуває на середньому рівні. При цьому окремі учасниці продемонстрували високі показники самоприйняття, автономії, особистісного зростання та наявності життєвих цілей, що свідчить про достатній рівень психологічної адаптації та задоволеності життям.

Порівняння результатів обох методик дозволило виявити певну закономірність: респондентки з високими показниками самооцінки, як правило,

демонстрували вищі показники психологічного благополуччя. Водночас жінки з низькою самооцінкою частіше характеризувалися нижчими показниками самоприйняття, автономії, управління навколишнім середовищем та наявності життєвих цілей.

Для узагальнення результатів дослідження було використано методи описової статистики. Аналіз отриманих даних показав, що серед 30 респонденток 7 жінок (23,3%) мають низький рівень самооцінки, 13 жінок (43,3%) – середній рівень та 10 жінок (33,4%) – високий рівень самооцінки. Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня самооцінки серед досліджуваних. Водночас значна частина респонденток продемонструвала високий рівень самооцінки, що може розглядатися як позитивний показник психологічного функціонування особистості.

Порівняльний аналіз результатів дозволив виявити тенденцію до прямого взаємозв'язку між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям. Учасниці з вищими показниками самооцінки переважно демонстрували вищі показники психологічного благополуччя, тоді як нижчий рівень самооцінки супроводжувався зниженням окремих компонентів психологічного благополуччя.

Отримані результати підтверджують важливу роль самооцінки у формуванні психологічного благополуччя жінок та свідчать про доцільність подальшого вивчення цього взаємозв'язку з урахуванням вікових особливостей.

2.2. Психологічні особливості жінок із високою та низькою самооцінкою

Самооцінка - це один із основних психологічних компонентів, що визначають емоційний і психічний стан людини. Вона відображає, наскільки людина цінує себе, як вона сприймає свої можливості, досягнення та власну значущість. У жінок самооцінка може суттєво впливати на їхню поведінку, стосунки з іншими людьми, а також на їхнє самопочуття. Розрізняють два

основних типи самооцінки - високу та низьку, і кожна з них має свої специфічні психологічні характеристики.

Жінки з високою самооцінкою часто відчують впевненість у собі та своїх силах. Вони мають здатність приймати рішення без надмірних сумнівів, адже переконані у своїй компетентності та вартості. Така впевненість допомагає їм активно реалізовувати свої ідеї, встановлювати цілі та досягати їх. Вони, як правило, відкриті до нових можливостей і можуть із задоволенням брати на себе нові завдання. Їхня висока самооцінка базується на реальних досягненнях і внутрішньому відчутті власної значущості, а не на надмірній самовпевненості чи почутті переваги над іншими. Вони здатні здорово взаємодіяти з людьми, адже їхнє самовідчуття не залежить від того, як їх сприймають оточуючі.

Психологічно ці жінки відчують себе впевненими не лише в професійному, але й у особистому житті. Вони не бояться ризикувати, брати на себе відповідальність, оскільки вважають, що можуть впоратися з будь-якими труднощами. Висока самооцінка дозволяє жінці не зациклюватися на поразках, а сприймати їх як природну частину життя, з якої можна винести уроки. Така здатність до саморефлексії допомагає їй залишатися стійкою у складних ситуаціях.

Однак важливо зауважити, що висока самооцінка не завжди є лише позитивною рисою. В окремих випадках вона може межувати з гордістю або навіть зарозумілістю, коли людина починає вважати себе кращою за інших, що може призводити до конфліктів і проблем у стосунках. Жінки з надмірно високою самооцінкою можуть мати труднощі з прийняттям критики або невдач, втрачаючи здатність до конструктивної самокритики. Це може створювати напруженість у професійному середовищі, адже вони не завжди готові приймати поради або визнавати свої помилки.

На противагу цьому, жінки з низькою самооцінкою часто відчують себе невдахами, сумніваються в своїх здібностях і можливостях. Їхня самооцінка є нестабільною і часто залежить від зовнішніх факторів, таких як думка оточуючих або конкретні результати діяльності. Вони можуть мати труднощі з прийняттям

рішень, адже постійно сумніваються в правильності вибору. Це може призводити до паралічу дій або надмірної самокритики, яка заважає досягати бажаних результатів. Низька самооцінка часто супроводжується почуттям тривоги, депресії та занепокоєння щодо того, як їх оцінюють інші.

У психологічному плані жінки з низькою самооцінкою часто переживають почуття незадоволення своїм життям і досягненнями, навіть якщо з боку все здається успішним. Вони можуть постійно порівнювати себе з іншими, відчуваючи, що не відповідають стандартам краси, успіху чи достатку, що створює додатковий стрес. Така жінка може схильна ідеалізувати інших людей, намагаючись досягти таких самих результатів, при цьому ігноруючи власні успіхи.

