

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
САМОЦІННІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія конфлікту та практична медіація»

Здобувачки вищої освіти
освітньо-кваліфікаційного рівня
«магістр» групи мПКМ-28
Головінової Богдани Ігорівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Бригадир Марія Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОЦІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	9
1.1. Концептуалізація поняття «Я» та усвідомлення власної цінності у психологічній науці	9
1.2 Основні підходи до вивчення проблеми самосвідомості та саморозвитку особистості	14
1.3 Психологічне благополуччя: сутність, структура та вимірювання	19
1.4 Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник деформації ставлення до себе та психологічного благополуччя особистості	25
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ЗРЛОСТІ	34
2.1. Аналіз психодіагностичних методик дослідження самоцінності особистості	34
2.2. Організація дослідження. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	43
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ	61
3.1 Визначення психологічних умов підтримки психологічного благополуччя жінки	61
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу «Я –ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе»	66
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	78
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі соціальних та культурних умов питання психологічного благополуччя особистості набуває особливої ваги. Теперішні реалії підвищують рівень стресу та емоційного напруження. У зв'язку з воєнними подіями в Україні, виникає додаткова необхідність стабільного та здорового функціонування психіки наших громадян. Зокрема, через зумовлені обставини, надзвичайному психологічному тиску піддаються жінки. Будучи достатньо емоційними та вразливими, вони зазнають особливого негативного впливу, що особливо відчутно для жінок середнього віку. Згідно з науковими дослідженнями та спостереженнями, віковий період 40-65 років характеризується інтенсивними біологічними, психологічними та соціальними змінами, які потребують внутрішньої адаптації, переоцінки життєвих цілей і встановлення нових пріоритетів [67; 69].

Одним із ключових конструктів, що визначає якість психологічного функціонування жінки в цей період, є самоцінність – глибинне переживання власної значущості, внутрішньої гідності й права на повноцінне життя. На відміну від самооцінки, яка може суттєво коливатися залежно від зовнішніх чинників, самоцінність є більш стабільною внутрішньою характеристикою, що визначає емоційну стійкість, здатність до саморегуляції й суб'єктивне благополуччя [7; 24; 39].

Згідно з концепцією К. Ріфф, психологічне благополуччя включає такі компоненти, як самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономія, управління середовищем, особистісний ріст і наявність життєвих цілей [78; 79]. Усі ці елементи значною мірою залежать від того, чи переживає жінка власну внутрішню цінність, тобто наскільки глибоко вона визнає та приймає себе як унікальну, достатню, гідну й значущу особистість.

Дослідження українських і закордонних авторів підтверджують, що самоцінність не лише визначає якість самооцінювання й самоставлення, але й прямо пов'язана з показниками психологічної стійкості, задоволеності життям, емоційним благополуччям і здатністю долати кризові ситуації [19; 32; 46]. У

контексті жіночого розвитку середнього віку самоцінність виступає базовим особистісним ресурсом, який допомагає адаптуватися до вікових змін, трансформації соціальних ролей, зміни пріоритетів та необхідності переоцінки власного життєвого шляху. Вік 40-65 років є надзвичайно важливим періодом у житті жінки, оскільки характеризується появою або загостренням низки психологічних викликів. Саме в цей період відбувається інтенсивний внутрішній діалог жінки із собою: «Хто я тепер?», «У чому моя цінність?», «Чи реалізувала я себе?», «Що є сенсом мого життя?». Ці запитання є базовими для формування психологічного благополуччя та потребують наявності зрілої самоцінності, яка має стійкий характер і не залежить від зовнішніх оцінок, стандартів краси, професійних досягнень або сімейних ролей [62; 68].

Науковці наголошують, що самоцінність формує основу емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, особистісної автономії, стійкості до стресу, конструктивного подолання життєвих труднощів, усвідомлення власної унікальності й значущості, розвитку почуття смислу життя [20; 40; 46]. Деніел Гоулман у своїй концепції емоційного інтелекту [65] підкреслює, що усвідомлення власної цінності є базою емоційної компетентності. Людина, яка переживає внутрішню гідність, здатна регулювати емоції, будувати здорові стосунки та підтримувати внутрішню рівновагу – ключові компоненти психологічного благополуччя. Вагомий внесок у розуміння смислового виміру самоцінності зробив В. Франкл, який підкреслював, що переживання внутрішнього сенсу життя є основою психічного здоров'я й стійкості до страждань [49]. Усвідомлення власної цінності нерозривно пов'язане із смислотворенням, а відтак – з психологічним благополуччям. У сучасній українській психології проблема самоцінності набуває особливої актуальності. У працях Л. Карамушки [19; 21], Т. Титаренко [46], Н. Чепелевої [43; 56] наголошується, що внутрішня цінність особистості є важливим елементом психологічної стійкості в умовах стресу й нестабільності. Саме тому вивчення самоцінності як чинника психологічного благополуччя є науково й практично важливим завданням. У дослідженнях останніх років наголошується, що саме

внутрішньоособистісні чинники, а не зовнішні обставини, є визначальними у формуванні психологічного благополуччя. К. Ріфф підкреслює, що базові виміри благополуччя – автономія, особистісний ріст, позитивні стосунки, управління середовищем і наявність життєвих цілей – значною мірою залежать від самоцінності [78]. Людина, яка визнає свою внутрішню цінність, здатна будувати гармонійні стосунки, досягати емоційної стабільності та адаптуватися до життєвих викликів.

Для жінок середнього віку питання внутрішньої цінності особливо важливе, оскільки саме в цьому віці відбувається переоцінка цілей, цінностей, життєвих орієнтирів і ролей. Втрата колишніх соціальних функцій (наприклад, активного материнства), зміни зовнішності, трансформація кар'єрних можливостей можуть знижувати самооцінку, але водночас сприяти зростанню самоцінності як глибинного, більш стабільного внутрішнього утворення [26; 33]. У цей період жінка стикається з екзистенційними питаннями про сенс життя, власну значущість і внутрішню гідність. Саме тому ідеї В. Франкла, який наголошував на ключовій ролі смислу як основи психічної стійкості, є особливо актуальними для даного дослідження [49].

У власній науковій статті «Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник аб'юзивної поведінки особистості у подружніх стосунках» (2025), розглянуто феномен внутрішніх конфліктів як основу виникнення деструктивних моделей поведінки та подружньої взаємодії. У статті підкреслювалося, що внутрішня напруга та глибока незадоволеність власним Я можуть спричиняти стратегії зовнішньої компенсації через домінування, критику чи емоційний контроль над партнером. Ці висновки стали важливим теоретичним підґрунтям для аналізу проблеми самоцінності в даній магістерській роботі [8]. І хоча стаття була спрямована на аналіз деструктивних стосунків, логіка дослідження підкреслює універсальний висновок: дефіцит самоцінності та непрожиті внутрішні конфлікти негативно впливають як на особистісний розвиток, так і на психологічне благополуччя.

Відповідно до актуальності проблеми самоцінності та психологічного благополуччя жінок середнього віку, у даній кваліфікаційній роботі визначено такі елементи наукового дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя жінок середнього віку.

Предмет дослідження – самоцінність як чинник формування та підтримання психологічного благополуччя жінок віком від 40 до 65 років.

Мета дослідження полягає в теоретичному і емпіричному обґрунтуванні самоцінності як чинника психологічного благополуччя жінок середнього віку.

Для досягнення мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоцінності та психологічного благополуччя особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Визначити роль внутрішньоособистісних конфліктів у деформації ставлення жінки до себе та її психологічного благополуччя.

3. Емпірично дослідити особливості прояву самоцінності та рівень психологічного благополуччя жінок середньої зрілості.

4. Встановити характер взаємозв'язку між емпіричними показниками у досліджуваній групі жінок.

5. Обґрунтувати психологічні умови та розробити програму тренінгу, спрямованого на підвищення самоцінності й підтримку благополуччя жінок.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення психологічних теорій; порівняльно-історичний аналіз підходів до вивчення самоцінності; структурно-функціональний аналіз феномену психологічного благополуччя.