Низька самооцінка часто проявляється в невпевненості у стосунках з іншими людьми. Жінки з таким рівнем самооцінки можуть мати труднощі у встановленні здорових кордонів, що іноді призводить до взаємозалежних відносин, де вони можуть бути піддані маніпуляціям або зловживанням з боку партнера чи колег. Це пов'язано з тим, що вони не відчувають себе гідними кращого ставлення, що може призводити до емоційного виснаження та почуття внутрішнього дискомфорту.

У соціальній взаємодії жінки з низькою самооцінкою можуть мати труднощі з вираженням своїх думок і почуттів, часто замовчуючи свої бажання або потреби, що сприяє відчуттю ізоляції. Вони можуть постійно боятися негативної оцінки з боку інших, що заважає їм бути відкритими та щирими в спілкуванні. Це також може створювати додатковий емоційний тягар, адже така жінка, незважаючи на свою приховану потребу в підтримці та розумінні, може відчувати постійну самотність і відчуження.

Тим не менше, жінки з низькою самооцінкою мають великий потенціал для самовдосконалення. Прийняття та підтримка з боку близьких людей, а також надання можливості для розвитку власних сильних сторін можуть сприяти значному покращенню їхнього психологічного стану. Крім того, підтримка

психолога або інших фахівців може допомогти їм змінити негативні установки і навчитися впевнено ставитися до себе та своїх можливостей.

Важливо зазначити, що не завжди низька або висока самооцінка є абсолютними характеристиками. Вони можуть змінюватися в залежності від обставин, життєвих подій і внутрішніх переживань. Для жінок з високою самооцінкою збереження цього рівня вимагає постійної роботи над собою, адже різні ситуації можуть викликати сумніви чи зниження впевненості. Для жінок з низькою самооцінкою важливо мати змогу отримати підтримку і навчитись ставитися до себе більш позитивно. У підсумку, рівень самооцінки є важливим фактором для психічного та емоційного благополуччя жінок, і його підвищення чи стабілізація потребують комплексного підходу, включаючи внутрішню роботу та зовнішні чинники підтримки.

2.3. Фактори, що впливають на психологічне благополуччя жінок із різним рівнем самооцінки

Психологічне благополуччя жінки формується поєднанням внутрішніх психологічних факторів, що визначають її самооцінку, рівень емоційної стабільності та здатність справлятися з життєвими викликами. Центральним серед цих факторів є самооцінка як невід'ємна риса особистості, що відображає ступінь самоприйняття, впевненість у своїх здібностях та загальне самосприйняття [23, с.83].

Адекватна самооцінка сприяє стабільному, позитивному самосприйняттю. Жінка сприймає себе як значущу та цінну особистість, здатну досягати своїх цілей та долати труднощі. Це допомагає зменшити тривожність та сприяти внутрішньому відчуттю стабільності. Впевненість у собі дозволяє спокійніше реагувати на невдачі, сприймаючи їх як тимчасові труднощі, а не як свідчення власної неадекватності. В результаті підтримується високий рівень психологічного благополуччя, що проявляється в емоційній рівновазі, задоволеності життям та відчутті внутрішньої гармонії.

Низька самооцінка пов'язана з внутрішньою нестабільністю. Жінки схильні постійно сумніватися у своїх здібностях, часто недооцінюючи власні досягнення та зосереджуючись на своїх недоліках. Розвивається негативний внутрішній діалог, що супроводжується самокритикою та знеціненням власних зусиль. Це призводить до підвищеної тривожності, відчуття невпевненості та внутрішньої напруги. Психологічне благополуччя в цьому стані знижується, оскільки жінки відчують труднощі з досягненням задоволення від життя та часто відчують емоційну нестабільність [27, с.91].

Важливу роль відіграє рівень емоційної регуляції. Здатність керувати своїми емоціями дозволяє підтримувати стабільний психоемоційний стан навіть під впливом стресових факторів. Жінки з розвинутою емоційною регуляцією швидше адаптуються до змін, легше справляються з негативними подіями та здатні відновлювати емоційну рівновагу. Недостатній розвиток цієї навички призводить до підвищеної реакції на стрес, схильності зациклюватися на негативних подіях та фіксації на негативних подіях, що знижує загальне самопочуття.

Рівень тривожності як стійкої риси особистості має суттєве значення. Підвищена тривожність призводить до постійного очікування несприятливих подій, створює відчуття невпевненості та посилює внутрішню напругу. Жінка в цьому стані схильна уникати складних ситуацій, що обмежує її можливості для самореалізації та досягнення цілей. Низький рівень тривожності, навпаки, сприяє спокійнішому сприйняттю реальності та підтримці внутрішньої рівноваги [31, с.54].