- емпіричні: Шкала самооцінки Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької) – для вимірювання рівня глобальної самооцінки; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) – для оцінки таких компонентів, як самоприйняття, автономія, особистісний ріст, цілеспрямованість, управління середовищем і позитивні стосунки; методика «Діагностика самоцінності та її порушення» (Н. Миколенко, Б. Плєскач) – для оцінки рівня самоцінності, і виявлення патернів її деформації та компенсації;

методика «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (у модифікації Т. Румянцевої) – для дослідження структури Я-концепції та особливостей самосприйняття.

- статистичні: методи кількісного і якісного опрацювання емпіричних даних, зокрема методи описової статистики та кореляційний аналіз.

Експериментальна база дослідження. Емпіричним дослідженням було охоплено 60 жінок віком 40-65 років. Базою дослідження виступали громадські установи та соціальні організації України (зокрема простір «Вільна»).

Теоретичне значення проведеного дослідження полягає в уточненні та поглибленні наукових уявлень про самоцінність як ключовий особистісний ресурс жінок середнього віку та її роль у забезпеченні психологічного благополуччя. У роботі конкретизовано структуру самоцінності у контексті вікових, соціальних та гендерних викликів, що дає змогу розглядати її як багатовимірний феномен, пов'язаний із самоприйняттям, емоційною регуляцією, самоефективністю та смисловою сферою особистості. У рамках дослідження систематизовано та інтегровано сучасні вітчизняні й зарубіжні підходи до розуміння самоцінності, самосвідомості та психологічного благополуччя, що сприяє розвитку теоретичних основ гуманістичної, позитивної та гендерної психології. Розкрито й теоретично обґрунтовано механізми впливу внутрішньоособистісних конфліктів на деформацію самоцінності та емоційної рівноваги жінок, що поглиблює уявлення про внутрішню динаміку Я-концепції у зрілому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування його результатів у психологічному консультуванні, корекційно-розвивальній роботі та тренінгових програмах, спрямованих на підтримку жінок середнього віку. Встановлені закономірності взаємозв'язку між самооцінкою, самоставленням, самоцінністю та психологічним благополуччям можуть бути використані для діагностики емоційного стану жінок, виявлення ресурсів та зон психологічної вразливості. Розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Я – Цінність. Шлях любові до Себе» може застосовуватися у практиці психологів, соціальних служб і центрів підтримки жінок для підвищення рівня

самоприйняття, розвитку емоційного інтелекту, зміцнення внутрішньої опори та профілактики емоційного виснаження. Отримані результати можуть також бути використані у підготовці фахівців психологічної галузі та подальших наукових дослідженнях.

Апробація результатів дослідження. Важливі положення дослідження було представлено у публікації:

Головінова Б. Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник аб'юзивної поведінки особистості у подружніх стосунках. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*, 2025. Вип. 44. С. 171-175 [8].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 113 сторінок, з них основного змісту – 77 сторінок. Список використаної літератури складає 80 позицій.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМОЦІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Концептуалізація поняття «Я» та усвідомлення власної цінності у психологічній науці

Проблема самосвідомості, структури «Я» та усвідомлення власної цінності належить до фундаментальних питань психологічної науки, які набувають особливої гостроти в умовах сучасного динамічного світу. Для жінок періоду середньої зрілості (40-65 років) питання «Хто я є?» та «У чому моя цінність?» часто виходять на перший план, знаменуючи перехід від екстенсивного освоєння соціальних ролей до інтенсивного пошуку внутрішніх сенсів. У цьому підрозділі ми здійснимо теоретико-методологічний аналіз понять «Я», «самоцінність» та «самооцінка», розмежовуючи їх зміст та окреслюючи їх роль у структурі особистості.

У психологічній науці початку XXI століття спостерігається відхід від статичного розуміння «Я» як фіксованої структури до трактування його як процесу. Українська дослідниця Т. М. Титаренко наголошує, що сучасна людина живе у світі невизначеності, тому її «Я» – це постійний процес самоконструювання та життєтворчості. «Я» не дається людині у готовому вигляді при народженні, а вибудовується через практики себе, через вибір та відповідальність. Згідно з Т. М. Титаренко, особистість не просто адаптується до середовища, а виступає суб'єктом власного життя, здатним до самозмін та самовідновлення [41].

Поняття «Я» тісно пов'язане з категорією «суб'єктність». Як зазначає академік С. Д. Максименко, «Я» є інтегруючою інстанцією, яка забезпечує цілісність психічного життя індивіда. Це центр, з якого виходять ініціатива та

активність. Вчений підкреслює, що розвиток особистості – це шлях до усвідомлення власної унікальності, де нуклеарним утворенням виступає саме переживання власної цінності як носія життя [30].

У зарубіжній психології значного поширення набула концепція «Діалогічного Я», розроблена Г. Германсом. Згідно з цим підходом, «Я» розглядається не як єдиний центр, а як динамічна множинність позицій, що ведуть діалог між собою. Для жінок середньої зрілості це особливо актуально, оскільки в цей період часто актуалізується внутрішній діалог між різними частинами «Я»: «Я-матері», «Я-професіонала» та «Я-жінки», яка прагне самореалізації поза межами соціальних очікувань. Усвідомлення власної цінності в цьому контексті виступає як здатність інтегрувати ці голоси, не відкидаючи жодного з них [66].

Важливо розрізнити дві основні іпостасі «Я», які виокремлюються у сучасній літературі:

1. Я-як-суб'єкт: це процесуальна сторона, «Я», що пізнає, діє та переживає. Це чисте відчуття існування.
2. Я-як-об'єкт: це змістова сторона, «Я-концепція», сукупність знань та уявлень людини про себе (свої риси, зовнішність, соціальні ролі).

Саме на перетині цих двох вимірів народжується феномен самоцінності. Якщо «Я-концепція» відповідає на питання «Який я?», то самоцінність відповідає на глибинне питання «Чи маю я право бути і чи є я цінним сам по собі?».

У науковому дискурсі терміни «самооцінка» та «самоцінність» часто вживаються як синоніми, проте сучасні дослідження вказують на необхідність їх чіткого розмежування, особливо у контексті психологічного благополуччя.

Самооцінка традиційно визначається як оцінне ставлення особистості до самої себе, яке формується на основі порівняння власних досягнень з еталонами або успіхами інших людей. Американські дослідники Дж. Крокер та Л. Парк обґрунтовували теорію обумовленої самооцінки. Вони стверджують, що більшість людей мають самооцінку, яка залежить від зовнішніх чинників:

схвалення інших, зовнішності, академічної успішності, професійної компетентності тощо. Коли людина досягає успіху в цих сферах, її самооцінка зростає, але при невдачах – стрімко падає. Така нестабільність, на думку вчених, є фактором ризику для депресивних станів та тривожності. Погоня за самооцінкою стає виснажливою гонитвою, яка віддаляє людину від справжніх потреб «Я» [61].

Самоцінність, на відміну від самооцінки, має іншу онтологічну природу. Українська дослідниця Ж. П. Вірна визначає самоцінність як інтегральне, екзистенційне утворення, що відображає прийняття особистістю себе як унікальної даності. Це безумовне ставлення до себе, яке не потребує постійного підтвердження через зовнішні досягнення. Самоцінність – це переживання значущості власного «Я» просто за фактом існування [6].

О. В. Завгородня зазначає, що самоцінність пов'язана з автентичністю особистості. Це здатність бути вірним собі, чути свій внутрішній голос і діяти згідно з власними цінностями, а не під тиском соціальних очікувань. У жінок середньої зрілості розвиток самоцінності часто супроводжується кризою переоцінки цінностей, коли зовнішні маркери успіху (кар'єра, вирости діти) перестають бути єдиним джерелом підтвердження власної значущості [18].

Суттєвий внесок у розмежування цих понять зробила К. Нефф, яка запропонувала концепт «Самоспівчуття» як здорову альтернативу високій самооцінці. У своїх працях вона доводить, що самооцінка базується на оцінюванні та порівнянні («я кращий за інших» або «я відповідаю стандарту»), що неминуче веде до нарцисизму або, навпаки, самоприниження. Натомість самоспівчуття базується на трьох компонентах:

- доброзичливість до себе – розуміння себе замість критики;
- відчуття спільної людяності – усвідомлення, що помилки і страждання є частиною загального людського досвіду, а не ознакою власної дефективності;
- усвідомленість – здатність проживати емоції без їх придушення чи надмірної ідентифікації з ними. Саме самоспівчуття, на думку К. Нефф, є шляхом

до формування стійкої самоцінності, яка є резильєнтною до життєвих невдач [75].

Розглядаючи самоцінність жінок віком 40-65 років, неможливо оминати теорію самодетермінації (Self-Determination Theory – SDT) Е. Десі та Р. Райана. Вони визначають три базові психологічні потреби, задоволення яких є необхідним для відчуття власної цінності та благополуччя:

- автономія як відчуття себе джерелом власної поведінки.
- компетентність як відчуття ефективності у взаємодії з середовищем.
- пов'язаність як відчуття приналежності та турботи.

Згідно з дослідженнями в рамках SDT, «справжня самооцінка» виникає тоді, коли поведінка людини є автономною і узгодженою з її глибинним «Я», а не контрольованою зовнішніми вимогами. Для жінок середнього віку це означає перехід від задоволення потреб інших (дітей, чоловіка, батьків) до усвідомлення та реалізації власних автономних потреб [62].

С. Гартер у своїй фундаментальній праці «The Construction of the Self» аналізує розвиток самоцінності протягом життя. Вона зазначає, що в дорослому віці відбувається інтеграція різних аспектів «Я». Проте, якщо в дитинстві джерелом самоцінності є підтримка батьків, то в зрілому віці ключовим стає внутрішній критерій. С. Гартер вводить поняття «глобальної самоцінності», яке є загальним судженням людини про свою цінність як особистості, на відміну від компетентності у специфічних сферах [66].

У сучасній українській психології О. Кокур розглядає самоцінність через призму життєвого самоздійснення. Він стверджує, що відчуття власної цінності є індикатором того, наскільки повно людина реалізує свій потенціал. Недостатнє усвідомлення власної цінності блокує енергетичний ресурс особистості, призводячи до психосоматичних розладів та емоційного вигорання, що є поширеним явищем серед жінок досліджуваної вікової групи [26].

Цікавим є підхід Н. Шевченко, яка досліджує самоцінність у контексті професійної самосвідомості. Вона наголошує, що для жінок середнього віку професійна діяльність часто перестає бути просто способом заробітку, а стає

простором для вираження власної сутності. Криза самоцінності може виникнути тоді, коли професійні досягнення знецінюються (наприклад, через еджизм або «скляну стелю»), і жінка змушена шукати нові опори для підтвердження своєї значущості [55].

Концептуалізація самоцінності неможлива без розуміння її функціональної ролі у забезпеченні психологічного благополуччя. К. Ріфф, авторка однієї з найавторитетніших моделей психологічного благополуччя, виділяє «самоприйняття» як один з шести ключових компонентів. Самоприйняття за К. Ріфф – це позитивне ставлення до себе та свого минулого життя, визнання та прийняття різноманітних аспектів своєї особистості, як хороших, так і поганих. Це поняття є фактично тотожним до самоцінності. Дослідження показують, що саме низький рівень самоприйняття є найсильнішим предиктором депресії у жінок середнього віку [78].

М. Розенберг, класик дослідження самоствавлення, визначав, що почуття власної гідності є бар'єром для тривоги. Сучасні інтерпретації його робіт (зокрема, у працях М. Лірі) підкреслюють соціальну природу самоцінності: вона функціонує як «соціометр», сигналізуючи про ступінь соціальної інклюзії. Однак, зріла особистість (що очікується у віці 40–65 років) має перерости залежність від цього «соціометра» і виробити автономну самоцінність [57].

В українській науці Л. Сердюк акцентує увагу на мотиваційній основі самоцінності. Якщо жінка діє з позиції «я повинна довести свою цінність», її мотивація є дефіцитарною. Якщо ж вона діє з позиції «я цінна, тому я можу творити», це є буттєва мотивація, що веде до самоактуалізації. Л. Сердюк пов'язує низьку самоцінність з феноменом «відкладеного життя», коли жінка не дозволяє собі бути щасливою «тут і зараз», очікуючи на певні умови, які зроблять її «достатньо хорошою» [45].

Підсумовуючи теоретичний аналіз, можна виокремити ключові положення щодо концептуалізації «Я» та самоцінності, які будуть базовими для нашого дослідження. У сучасній науці «Я» розуміється не як статична річ, а як процес самотворення та діалогу внутрішніх позицій (Т. Титаренко, Г. Германс).

Самооцінка – це когнітивно-оцінне судження, часто залежне від зовнішніх критеріїв (успіх, схвалення). Самоцінність – це афективно-екзистенційне переживання безумовної значущості власного буття (Ж. Вірна, К. Нефф). Це фундамент психологічного благополуччя, який забезпечує стійкість (резильєнтність) у кризових ситуаціях. Для жінок середньої зрілості розвиток самоцінності пов'язаний з переходом від орієнтації на інших до автентичності. На основі проаналізованих джерел, структуру самоцінності можна представити як єдність самоприйняття (відсутність ворожості до себе), самоповаги (віра у власну моральну та особистісну вартість) та аутосимпатії (доброзичливе ставлення до свого «Я»).

Таким чином, у психологічній літературі самоцінність розглядається як складний особистісний конструкт, який формується у процесі онтогенезу та набуває специфічних рис на етапі середньої дорослості. Вона виступає не просто компонентом самосвідомості, а активним чинником, що визначає якість життя жінки, її здатність до самореалізації та відчуття щастя. Подальше дослідження вимагає емпіричної верифікації того, як саме рівень сформованості самоцінності корелює з показниками психологічного благополуччя у жінок віком 40-65 років.

1.2 Основні підходи до вивчення проблеми самосвідомості та саморозвитку особистості

У контексті дослідження самоцінності як чинника психологічного благополуччя жінок середньої зрілості, критично важливим є аналіз фундаментальних категорій «самосвідомість» та «саморозвиток». Саме рівень сформованості самосвідомості визначає здатність жінки до рефлексії власного досвіду, переоцінки цінностей та побудови нових життєвих стратегій у віці 40–65 років. Саморозвиток же виступає динамічним процесом, який забезпечує реалізацію потенціалу особистості та підтримку її психологічної рівноваги.

У сучасній психологічній науці самосвідомість не розглядається як статичне дзеркальне відображення людиною самої себе. Це складний, багаторівневий процес, який інтегрує знання про себе, ставлення до себе та регуляцію власної поведінки.

Згідно з генетико-психологічним підходом академіка С. Максименка, самосвідомість є вищою формою розвитку психіки, яка дозволяє людині виділити себе з навколишнього середовища і стати суб'єктом власної життєдіяльності. Вчений наголошує, що самосвідомість народжується з потреби у самопізнанні та самовизначенні. Для жінок періоду середньої зрілості цей процес набуває специфічного забарвлення: відбувається перехід від «зовнішньої» самосвідомості (орієнтація на соціальні очікування) до «глибинної», екзистенційної [31].

Український дослідник М. Савчин пропонує розглядати самосвідомість як динамічну систему, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів:

1. Когнітивний компонент (самопізнання): система знань про свої фізичні, психологічні та соціальні якості. У віці 40-65 років цей компонент збагачується усвідомленням вікових змін та професійного досвіду.

2. Емоційно-ціннісний компонент (самоствлення): переживання своєї значущості, самоповага, самоцінність. Саме тут формується відчуття психологічного благополуччя або, навпаки, невдоволення собою.

3. Дієво-вольовий компонент (саморегуляція): здатність керувати своєю поведінкою на основі сформованих уявлень про себе [44].

У західній науковій думці значний вплив має нарративний підхід до самосвідомості, яскравим представником якого є Д. П. МакАдамс. Дослідник стверджує, що самосвідомість структурується через «життєву історію», яку людина розповідає сама собі та іншим. Ідентичність – це не набір рис, а інтерналізований нарратив, що розвивається. Для нашого дослідження цей підхід є вкрай продуктивним. Жінки середнього віку часто переживають кризу саме через необхідність «переписати» свій нарратив: зміна ролі матері (синдром «порожнього гнізда»), досягнення стелі в кар'єрі чи, навпаки, початок нового

професійного шляху вимагають оновлення історії про те, «хто я є» і «куди я йду». МакАдамс виділяє поняття «генеративності» як ключову тему нарративів зрілого віку – прагнення зробити внесок у майбутнє, залишити слід, що корелює з високим рівнем самоцінності [71].