Самоприйняття є не менш важливим фактором. Здатність прийняти себе, враховуючи як сильні, так і слабкі сторони, формує основу психологічної стійкості. Жінки з високим рівнем самоприйняття демонструють більшу задоволеність життям, оскільки вони не відчують постійно потреби відповідати необґрунтованим очікуванням. Низький рівень самоприйняття посилює внутрішню критику, що призводить до відчуття неадекватності власних очікувань, що негативно впливає на емоційне благополуччя [30, с.193].

Внутрішні установки та переконання також мають значний вплив на психологічне благополуччя. Позитивні установки сприяють впевненості та підтримують проактивний підхід до життя. Негативні переконання, пов'язані зі сприйняттям себе як недостатньо успішного або нездатного, обмежують поведінкові можливості та посилюють почуття невдоволення. Такі установки формуються через життєвий досвід і можуть зберігатися протягом тривалого часу, надаючи тривалий вплив на емоційний стан людини [20, с.86].

Значною складовою є рівень домагань, який відображає зв'язок між поставленими цілями та реальними можливостями. На адекватному рівні амбітна жінка ставить перед собою досяжні цілі, що сприяє формуванню відчуття задоволення при їх досягненні. Завищені заявки призводять до частого переживання невдач, а занижені – обмежують розвиток та самореалізацію. В обох випадках спостерігається зниження психологічного благополуччя.

Особливе значення має рівень рефлексії. Здатність аналізувати власний досвід та поведінку дозволяє жінці більш свідомо підходити до прийняття рішень та коригувати свої дії. Високий рівень рефлексії сприяє особистісному зростанню та розвитку, тоді як її недостатність призводить до збереження неефективних моделей поведінки та повторення негативних ситуацій [33, с.34].

Емоційна стабільність є одним з ключових факторів психологічного благополуччя. Вона проявляється у здатності підтримувати стабільний стан під впливом стресових факторів, запобігаючи надмірним емоційним реакціям. Жінки з високою емоційною стабільністю демонструють вищий рівень адаптації та задоволеності життям. При низькій стабільності спостерігається підвищена чутливість до стресу, що призводить до частих емоційних коливань.

Важливу роль відіграє мотиваційна сфера особистості. Наявність внутрішньої мотивації сприяє активній життєвій позиції, прагненню до розвитку та досягнення цілей. Відсутність чітких цілей та внутрішньої мотивації призводить до відчуття порожнечі та зниження задоволеності життям. Жінка, яка не має стабільних орієнтирів, часто відчуває внутрішню невпевненість та емоційний дискомфорт [21, с.62].

Істотним фактором є рівень самоконтролю. Здатність регулювати власну поведінку та керувати імпульсивними реакціями сприяє формуванню стабільних моделей поведінки. При низькому рівні самоконтролю спостерігаються труднощі в організації діяльності, що може викликати відчуття невдоволення та зниження самооцінки [22, с.19].

Внутрішній локус контролю також впливає на психологічне благополуччя. Жінки з внутрішнім локусом контролю схильні сприймати події, що відбуваються, як результат власних дій, що сприяє формуванню відповідальності та впевненості. При зовнішньому локусі контролю посилюється залежність від зовнішніх обставин, що знижує відчуття контролю над своїм життям та негативно впливає на емоційний стан.

Психологічне благополуччя жінки формується не лише під впливом внутрішніх особистісних характеристик, але й під впливом соціального середовища, в якому вона функціонує. Соціальні та екологічні фактори мають значний вплив на формування самооцінки, емоційного стану та загального рівня задоволеності життям. До таких факторів належать особливості сімейних відносин, професійне середовище, соціальні ролі, характер міжособистісної взаємодії, рівень соціальної підтримки, а також культурні та соціальні норми, що визначають очікування щодо жінок [29, с.91].

Одним із ключових соціальних факторів є сімейне середовище, яке залишається основною системою підтримки для більшості жінок протягом усього їхнього життя. Характер сімейних стосунків має прямий вплив на розвиток самооцінки та психологічного благополуччя. Підтримуюче та емоційно стабільне сімейне середовище сприяє впевненості в собі, відчуттю безпеки та внутрішній стійкості. За таких обставин жінка відчуває себе прийнятою близькими, що позитивно впливає на її самооцінку та психологічне благополуччя [23, с.39].

Несприятливе сімейне середовище, що характеризується критикою, емоційною холодністю або конфліктами, може мати протилежний ефект. Жінка може відчувати почуття недооцінки, емоційного тиску та нестабільності.

Постійні конфлікти в сім'ї сприяють підвищенню тривожності, зниженню впевненості в собі та формуванню негативного образу себе. Це особливо стосується жінок з низькою самооцінкою, для яких відсутність підтримки загострює внутрішні сумніви та емоційну вразливість [16, с.71].

Професійна діяльність також є важливим соціальним фактором, що впливає на психологічне благополуччя. Успішний професійний розвиток сприяє підвищенню самооцінки, формує відчуття значущості та сприяє соціальній значущості. Досягнення на роботі зміцнюють впевненість у собі та сприяють позитивному емоційному стану. Жінка, яка відчуває визнання за свої професійні якості, демонструє вищий рівень задоволення життям та психологічної стабільності.

Однак професійні труднощі, жорстка конкуренція, відсутність визнання або надмірне робоче навантаження можуть мати протилежний ефект. Постійний тиск і стресові умови роботи сприяють емоційному виснаженню, зниженню мотивації та розвитку почуття невпевненості. Жінка може почати сумніватися у власній компетентності, що негативно впливає на самооцінку та загальне психологічне благополуччя. Жінки з низькою самооцінкою особливо вразливі в таких обставинах, оскільки вони часто сприймають труднощі як підтвердження власної неадекватності [34, с.51].

Міжособистісні стосунки поза сім'єю та роботою мають значний вплив. Якість соціальних зв'язків визначає рівень соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом психологічної стійкості. Довірливі стосунки з друзями та близьким колом допомагають зменшити стрес, сприяти почуттю приналежності та емоційній стабільності. Жінки зі стабільною соціальною підтримкою легше справляються з життєвими викликами та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Відсутність якісних соціальних зв'язків або наявність конфліктних взаємодій може призвести до почуття самотності та соціальної ізоляції. Це підвищує внутрішню напругу та знижує здатність регулювати емоції. За таких

обставин жінка може відчувати почуття нікчемності та відчуженості, що негативно впливає на її самооцінку та загальний психологічний стан [28, с.82].

Соціальні ролі, які жінка відіграє в суспільстві, мають суттєве значення. Поєднання професійних, сімейних та особистих ролей вимагає значних психологічних ресурсів. Успішне виконання цих ролей сприяє почуттю компетентності та самозадоволення. Однак надмірне робоче навантаження та дисбаланс між різними сферами життя можуть призвести до емоційного вигорання, зниження енергії та погіршення психологічного благополуччя.

Соціальні та культурні норми, які формують уявлення про «соціально прийнятну» жіночу поведінку, мають особливо сильний вплив. Соціальні очікування часто пов'язані з необхідністю відповідати певним стандартам зовнішнього вигляду, поведінки, сімейної ролі та професійного успіху. Невиконання цих очікувань може призвести до внутрішньої напруги, зниження самооцінки та відчуття неповноцінності. Жінка починає оцінювати себе крізь призму зовнішніх вимог, що знижує самоприйняття та психологічне благополуччя [31, с.38].

ЗМІ та соціальні мережі також мають значний вплив на самооцінку та самосприйняття. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, що зображуються в ЗМІ, може загострити почуття невдоволення своєю зовнішністю, досягненнями та способом життя. Для жінок з низькою самооцінкою це особливо часто призводить до посилення внутрішньої критики та зниження впевненості в собі.

Рівень соціальної активності жінки є особливо важливим. Участь у громадському житті, участь у соціальних групах та взаємодія з різними спільнотами сприяє розширенню соціальних кіл, формуванню нових соціальних зв'язків та підвищенню самооцінки. Активна соціальна позиція сприяє відчуттю значущості та приналежності. Водночас соціальна ізоляція обмежує можливості для самореалізації та посилює почуття самотності [29, с.86].

Соціально-економічний статус також є важливим фактором. Фінансова безпека впливає на доступ до ресурсів, якість життя та можливості для

самореалізації. Фінансова стабільність допомагає зменшити стрес та сприяти відчуттю впевненості в майбутньому. І навпаки, фінансові труднощі можуть викликати постійну напругу, тривогу та відчуття нестабільності, що негативно впливає на психологічне благополуччя [20, с.81].

Таким чином, соціально-екологічні фактори мають багатогранний вплив на психологічне благополуччя жінок з різним рівнем самооцінки. Сімейні стосунки, професійне середовище, соціальні зв'язки, соціальні норми та економічні умови формують зовнішнє середовище, яке або підтримує особистість, або загострює внутрішні психологічні труднощі. Взаємодія цих факторів визначає загальний рівень задоволеності жінки життям, її емоційну стійкість та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

РОЗДІЛ 3. ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК ІЗ РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ В АСПЕКТІ ВІКОВОЇ ДИНАМІКИ

3.1. Проблеми психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки

Трансформація психологічного благополуччя у жінок із заниженим рівнем самооцінки чітко підпорядковується віковим закономірностям, адже внутрішній потенціал особистості та зовнішнє мікросоціальне середовище зазнають істотних модифікацій упродовж життя. У зазначеному контексті самооцінний компонент розглядається не як статичне утворення, а як динамічна структура, що гостро реагує на екзистенційні виклики, життєвий досвід та нормативні кризи. Відповідно, деформація ментального благополуччя виявляє специфічні ознаки на різних етапах дорослості, набуваючи особливої гостроти під час переходу від ранньої до середньої зрілості.