Теорії саморозвитку особистості. Саморозвиток у сучасній літературі трактується як фундаментальна здатність особистості ставати суб'єктом власного життя, перетворювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення.

В українській психології особливу увагу привертає суб'єктно-вчинковий підхід. Цей напрям, розвинений у працях Т. Титаренко, розглядає саморозвиток через призму життєтворення. Особистість не просто розвивається за закладеною програмою, а конструює своє життя, долаючи кризи та невизначеність. Т. Титаренко вводить поняття «практики самоконструювання», які дозволяють людині відновлювати цілісність «Я» після травматичних подій або вікових криз. Саморозвиток тут – це постійний вибір між регресом (спрощенням життєвого світу) та прогресом (ускладненням, збагаченням смислів). Дослідниця наголошує, що здатність до саморозвитку залежить від «ландшафту» життєвого світу: чи сприймає жінка світ як ворожий, чи як простір можливостей [41].

Теорія самодетермінації (Self-Determination Theory - SDT) є однією з найавторитетніших сучасних теорій, що пояснюють механізми саморозвитку та благополуччя. Е. Десі та Р. Райан постулюють, що саморозвиток є природною тенденцією людини, яка, однак, потребує сприятливих умов. Автори виділяють два типи мотивації саморозвитку. Перша, контрольована мотивація, включає дії під тиском зовнішніх обставин або внутрішнього почуття провини («я повинна розвиватися, щоб відповідати статусу»). Така мотивація часто призводить до виснаження. Друга, автономна мотивація, є діями, що випливають з інтересу та особистих цінностей. Саме цей тип мотивації сприяє справжньому психологічному благополуччю та стійкій самоцінності [77]. Для жінок середньої зрілості перехід від контрольованої до автономної мотивації є ключовим завданням вікового розвитку. Усвідомлення самоцінності дозволяє жінці

займатися саморозвитком не для того, щоб «заслужити любов», а через потребу в самоактуалізації.

С. Кузікова представляє синергетичний підхід і розглядає саморозвиток як нелінійний процес самоорганізації психологічної системи. Вона стверджує, що саморозвиток відбувається стрибкоподібно, через проходження точок біфуркації (кризових моментів). У віці 40-65 років накопичений життєвий досвід створює критичну масу, яка вимагає якісної перебудови особистості. Механізмом, що запускає цей процес, є розбіжність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», або між наявними компетенціями та новими життєвими викликами [28].

Аналіз літератури дозволяє виокремити ряд психологічних механізмів, які забезпечують функціонування самосвідомості та динаміку саморозвитку. Розуміння цих механізмів є необхідним для розробки практичних рекомендацій у подальших розділах роботи.

Рефлексія – це базовий механізм, який полягає в аналізі власних думок, почуттів та вчинків. О. Завгородня зазначає, що рефлексія дозволяє особистості вийти за межі безпосереднього потоку життя і зайняти позицію спостерігача щодо самої себе. Для жінок середнього віку характерна так звана «екзистенційна рефлексія» – роздуми про сенс прожитого та кінцевість буття. Продуктивна рефлексія сприяє інтеграції досвіду та підвищенню самоцінності, тоді як непродуктивна («самокопання», румінація) може вести до депресивних станів [15].

Для аналізу саморегуляції та вольового контролю також звернемось до напрацювань зарубіжних науковців. Відомий дослідник Р. Баумейстер описує саморегуляцію як обмежений ресурс (модель «сили еґо»). Здатність керувати собою є критичною для саморозвитку, оскільки зміни вимагають зусиль та подолання опору старих звичок. Проте, надмірна саморегуляція без відновлення ресурсу веде до вигорання. У контексті нашої теми важливо, що самоцінність виступає як фактор, що економить ресурс саморегуляції. Жінка, яка цінує себе, не витрачає енергію на постійну боротьбу з комплексами чи страхом осуду, спрямовуючи цей ресурс на творчість та розвиток [56].

Ідентифікація – механізм розвитку самосвідомості, описаний у вітчизняній психології (С. Д. Максименко, М. В. Савчин), що передбачає діалектичну єдність ототожнення себе з певними соціальними групами чи ідеалами та, водночас, відокремлення, усвідомлення своєї унікальності. У період середньої зрілості часто відбувається криза ідентичності, коли старі ідентифікації (наприклад, виключно роль матері маленьких дітей) втрачають актуальність. Успішний саморозвиток вимагає механізму «реідентифікації» – знаходження нових спільнот та смислів, з якими жінка може себе співвіднести [31; 44].

Самоефективність розглянемо через призму соціально-когнітивної теорії. А. Бандура стверджував, що віра у власну спроможність досягати бажаних результатів є потужним рушієм саморозвитку. Самоефективність впливає на те, які цілі ставить перед собою жінка, скільки зусиль докладає і як довго протистоїть перешкодам [59; 60].

Антиципація та самопроєктування – механізми випереджального відображення майбутнього. Саморозвиток неможливий без образу бажаного майбутнього. Ж. Вірна вказує, що здатність будувати життєві перспективи є ознакою психологічного здоров'я. Для жінок 40-65 років характерна зміна часової перспективи: майбутнє вже не здається безкінечним, що змушує ретельніше відбирати цілі. Самоцінність дозволяє жінці проєктувати майбутнє не зі страху («аби не було гірше»), а з позиції можливостей («що я ще можу дати світу») [42].

Окрему увагу варто приділити особливостям протікання процесів саморозвитку саме у досліджуваній віковій групі. У зарубіжній психології цей період часто аналізується через концепцію «midlife development» (розвиток у середньому віці). М. Лакман, провідний фахівець у цій галузі, зазначає, що середній вік є періодом пікової компетентності у багатьох сферах, але водночас і часом найбільшої відповідальності («сендвіч-покоління», що піклується і про дітей, і про літніх батьків). М. Лакман виділяє такий механізм адаптивного саморозвитку як «Селективна оптимізація з компенсацією». Оскільки фізичні та когнітивні ресурси можуть зазнавати змін, жінки обирають (селекція) найбільш

значущі для себе сфери, оптимізують зусилля саме в них та використовують компенсаторні стратегії для нівелювання слабких сторін. Це є проявом мудрості та високої самосвідомості [70].

Крім того, важливо згадати концепцію «другої половини життя» К. Юнга, яка залишається актуальною у сучасних інтерпретаціях. Юнгіанські аналітики (наприклад, Дж. Холліс) розглядають вік після 40 років як час індивідуації – повернення до власної Самості. Якщо перша половина життя присвячена соціальній адаптації (розвитку Его), то друга – пошуку глибинного сенсу. Самоцінність у цьому контексті трансформується з соціальної (оцінка за досягненнями) у духовну (цінність внутрішнього світу) [58].

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що самосвідомість та саморозвиток є взаємозумовленими процесами, які у зрілому віці набувають нової якості. По-перше, відбувається інтерналізація критеріїв оцінки: жінка все більше спирається на власні стандарти, а не на зовнішні. По-друге, саморозвиток стає більш усвідомленим та вибіркоким (екзистенційним). По-третє, механізми рефлексії та саморегуляції стають інструментами підтримки психологічного благополуччя в умовах вікових змін.

Теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що самоцінність виступає тим стрижнем, який інтегрує різні аспекти самосвідомості та надає енергію для процесів саморозвитку. Низька самоцінність блокує механізми самоактуалізації, змушуючи жінку «застрягати» на етапі задоволення дефіцитарних потреб, тоді як висока самоцінність відкриває простір для буттєвої мотивації та генеративності. Розуміння цих закономірностей є фундаментом для подальшого емпіричного вивчення впливу самоцінності на психологічне благополуччя.

1.3 Психологічне благополуччя: сутність, структура та вимірювання

Вивчення психологічного благополуччя є одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки, що знаменує перехід від «патоцентричної»

парадигми (фокус на лікуванні розладів) до «салютогенної» (фокус на джерелах здоров'я та процвітання). У контексті дослідження жінок періоду середньої зрілості (40-65 років), поняття психологічного благополуччя набуває особливої значущості, оскільки цей віковий етап пов'язаний із підбиттям проміжних підсумків життя, переоцінкою цінностей та пошуком нових смислів. Розуміння сутності, структури та методів вимірювання цього феномену є необхідним для визначення ролі самоцінності у його забезпеченні.