У межах ранньої дорослості (віковий зріз 25–34 роки) детермінантами психологічного добробуту жінок із незадовільною самооцінкою стають нові соціальні ролі. Вони пов'язані із кар'єрним стартом, моделюванням

партнерських стосунків та сепарацією від батьківської родини. На даному етапі суспільство висуває жорсткі вимоги щодо соціальних та професійних здобутків, що створює потужний психологічний тиск.

Суб'єкти дослідження з дефіцитарним самоприйняттям у цьому віці перманентно піддають сумніву власну професійну спроможність, схильні нівелювати особисті успіхи та гіперболізовано сприймати критичні зауваження керівництва. Внаслідок цього нівелюється віра у власні сили й формується стійка тривожність, що безпосередньо корелює з мінімальними балами за шкалою «Компетентність у взаємодії з середовищем» (згідно з опитувальником К. Ріфф).

Негативні тенденції фіксуються також у сфері інтерперсональних взаємин. Через низькі показники за методикою М. Розенберга, респондентки або демонструють надмірну фіксацію на партнері через страх самотності (що породжує емоційну залежність), або взагалі дистанціюються від близьких контактів, намагаючись уникнути потенційного відторгнення. Обидві поведінкові стратегії мінімізують відчуття емоційного задоволення, блокують розвиток «Позитивних відносин з іншими» та посилюють душевний дисбаланс. Актуальна потреба у визнанні та психологічній підтримці лишається незадоволеною, що консервує внутрішнє почуття ізоляції.

Під час переходу особистості до фази середньої зрілості (віковий діапазон 35–45 років) зниження показників ментального благополуччя набуває системного і пролонгованого характеру. На цьому життєвому етапі жінка стикається з нормативною кризою середини життя, яка спонукає до ревізії минулих досягнень, калькуляції реальних результатів та рефлексії щодо невідповідності теперішнього статусу тим юнацьким планам, які формувалися в молодості [32, с. 49].

Якщо жінка має занижену самооцінку, цей внутрішній аудит супроводжується хворобливим самобичуванням та розчаруванням у власному житті. З'являється стійке почуття нереалізованості, яке поглиблює емоційний

дискомфорт і блокує задоволеність сьогоденням. Особистість починає гостро відчувати брак автентичності й суверенності, опиняючись у пастці гендерних стереотипів про те, якими мають бути досягнення жінки після тридцяти п'яти років.

У цьому віці сфера професійної діяльності стає зоною підвищеного психологічного ризику. За відсутності належного визнання на роботі, наявності штучних обмежень у кар'єрі («скляна стеля») або у випадку вимушеного професійного демпінгу, у жінки критично загострюється комплекс меншовартості. За умов деструктивної самооцінки навіть об'єктивні перемоги інтерпретуються як випадковий збіг обставин (прояв синдрому самозванця). Це породжує пролонгований хронічний стрес, який знижує трудову мотивацію та провокує емоційне вигорання.

Додатковим деструктивним чинником у середньому віці виступає трансформація сімейного мікроклімату. Жінки із крихкою самооцінкою схильні брати на себе тотальний контроль і надмірну відповідальність за життєдіяльність усієї родини (чоловіка, дітей, батьків похилого віку), намагаючись через таку самопожертву компенсувати брак любові до себе. Не отримуючи взаємного емоційного відгуку, вони опиняються у стані особистісного глухого кута.

Крім того, у період від 40 до 45 років значна частина жінок переживає кризу «порожнього гнізда» (відокремлення дорослих дітей), що за умов заниженої самооцінки повністю нівелює колишні життєві орієнтири й зумовлює критично низькі бали за шкалою «Мета в житті». Результатом стає хронічне психофізичне виснаження, почуття власної непотрібності та втрата внутрішніх ресурсів, що остаточно руйнує здатність до самоприйняття особистості [29, с. 66].

Отже, вікова динаміка деформацій психологічного благополуччя у жінок із низькою самооцінкою в межах дорослого віку (25–45 років) має чіткий вектор:

від парціальних труднощів у професійній та інтерперсональній адаптації під час ранньої зрілості (25–34 роки) до системної екзистенційної кризи, втрати життєвих смислів та тотального емоційного спустошення у середньому віці (35–45 років). Окреслені негативні явища актуалізують необхідність створення диференційованих психокорекційних та тренінгових програм, що мають на меті оптимізацію самооцінки як стрижневого фактора збереження психічного здоров'я сучасної жінки.

3.2. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою в аспекті вікової динаміки

Покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою є важливим завданням, яке потребує комплексного підходу. Зниження самооцінки у жінок може бути результатом різноманітних факторів: від соціальних і культурних стереотипів до особистих переживань і травм, що були пережиті в минулому. Але з належною підтримкою та використанням ефективних методів можна досягти значних змін у їхньому психологічному стані.

Однією з найважливіших рекомендацій для покращення психологічного благополуччя є робота з позитивним сприйняттям себе. Для жінок із низькою самооцінкою характерна схильність до самокритики, часто вони не можуть побачити свої сильні сторони або досягнення. Важливо почати з того, щоб допомогти їм розпізнати власні позитивні риси, таланти та досягнення. Техніки самопізнання, такі як ведення щоденника успіхів, можуть бути дуже корисними. Це дозволяє жінкам фокусуватися на своїх досягненнях, навіть якщо вони здаються їм незначними, що поступово формує більш позитивне ставлення до себе.

Підтримка близьких людей також є критично важливою. Жінки з низькою самооцінкою часто відчують себе непотрібними або нездатними отримувати

увагу і підтримку. Партнери, родичі, друзі можуть бути важливими джерелами емоційної підтримки, однак це має бути конструктивна підтримка, яка не посилює почуття безпорадності чи залежності. Важливо, щоб у жінки була можливість відкрито говорити про свої почуття та переживання без страху бути осудженою чи знехтуваною. Тому створення безпечного емоційного простору є основним аспектом цього процесу.

Ще однією важливою рекомендацією є розвиток навичок емоційної регуляції. Жінки з низькою самооцінкою часто переживають сильні емоційні реакції, такі як тривога, депресія або гнів. Ці емоції можуть заважати їм адекватно реагувати на життєві труднощі і справлятися з ними.

Тому важливо навчитися вчасно розпізнавати свої емоції і знаходити здорові способи їх вираження. Наприклад, заняття медитацією, йогою або іншими релаксаційними техніками можуть допомогти знизити рівень стресу і поліпшити емоційний стан.

Крім того, важливим кроком є робота з негативними переконаннями. Часто жінки з низькою самооцінкою мають обмежувальні переконання, що виникли через негативний досвід, соціальний тиск або травматичні ситуації. Ці переконання можуть звучати як: «Я не заслуговую на щастя», «Я недостатньо гарна», «Я не можу досягти успіху». Одним із шляхів зміни цих переконань є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає знайти й замінити такі деструктивні думки на більш конструктивні і підтримуючі.

Ще одним аспектом є робота над розвитком впевненості у собі. Це може включати постановку реалістичних цілей та навчання досягати їх. Жінки з низькою самооцінкою часто сумніваються у своїх можливостях і не намагаються ставити перед собою великі цілі. Робота над малими, досяжними цілями дозволяє поступово збудувати впевненість у своїх силах. Це може бути щось просте, наприклад, завершення якогось проекту чи навчання новій навичці. Кожен досягнутий результат буде зміцнювати віру в себе.

Важливо також розуміти, що розвиток самооцінки і психологічного благополуччя - це тривалий процес. Не можна швидко змінити своє ставлення до себе за один день, і цей процес потребує терпіння.

Психологічне благополуччя формується з часом, через маленькі кроки і постійну роботу над собою. Своєрідним каталізатором цих змін може стати робота з психологом, який зможе допомогти жінці з низькою самооцінкою зрозуміти себе і розвинути здорову самооцінку.

Соціальна підтримка також є важливим аспектом у цьому процесі. Жінки, які мають на підтримку здорові стосунки з друзями і родиною, можуть значно швидше підвищити свою самооцінку. Вони відчують себе більш впевненими, коли можуть відкрито обговорювати свої почуття і отримувати підтримку у важкі моменти. Це також включає створення здорових і взаємопідтримуючих стосунків на роботі, в колективі, у навчанні.

Загалом, покращення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою є складним, але можливим процесом. Ключовими елементами є саморозуміння, підтримка оточуючих, розвиток емоційної регуляції, зміну обмежувальних переконань і розвиток впевненості в собі.

Через ці етапи жінки з низькою самооцінкою можуть змінити своє ставлення до себе, до навколишнього світу і до своїх можливостей, що сприятиме покращенню їхнього загального психологічного стану і якості життя.

Враховуючи, що деструктивні прояви самооцінки мають специфічні закономірності вираження на різних етапах онтогенезу, розроблені нами практико-орієнтовані рекомендації було диференційовано відповідно до вікових категорій досліджуваних:

Психокорекційні орієнтири для періоду ранньої дорослості: подолання "синдрому самозванця" у професійній сфері, формування навичок екологічного відстоювання особистих кордонів у партнерських стосунках, сепараційні техніки.

Психологічна підтримка жінок середнього віку: переоцінка життєвих сценаріїв, профілактика емоційного вигорання через дисбаланс соціальних ролей, практики відновлення особистісного ресурсу.