У сучасній науковій літературі відсутнє єдине універсальне визначення психологічного благополуччя, що пояснюється складністю та багатовимірністю цього конструкту. Аналіз праць провідних науковців дозволяє виокремити два основні теоретичні підходи до розуміння благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний.

Представники гедоністичного напрямку (Е. Дінер, Д. Канеман, Н. Бредберн) ототожнюють благополуччя з поняттям суб'єктивного щастя, отриманням задоволення та уникненням болю. В рамках цього підходу сформувався поняття «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being – SWB). Е. Дінер, провідний дослідник у цій сфері, визначає суб'єктивне благополуччя як когнітивну та емоційну оцінку людиною власного життя. Структурно воно складається з трьох компонентів: задоволеність життям (когнітивна оцінка); наявність позитивного афекту (часті приємні емоції); відсутність негативного афекту (рідкісні неприємні емоції). Згідно з Е. Дінером, благополучна жінка – це та, яка вважає своє життя хорошим і відчуває більше радості, ніж смутку [63].

Евдемоністичний підхід бере початок від філософії Арістотеля і розглядає благополуччя не як миттєве задоволення, а як реалізацію особистісного потенціалу, осмисленість життя та повноцінне функціонування. Саме в рамках цього підходу викристалізувався термін «психологічне благополуччя». Ключовою фігурою тут є американська дослідниця К. Ріфф. Вона критикує гедоністичний підхід за поверховість і стверджує, що психологічне благополуччя – це складний процес самоактуалізації та вдосконалення. На її думку, людина може відчувати певний дискомфорт чи труднощі (наприклад, під

час навчання чи виховання дітей), але при цьому мати високий рівень психологічного благополуччя, оскільки вона реалізує свої життєві цілі [79].

Наразі К. Ріфф запропонувала найбільш розроблену та емпірично обґрунтовану модель структури психологічного благополуччя. Ця шестифакторна модель є базовою для нашого дослідження, оскільки вона детально описує компоненти, які є критично важливими для жінок віком 40-65 років. Згідно з К. Ріфф [78] психологічне благополуччя складається з таких компонентів:

1. Автономія. Це здатність протистояти соціальному тиску, самостійність у прийнятті рішень та регуляція поведінки зсередини. Високий бал за цією шкалою означає, що жінка оцінює себе за власними стандартами, а не озирається на думку оточення. Для середньої зрілості це ключовий маркер, оскільки саме в цьому віці відбувається сепарація від батьківських настанов та стереотипів.

2. Управління середовищем. Здатність ефективно використовувати можливості навколишнього світу, створювати умови, що відповідають особистим потребам. Це відчуття компетентності у вирішенні повсякденних завдань. Жінки з високим рівнем майстерності здатні гармонізувати сфери «робота» і «сім'я», що є типовим викликом для вікової групи 40+.

3. Особистісне зростання. Почуття безперервного розвитку, відкритість новому досвіду, реалізація власного потенціалу. Це динамічний компонент: жінка відчуває, що вона змінюється на краще, вчиться і вдосконалюється. Низькі показники тут свідчать про відчуття застою, нудьги та відсутності інтересу до життя.

4. Позитивні стосунки з іншими. Наявність теплих, довірливих відносин, здатність до емпатії, любові та інтимності. К. Ріфф підкреслює, що це одна з центральних складових психічного здоров'я. Для жінок середнього віку цей аспект часто трансформується у потребу наставництва та турботи про наступні покоління (генеративність).

5. Цілі в житті. Наявність переконань, що надають життю сенсу, відчуття спрямованості. Це відповідь на питання «Навіщо я живу?». Криза середнього

віку часто пов'язана саме з втратою старих цілей (діти вирости) та необхідністю формування нових.

6. Самоприйняття. Позитивне ставлення до себе, визнання і прийняття всіх сторін своєї особистості, включаючи недоліки, а також позитивна оцінка свого минулого. Цей компонент прямо корелює з темою нашого дослідження – самоцінністю. К. Ріфф зазначає, що самоприйняття є фундаментом, на якому будуються всі інші аспекти благополуччя.

В українській психології евдемоністичний погляд розвивається у працях Т. Титаренко. Вона розглядає психологічне благополуччя як здатність особистості до життєконструювання в умовах невизначеності. Дослідниця наголошує, що благополуччя не є статичним станом «спокою», а динамічним процесом подолання криз і відновлення цілісності [47].

О. Кокун пропонує інтегративне визначення, розглядаючи психологічне благополуччя як системну якість особистості, що відображає гармонійність її внутрішнього світу та ефективність взаємодії з соціумом. Науковець підкреслює, що для жінок зрілого віку показником благополуччя є не просто відсутність стресу, а наявність енергетичного ресурсу для самореалізації [25].

Особливої уваги заслуговує концепція М. Селігмана, засновника позитивної психології. Він вводить поняття «процвітання» (flourishing), яке є ширшим за щастя. М. Селігман стверджує, що благополуччя – це не просто почуття, а набір дій та станів, які роблять життя вартісним [80].

М. Селігман пропонує іншу структурну модель, відмінну від описаної раніше шестифакторної. PERMA [80]:

- P (positive emotion): позитивні емоції (радість, надія).
- E (engagement): залученість (стан потоку, повне занурення в діяльність).
- R (relationships): Стосунки (соціальна підтримка).
- M (meaning): Сенс (служіння чомусь більшому, ніж власне «Я»).
- A (accomplishment): Досягнення (компетентність, успіх заради успіху).

Українська дослідниця Л. Сердюк розглядає структуру психологічного благополуччя через призму мотивації. Вона виділяє такі компоненти, як

задоволеність діяльністю, узгодженість мотиваційної сфери та рівень домагань. Вчена стверджує, що дисгармонія між бажаннями та можливостями (між «хочу» та «можу») є головною причиною зниження благополуччя [14].

Варто також згадати концепцію самодетермінації (SDT) Р. Райана та Е. Десі, про яку йшлося у попередніх пунктах. Вони стверджують, що структура благополуччя базується на задоволенні трьох базових потреб (автономія, компетентність, пов'язаність). Якщо середовище сприяє задоволенню цих потреб, жінка досягає високого рівня евдемоністичного благополуччя [77].

Проблема вимірювання психологічного благополуччя є складною через суб'єктивність переживань. Проте, у сучасній психодіагностиці розроблено надійний інструментарій, який дозволяє кількісно оцінити рівень благополуччя.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – це найбільш авторитетний та широко вживаний інструмент, розроблений для операціоналізації шестифакторної моделі. Існують різні версії опитувальника (від 18 до 84 пунктів). В Україні адаптацію та стандартизацію цієї методики здійснювали різні науковці, зокрема Л. Бурлачук та ін. Методика дозволяє побудувати профіль особистості за шістьма шкалами, що дає можливість виявити «мішені» для психокорекційної роботи. Наприклад, у жінок середнього віку часто спостерігаються високі показники за шкалою «Позитивні стосунки», але зниження за шкалою «Цілі в житті» або «Самоприйняття» [22].

Шкала задоволеності життям Е. Дінера – короткий опитувальник (5 тверджень), який вимірює глобальну когнітивну оцінку задоволеності власним життям. Цей інструмент часто використовується в комбінації зі шкалами Ріфф для отримання повної картини (як суб'єктивного, так і психологічного благополуччя). Для жінок 40-65 років відповіді на пункти цієї шкали («У мене є все важливе, що я хотів би мати») є індикатором успішності проходження життєвого шляху [64].

Оксфордський опитувальник щастя, розроблений М. Аргайлом та П. Хіллом, вимірює загальний рівень щастя як стійкої риси особистості.

Методика є корисною для експрес-діагностики та моніторингу емоційного стану [72].