Рекомендації для жінок періоду пізньої дорослості (39–45 років): переосмислення життєвих цілей, подолання проявів кризи середини життя, розвиток навичок самоприйняття, підтримання психологічної стійкості та збереження балансу між професійною і сімейною сферами.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської роботи було досліджено важливість психологічного благополуччя жінок і його залежність від рівня самооцінки. Аналіз теоретичних аспектів і практичних підходів дозволив виділити кілька ключових моментів, які потребують особливої уваги. По-перше, самооцінка є однією з основних характеристик, що визначають психічний стан індивіда. Вона впливає на те, як жінки сприймають свої можливості, свій статус у соціумі, а також на їх здатність справлятися зі стресовими ситуаціями та досягати цілей. Психологічне благополуччя є комплексним поняттям, що охоплює не лише емоційне самопочуття, а й рівень задоволеності життям, соціальні взаємодії, самоідентифікацію та загальний психічний стан.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного серед 30 жінок віком від 25 до 45 років, встановлено, що 7 респонденток продемонстрували низький рівень самооцінки, 13 — середній та 10 — високий. Аналіз результатів показав, що жінки з низькою самооцінкою частіше характеризувалися нижчими показниками психологічного благополуччя, зокрема самоприйняття, автономії та задоволеності життям. Натомість респондентки з високою самооцінкою демонстрували вищий рівень емоційної стійкості, впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе.

Підвищення самооцінки може мати позитивний вплив на психологічний стан жінок. Це виявляється у зменшенні рівня стресу, покращенні емоційного

самопочуття та соціальних взаємодій. Проте важливо розуміти, що надмірно висока самооцінка також може бути проблемною, адже вона може призвести до ігнорування власних недоліків і невміння адекватно оцінювати реальність. Тому оптимальним є розвиток адекватної самооцінки, яка б базувалася на реальних досягненнях і здобутках, а не на переоцінці власних можливостей.

Визначення методів діагностики психологічного благополуччя та рівня самооцінки є важливим кроком у наданні психологічної допомоги. Тестування, та самозвітність є основними методами, що дозволяють оцінити рівень самооцінки та психоемоційний стан жінки. Ці методи дають змогу психологу отримати важливу інформацію для подальшого коригування поведінкових стратегій та рекомендацій для підвищення психологічного благополуччя.

Особливу увагу слід приділяти жінкам з низькою самооцінкою, оскільки їх психічний стан значно потребує корекції. Важливо створити комфортне середовище для розвитку позитивного сприйняття себе, стимулювати розвиток позитивних когнітивних моделей та сприяти формуванню здорової самооцінки. Враховуючи особливості жіночої психології, методи підтримки мають бути орієнтовані на формування здорового ставлення до себе та своїх можливостей.

Враховуючи соціальну значущість психологічного благополуччя жінок, важливо також вказати на необхідність психологічної підтримки на рівні держави та організацій. Створення програм для покращення психологічного стану жінок, а також проведення освітніх кампаній щодо розвитку здорової самооцінки можуть стати важливими кроками у поліпшенні загального психоемоційного клімату в суспільстві. Це дозволить створити більш здорове та гармонійне середовище для розвитку особистості жінки, що позитивно впливатиме на її соціальні та професійні досягнення.

Однією з основних закономірностей, виявлених у ході дослідження, став прямий взаємозв'язок між рівнем самооцінки та психологічним благополуччям жінок. Учасниці з високими показниками самооцінки переважно демонстрували вищі результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, тоді як нижчий рівень самооцінки супроводжувався зниженням окремих показників

психологічного благополуччя. Також було встановлено певні вікові відмінності: у жінок старшої вікової групи (39–45 років) спостерігалася тенденція до більш стабільної самооцінки та вищих показників психологічного благополуччя порівняно з молодшими респондентками.

Для поліпшення психологічного благополуччя жінок з низькою самооцінкою необхідно зосередитись на розвитку їх самоприйняття, підтримці позитивних соціальних зв'язків і заохоченні до самореалізації. Важливими є також психотерапевтичні методи та тренінги, що сприяють покращенню самооцінки та підвищенню рівня емоційного благополуччя. Зроблені висновки можуть бути корисними для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на покращення психологічного стану жінок з низьким рівнем самооцінки та формування здорових соціальних відносин.

Таким чином, основним висновком є те, що психологічне благополуччя жінок значною мірою залежить від рівня їх самооцінки. Підвищення самооцінки, створення підтримуючого середовища та надання психологічної допомоги є важливими складовими для забезпечення психоемоційної рівноваги жінок і покращення їх загального благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М. Аналіз основних наукових підходів до феномена зрілості особистості в психології. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 37. Харків: ХНПУ, С. 6-14.
2. Абсалямова Л. М. Види та критерії психологічної зрілості людини. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 38. Харків: ХНПУ. С. 5-17.
3. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок із різним шлюбним статусом. Актуальні проблеми психології. 2021. № 9(13). С. 177–189.
4. Бахвалова А. Структура самооцінки та професійної самооцінки у зарубіжних теоріях. Perspectives of science and education. 2019. С. 465–470.
5. Бегеза Л. Є. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. 2022. С. 170–174.
6. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип. 6. С. 17-25.
7. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. .. д-ра психол. наук : 19.00.07; Класич. приват. унт. Запоріжжя, 2011. 36 с.
8. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022 № 3 (52). С. 27–35.
9. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. Філософські проблеми освіти. 2011. № 2. С. 13. 20.