Для дослідження самоцінності як компонента благополуччя часто використовують Шкалу самоповаги М. Розенберга. Хоча вона вимірює глобальну самооцінку, висока кореляція з показниками психологічного благополуччя робить її незамінною у скринінгових дослідженнях [5]. Також перспективним є використання Шкали самоспівчуття К. Нефф. Дослідження показують, що саме самоспівчуття (доброчливе ставлення до себе у моменти невдач) є більш надійним предиктором стабільного психологічного благополуччя у зрілому віці, ніж висока самооцінка [74].

Для вивчення змістовних характеристик ідентичності застосовується методика «Хто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд). Цей тест дозволяє виявити специфіку самоідентифікації особистості через аналіз вербальних характеристик, які респондент використовує для опису самого себе. Методика дає змогу визначити співвідношення соціальних ролей (об'єктивних характеристик) та індивідуальних особистісних якостей (суб'єктивних характеристик) у структурі Я-концепції [53].

При вимірюванні психологічного благополуччя у досліджуваної групи (40-65 років) необхідно враховувати соціокультурний контекст. Як зазначає українська дослідниця О. В. Завгородня, сучасні українські жінки цього віку переживають подвійне навантаження: професійна реалізація та традиційна роль «берегині». Це може призводити до ситуації, коли об'єктивні показники успіху високі, а суб'єктивне відчуття благополуччя – низьке через виснаження [17].

Крім того, важливо розрізняти актуальне благополуччя (стан «тут і зараз») та базове (ідеальне) благополуччя (потенціал). Методики самозвіту фіксують переважно суб'єктивне сприйняття, яке може бути викривлене соціальною бажаністю або поточним настроєм. Тому сучасні протоколи досліджень рекомендують доповнювати кількісні методи якісними (глибинні інтерв'ю, нарративний аналіз), щоб зрозуміти індивідуальні смисли благополуччя [73].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що психологічне благополуччя є багатограним конструктом, що інтегрує гедоністичні (задоволення) та евдемоністичні (розвиток) аспекти. Структурна модель К. Ріфф є найбільш релевантною для вивчення особистості у період середньої дорослості. Вимірювання благополуччя вимагає комплексного підходу, що поєднує стандартизовані опитувальники та врахування вікової специфіки самосвідомості жінок. Розуміння структури благополуччя дозволяє виділити самоцінність як його системоутворювальний чинник, що й буде емпірично досліджено у наступних розділах роботи.

1.4 Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник деформації ставлення до себе та психологічного благополуччя особистості

Внутрішньоособистісний конфлікт є не лише індикатором психологічної напруги, а й чинником, здатним деформувати ставлення до себе, спричинюючи посилення самокритики, почуття провини та формування деструктивних копінг-стратегій, які у свою чергу негативно впливають на психологічне благополуччя жінки.

Особливої гостроти ця проблема набуває у контексті сімейних взаємин, де невирішена внутрішня напруга особистості може трансформуватися у зовнішню агресію або аб'юзивні тенденції, що суттєво деформує якість міжособистісної комунікації та руйнує безпечне середовище в шлюбі [8].

Таким чином, результати теоретичних розвідок свідчать про те, що внутрішньоособистісні конфлікти є системоутворюючим чинником зниження самоцінності та емоційної стабільності, а також значною мірою визначають якість міжособистісних взаємин і здатність до конструктивної комунікації.

У сучасній психологічній науці проблема внутрішньої гармонії та цілісності особистості набуває особливого значення, особливо коли йдеться про дослідження психологічного благополуччя жінок у період середньої зрілості (40-

65 років). Цей віковий етап, який часто метафорично називають «екватором життя», характеризується глибокими екзистенційними трансформаціями, переоцінкою цінностей та пошуком нових смислів. Саме в цей період внутрішньоособистісні конфлікти можуть виступати не лише як джерело ситуативного напруження, а і як потужний деструктивний чинник, що призводить до стійкої деформації самоцінності, викривлення образу «Я» та суттєвого зниження рівня психологічного благополуччя.

Для глибокого та всебічного аналізу окресленої проблеми необхідно насамперед детально зупинитися на змістовному наповненні поняття «внутрішньоособистісний конфлікт», розглянувши його крізь призму сучасних наукових підходів.

У найширшому розумінні внутрішньоособистісний конфлікт інтерпретується як гостре, критичне зіткнення у внутрішньому світі особистості протилежно спрямованих, амбівалентних мотивів, ціннісних орієнтацій, інтересів, потягів або потреб. Ключовою характеристикою такого конфлікту є те, що протиборчі тенденції мають для суб'єкта приблизно однакову значущість та силу впливу, але при цьому є несумісними в одній часовій площині або в одній ситуації. Це створює ситуацію суб'єктивної нерозв'язності, яка супроводжується сильним емоційним напруженням [37].

Теоретичний аналіз феномену внутрішньоособистісного конфлікту спирається на фундаментальні праці представників різних психологічних шкіл, які в сучасній науці отримують нове прочитання.

Психоаналітична традиція, яка історично першою звернулася до цієї проблематики, розглядає внутрішній конфлікт як невід'ємну складову людського існування. З. Фройд, чії праці залишаються базисом для розуміння глибинної психології, трактував конфлікт як наслідок одвічної боротьби між інстинктивними потягами (Ід), які керуються принципом задоволення, та інтерналізованими нормами моралі і культури (Супер-Его), що діють як жорсткий внутрішній цензор. Свідоме «Я» (Его) змушене постійно балансувати між цими полюсами, шукаючи компроміс. У контексті нашого дослідження

важливо зазначити, що для жінки середнього віку цей класичний конфлікт часто трансформується у протистояння між власними автентичними бажаннями, які могли роками пригнічуватися заради виконання соціальних функцій, та глибоко вкоріненими установками «жертвності» та «обов'язку» перед родиною [50]. Коли цей компроміс стає недосяжним, виникає невротичний конфлікт, який виснажує психічні ресурси особистості.

Гуманістична психологія пропонує інший, надзвичайно важливий для розуміння самоцінності погляд. К. Роджерс визначав сутність внутрішнього конфлікту через поняття інконгруентності – фундаментальної неузгодженості між «Я-реальним» (уявленням особистості про себе таку, якою вона є в дійсності, з усіма перевагами та недоліками) та «Я-ідеальним» (образом того, ким вона хотіла б бути або ким, на її думку, вона повинна бути, щоб отримати схвалення значущого оточення). Чим більша дистанція між цими двома інстанціями самосвідомості, тим вищий рівень внутрішньої тривожності та незадоволення собою. У віці 40–65 років жінка часто зіштовхується з болісним усвідомленням того, що її реальне життя, кар'єрні досягнення чи фізичний стан починають розходитися з ідеалізованим образом «успішної жінки», який нав'язується масовою культурою та соціумом. Це породжує хронічне почуття невідповідності, провини та сорому, що є прямим ударом по самоцінності [10].

Екзистенційний підхід (В. Франкл, І. Ялом, Р. Мей) переносить фокус уваги у площину смислів. Внутрішньоособистісний конфлікт тут розглядається як наслідок екзистенційного вакууму – втрати відчуття сенсу життя або неможливості реалізувати свої глибинні ціннісні орієнтації [38]. Для жінок досліджуваної вікової групи це набуває особливої актуальності в період так званого «синдрому спорожнілого гнізда», коли дорослі діти покидають батьківський дім, або під час завершення активної фази професійної кар'єри. Конфлікт виникає як вибір між старими смислами, які вже втратили свою мотивуючу силу, та необхідністю віднайти нові опори буття. Нездатність вирішити цей конфлікт призводить до ноогенних неврозів – розладів, спричинених втратою сенсу.

Представники когнітивно-поведінкового напрямку (А. Елліс, А. Бек) акцентують увагу на когнітивних механізмах виникнення внутрішніх суперечностей. Згідно з їхніми теоріями, джерелом конфліктів є дисфункціональні, ірраціональні переконання особистості (наприклад, «я повинна бути ідеальною матір'ю та дружиною», «я не маю права на помилку», «всі повинні мене любити»). Такі жорсткі ментальні конструкції вступають у жорсткий кліш з реальністю, яка за своєю природою є недосконалою. Це призводить до постійного когнітивного дисонансу, емоційних розладів та самознецінення [12].