10. Ващенко І. В. Психологічне благополуччя як характеристика позитивного функціонування учасників антитерористичної операції. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб-к наук. статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. (Матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (7 квітня 2016 р., м. Луцьк). Луцьк: Вежа-Друк. 2016. С. 43-47.

11. Вірна Ж. П., Кошій В. Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Психологічні перспективи. 2009. Вип. 13. С. 28–34.

12. Ворона М. В. Гендерні стереотипи: сутність, функції, наслідки. Статистика України. 2010. № 4. С. 71–74.

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

14. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2016. № 59. С. 15-20.

15. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 24–27.

16. Дьоміна Г. А. Психологічні особливості формування та активізації особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №5. С. 24-31.

17. Дядюкіна Є. В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття. Науковий вісник Донбасу. 2011. № 1. С. 33–48.

18. Зінченко С. В. Вплив самооцінки на успішність в житті. Learning the latest theories and methods. 2023. № 9. С. 379–381.

19. Калашник О. В. Самооцінка та самоцінність. рушійна сила особистості в умовах сучасних реалій. Редакційна колегія: Головний редактор. 2022. С. 107–113.

20. Кириченко В. В. Особистість у сучасному інформаційному суспільстві: монографія. Житомир: Видав-во ЖДУ ім І. Франка, 2020. 245 с

21. Козерук Ю. В. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 163–165.
22. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон. Серія, Психологічні науки. 2020. Вип. 1. С. 33–40.
23. Коханова, О., Бурячок, Є. Гендерні стереотипи: сутність, види та вплив на самореалізацію жінок різного віку. Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. 2023. № 39 (1). С. 87–93.
24. Курова А. В. Гендерні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. № III (28), 55. С. 82–85.
25. 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.
26. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. К. : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
27. Мосійчук В. В. Особливості самовизначення особистості в процесі професійного становлення. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : монографія за ред. С.Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД. 2013. С. 379–399.
28. Сидорчук М. С. Теоретичні основи дослідження проблеми самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. 2015. Вип. 25. С. 173–185.
29. Ткалич М. Г. Гендерна психологія: навчальний посібник. К. : Академвидав. 2016. 256 с.

30. Устименко І., Харченко А. Особливості психологічного благополуччя жінок, які працюють і не працюють. Scientific Collection «InterConf». 2022. № 135. С. 198–200

31. Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 30. С. 123–127.

32. Чорна А. С. Взаємозв'язок структури мотивації та розвитку структури самооцінки. Проблеми сучасної психології. 2021. С. 11–13.

33. Ямницький В.М. Життєтворчі риси особистості. Наука і освіта. 2016. № 5–6. С. 116–118.

34. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: Навч. посіб. – К.: Вища шк., 2006. – 382 с.

35. Седих К. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах сучасних соціальних змін. Актуальні проблеми психології. 2021. Т. 1. № 57. С. 112–118.

ДОДАТКИ

Додаток 1. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Методика спрямована на визначення рівня психологічного благополуччя особистості та включає шість основних компонентів:

1. Самоприйняття — позитивне ставлення до себе та прийняття власних якостей.
2. Позитивні взаємини з іншими — здатність встановлювати довірливі та гармонійні міжособистісні стосунки.
3. Автономія — незалежність суджень і здатність діяти відповідно до власних переконань.
4. Управління середовищем — уміння ефективно організовувати власне життя та контролювати життєві обставини.
5. Мета в житті — наявність життєвих цілей і усвідомлення сенсу життя.
6. Особистісне зростання — прагнення до саморозвитку та реалізації власного потенціалу.

Респондентам пропонувалося оцінити твердження методики відповідно до власного досвіду. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень психологічного благополуччя та особливості його окремих складових.

Додаток 2. Шкала самооцінки М. Розенберга

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження та оберіть один варіант відповіді:

- 1 — повністю не погоджуюсь;
- 2 — не погоджуюсь;
- 3 — погоджуюсь;
- 4 — повністю погоджуюсь.

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не менш цінна, ніж інші.
2. Я вважаю, що маю низку хороших якостей.
3. Загалом я схильна вважати себе невдахою.
4. Я здатна робити справи не гірше, ніж більшість інших людей.
5. Я відчуваю, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я позитивно ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволена собою.
8. Мені хотілося б більше поважати себе.
9. Іноді я відчуваю себе непотрібною.
10. Іноді я думаю, що я ні на що не здатна.