Окремої уваги заслуговує підхід транзакційного аналізу (Е. Берн), де внутрішньоособистісний конфлікт трактується як суперечність між трьома его-станами особистості: «Дитиною», «Дорослим» та «Батьком». Неузгодженість між цими інстанціями, часто закладена ще в дитячому досвіді через емоційне нехтування або гіперопіку, формує внутрішню напругу, яка у зрілому віці може трансформуватися у деструктивні поведінкові матриці [23].

Сучасні українські дослідники, зокрема І. Бех, розглядають внутрішній конфлікт у контексті саморозвитку особистості. Вчений наголошує, що конфлікт може мати як деструктивний, так і конструктивний потенціал. Конструктивний конфлікт спонукає до розвитку, переосмислення та виходу на новий рівень самосвідомості. Деструктивний же, навпаки, блокує розвиток, призводить до стагнації та руйнування «Я-концепції» [4]. Т. Титаренко вказує на те, що життєві кризи, які супроводжуються внутрішніми конфліктами, є закономірними етапами життєвого шляху, але спосіб їх проживання визначає подальше психологічне здоров'я жінки [47].

Аналізуючи наукову літературу, можна виділити ряд специфічних типів внутрішньоособистісних конфліктів, які є найбільш характерними для жінок зрілого віку та виступають чинниками деформації їхнього ставлення до себе:

1. Мотиваційний конфлікт (конфлікт інтересів). Це класична ситуація вибору типу «хочу – хочу» або «хочу – треба». Жінка може відчувати розрив між бажанням продовжувати активну професійну самореалізацію та потребою (або

соціальним очікуванням) присвятити себе допомозі дітям з онуками чи догляду за літніми батьками. Неможливість гармонійно поєднати ці вектори породжує відчуття втрачених можливостей або провини за «егоїзм».

2. Рольовий конфлікт. Один із найгостріших та найпоширеніших типів конфліктів. Він виникає через неможливість одночасно та однаково ефективно виконувати вимоги різних соціальних ролей, які жінка бере на себе (донька, мати, дружина, бабуса, професіонал, подруга). Інтеррольовий конфлікт призводить до хронічного перевантаження, емоційного вигорання та відчуття власної неспроможності («я погана мати, бо багато працюю», «я поганий працівник, бо думаю про родину»). Таке самосприйняття прямо деформує самоцінність, знижуючи її до критичного рівня.

3. Ціннісний конфлікт. Являє собою зіткнення різних систем цінностей. У період середньої зрілості відбувається природна інверсія цінностей: матеріальні досягнення часто відходять на другий план, поступаючись місцем духовним потребам, бажанню спокою та гармонії. Проте, зовнішній світ та звички диктують старі моделі поведінки. Конфлікт між новими внутрішніми потребами та старим способом життя може бути дуже болісним.

4. Адаптаційний конфлікт. Пов'язаний з порушенням рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем. Він часто виникає при зміні соціального статусу (підготовка до виходу на пенсію, зміна роботи) або фізіологічних змінах (клімактеричний період, вікові зміни зовнішності). Жінці важко прийняти нову себе, що призводить до конфлікту між образом молодості та реальністю зрілості [35].

5. Конфлікт нереалізованого бажання. Цей тип конфлікту базується на ретроспективному аналізі життя. Жінка оцінює свій пройдений шлях і може виявити розрив між амбіціями юності та реальними результатами. Це породжує гіркоту, жаль, заздрість до більш успішних людей та аутоагресію (звинувачення себе у помилках минулого).

Внутрішньоособистісний конфлікт, якщо він не вирішується конструктивно і набуває хронічної форми, запускає ряд складних психологічних

механізмів, які деформують особистість та її ставлення до себе. Основним наслідком тривалого перебування у стані конфлікту є патологічна зміна Я-концепції. Ставлення до себе стає амбівалентним, нестійким або стійко негативним.

Дослідники (Р. Кочюнас, К. Хорні) виділяють механізми та наслідки деструктивного впливу конфліктів на самосвідомість. Серед них зниження самоцінності та самоповаги. Постійна внутрішня боротьба вимагає колосальних енергетичних витрат, виснажуючи ресурс «Его». Жінці починає здаватися, що вона не здатна керувати власним життям, що вона «пливе за течією». Виникає феномен, схожий на «вивчену безпорадність» (М. Селігман), коли особа перестає вірити у свою суб'єктність. Самоцінність перестає бути безумовною і стає тотально залежною від зовнішніх підкріплень та оцінок, що робить жінку вразливою до маніпуляцій та критики [80].

Іншим можливим наслідком є викривлення образу «Я» через захисні механізми. Намагаючись захистити психіку від руйнівної тривоги, особистість несвідомо включає механізми психологічного захисту.

Наприклад проєкція може проявлятися так: жінка може приписувати власні неприйнятні бажання чи агресію оточуючим (чоловікові, дітям, колегам), сприймаючи світ як ворожий. Це псує міжособистісні стосунки і, як наслідок, підтверджує її думку про те, що «мене ніхто не розуміє». Раціоналізація може відобразитись у спробі логічно виправдати власні невдачі чи пасивність зовнішніми обставинами («я не досягла успіху, бо присвятила себе дітям»). Це блокує можливість взяти відповідальність за своє життя і змінити його.

Можлива також регресія – повернення до інфантильних форм поведінки (образи, примхи, демонстративна безпорадність) як спосіб отримати увагу та турботу, яких не вистачає всередині. Це руйнує позицію дорослої, зрілої жінки [11].

Ще одним деструктивним наслідком конфліктів є фрагментація «Я». Замість цілісної особистості формується «мозаїчне Я», де різні частини особистості (субособистості) існують ізольовано і конфліктують між собою.

Наприклад, «Я-мати» засуджує «Я-жінку» за бажання відпочити. Це призводить до втрати відчуття внутрішнього стержня та ідентичності [52].

Деформація ставлення до себе, спричинена внутрішніми конфліктами, безпосередньо корелює зі зниженням рівня психологічного благополуччя. Внутрішньоособистісний конфлікт наносить удар по кожному з компонентів психологічного благополуччя згідно з моделлю К. Ріфф [79]

Хронічний конфлікт є джерелом постійного дистресу. Жінка перебуває у стані фонові тривоги, дратівливості, емоційної лабільності. Негативні емоції (гнів, сором, вина), що не знаходять адекватного виходу, накопичуються і можуть трансформуватися у клінічні форми депресії або тривожних розладів. Втрачається здатність отримувати задоволення від життя (ангедонія) [27].

Можлива психосоматизація, оскільки невирішений внутрішній конфлікт часто «йде в тіло». Для жінок віком 40–65 років це становить особливу небезпеку, оскільки психологічне напруження накладається на вікові гормональні перебудови організму. Дослідження підтверджують зв'язок між пригніченими конфліктами та розвитком гіпертонічної хвороби, серцево-судинних патологій, гастроентерологічних розладів, головних болів напруги, порушень сну та імунітету. Погіршення фізичного здоров'я, у свою чергу, замикає хибне коло, ще більше знижуючи самооцінку та суб'єктивне відчуття благополуччя.

Варто зауважити, що невирішені внутрішні суперечності, виступаючи джерелом постійної фрустрації, можуть трансформуватися у зовнішню агресію та формувати аб'юзивні тенденції у подружніх стосунках. Особа, не маючи адекватних механізмів саморегуляції, несвідомо переносить відповідальність за власний емоційний дискомфорт на партнера, використовуючи маніпуляції, контроль або психологічний тиск як механізм специфічної психологічної компенсації власної нестабільності. У жінок середньої зрілості такий конфлікт між соціальними ролями та потребою в самореалізації часто стає підґрунтям для емоційного шантажу або критики, що остаточно руйнує безпечне середовище сім'ї та нівелює суб'єктивне відчуття благополуччя [8]

Внутрішня дисгармонія неминує проектується назовні. Конфліктна особистість стає важкою у спілкуванні: вона або надмірно вимоглива та агресивна, або замкнута та депресивна. Це призводить до погіршення стосунків у шлюбі (аж до розлучень), відчуження від дітей та соціальної ізоляції. Втрата соціальної підтримки є критичним фактором ризику для психологічного благополуччя.

Як спосіб втечі від нестерпної внутрішньої реальності та болісних переживань, жінка може вдаватися до деструктивних способів компенсації. Це може бути розлад харчової поведінки (компульсивне переїдання як спосіб «заїсти» стрес), зловживання алкоголем, безконтрольний прийом медикаментів або трудоголізм. Така поведінка створює ілюзію контролю або тимчасового полегшення, але стратегічно руйнує фізичне та психічне здоров'я.

Важливо зазначити, що вплив внутрішньоособистісного конфлікту на особистість не є фатальним. Психологічна література вказує на те, що ключовим фактором є не наявність конфлікту як такого (адже конфлікти є природними супутниками розвитку), а ставлення особистості до нього та наявність ресурсів для його вирішення. Конструктивне подолання конфлікту через психотерапевтичну роботу, розвиток рефлексії та емоційного інтелекту може стати точкою зростання, що призведе до інтеграції особистості на вищому рівні, підвищення самоцінності та досягнення справжньої мудрості зрілості [3; 13].

Узагальнюючи викладене, можна зробити висновок, що внутрішньоособистісні конфлікти є складним, багатогранним феноменом, який відіграє визначальну роль у формуванні психологічного самопочуття жінок середньої зрілості. Вони виступають потужним чинником деформації ставлення до себе, руйнуючи цілісність Я-концепції та блокуючи механізми самоактуалізації. Невирішені конфлікти призводять до зниження самоцінності, емоційних та психосоматичних розладів, погіршення якості життя. Тому діагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів, гармонізація внутрішнього світу жінки є необхідною умовою для відновлення її

психологічного благополуччя та забезпечення продуктивного проживання періоду зрілості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОЇ ЗРІЛОСТІ

2.1. Аналіз психодіагностичних методик дослідження самоцінності особистості

Емпіричне дослідження самоцінності жінок середнього віку потребує використання валідних, надійних та науково обґрунтованих психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти самоствавлення, самооцінки, структури Я-концепції та психологічного благополуччя. У сучасних психологічних дослідженнях для цього використовують багатовимірні інструменти, які охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові прояви ставлення до себе [1].

Психодіагностичний комплекс включає чотири методики: Шкала самооцінки Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької) (додаток А), Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) (додаток Б), методика «Діагностика самоцінності та її порушення» (Н. Миколенко, Б. Плєскач) (додаток В), методика «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (у модифікації Т. Румянцевої) (додаток Г).

Ці інструменти доповнюють одне одного, даючи багатовимірну картину самоствавлення та внутрішньої цінності жінок віком 40-65 років. Розглянемо більш детально кожен методик окремо.

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, 1965) є однією з найпоширеніших у світі методик вимірювання глобальної самооцінки. В Україні вона теж набула популярності, але наукове обґрунтування щодо адаптації на вітчизняній вибірці отримала зовсім недавно (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької) [5].

У концепції Розенберга самооцінка розглядається як глобальна емоційна оцінка власної цінності, інтегральний компонент Я-концепції та основа особистісної стабільності і благополуччя.

У західній традиції дослідження ставлення до себе прийнято розмежовувати глобальну самооцінку, яка є ядром Я-концепції та визначає психологічне благополуччя, і диференційовані (специфічні) самооцінки, що відображають самосприйняття в окремих сферах (професія, зовнішність, соціум). Специфічні оцінки слугують прогностичною основою для поведінки та діяльності.

Глобальна самооцінка, зокрема виміряна за допомогою Шкали Розенберга, концептуалізується як інтегральна, стійка позиція особистості щодо себе, яка охоплює як когнітивні елементи (самосудження), так і загальний афективний компонент.

Шкала складається з 10 тверджень, з яких 5 позитивних (наприклад: «Я почуваю себе важливою і цінною особистістю...») і 5 негативних (наприклад: «Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого»). Досліджувані оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою Лікерта: «повністю не згоден», «не згоден», «згоден» та «повністю згоден». Після перерахунку тверджень з непрямої шкали формується загальний показник самооцінки. Чим вищий бал – тим вища глобальна самооцінка.

Шкала Розенберга дозволяє: оцінити загальний рівень прийняття себе, виявити ознаки внутрішньої нестабільності, зіставити самооцінку з іншими аспектами благополуччя, визначити внесок самооцінки у формування самоцінності.

Це важливо, оскільки жінки середнього віку часто переживають трансформації зовнішності, зміну професійної та сімейної ролі, екзистенційні питання, переоцінку життєвих цінностей [1; 16].

Шкала Розенберга є надійним і зручним інструментом для оцінки базового рівня самоставлення. У дослідженні жінок середнього віку вона дозволяє визначити загальний фон самоцінності, виявити ризики її зниження, здійснити

порівняльний аналіз з іншими психодіагностичними показниками. Цей інструмент є базовою точкою входу в глибшу діагностику феномену самоцінності.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Psychological Well-Being Scales) є одним із найбільш авторитетних інструментів у сучасній позитивній психології та гуманістичній традиції дослідження особистості. В її основі лежить евдемоністичний підхід до розуміння благополуччя, відповідно до якого психологічне благополуччя розглядається не лише як переживання задоволеності чи позитивних емоцій, а як повноцінне функціонування особистості, реалізація потенціалу та осмисленість життя [78].

Україномовна адаптація методики, здійснена С. Карскановою, була спрямована на створення надійного та психометрично обґрунтованого інструменту, який би дозволив емпірично перевіряти ключові положення теорії психологічного благополуччя К. Ріфф та використовувати його у різних типах наукових досліджень. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія опитувальника, що містить 84 твердження, по 14 пунктів на кожну з шести шкал [22].

Методика має форму опитувальника, що складається з тверджень, які відображають різні аспекти психологічного функціонування. Респонденту пропонується оцінити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням за шестибальною шкалою, що варіює від «абсолютно згодна» до «абсолютно не згодна». Такий формат відповідей дозволяє зафіксувати індивідуальні відмінності у вираженості окремих компонентів психологічного благополуччя.

У структурі психологічного благополуччя К. Ріфф виокремлює шість базових компонентів [78].

Позитивні відносини з оточуючими. Відображають здатність особистості встановлювати близькі, довірчі та емоційно насичені міжособистісні стосунки. Високі показники свідчать про наявність емпатії, турботи, уміння йти на компроміс і підтримувати значущі зв'язки. Низькі значення характеризують

переживання соціальної ізоляції, труднощі у прояві тепла та близькості, небажання підтримувати взаємини.

Автономія. Характеризує рівень незалежності та самостійності у судженнях і поведінці. Високі показники відображають здатність протистояти соціальному тиску та орієнтуватися на власні цінності й стандарти. Низькі значення пов'язані з надмірною залежністю від оцінок інших, конформністю та труднощами у прийнятті самостійних рішень.

Управління середовищем. Відображає суб'єктивне відчуття компетентності у керуванні життєвими обставинами. Високі значення свідчать про здатність ефективно організовувати повсякденне життя, використовувати ресурси середовища та створювати умови, що відповідають власним потребам. Низькі показники пов'язані з переживанням безсилля, дезорганізованості та відсутністю контролю над подіями життя.

Особистісне зростання. Описує відчуття безперервного розвитку, відкритості до нового досвіду та реалізації особистісного потенціалу. Високі показники свідчать про прагнення до самовдосконалення, інтерес до життя та усвідомлення власної динаміки розвитку. Низькі значення відображають переживання стагнації, нудьги, зниження мотивації та відсутність відчуття прогресу.

Цілі у житті. Характеризують наявність життєвих смислів, цілей і внутрішньої спрямованості. Високі значення вказують на відчуття осмисленості життя, узгодженість минулого, теперішнього та майбутнього. Низькі показники відображають розмитість життєвих орієнтирів, екзистенційну порожнечу та втрату смислу.

Самоприйняття. Відображає загальне ставлення до себе, прийняття власної особистості з її сильними та слабкими сторонами. Високі значення свідчать про позитивне самоставлення та інтеграцію життєвого досвіду. Низькі показники пов'язані з незадоволеністю собою, неприйняттям окремих рис і негативною оцінкою власного минулого.

У контексті нашого дослідження самоцінності як чинника психологічного благополуччя жінок середньої зрілості шкала К. Ріфф виступає ключовим інструментом оцінки результативного показника – рівня та структури психологічного благополуччя. Її багатовимірна структура дозволяє проаналізувати, які саме компоненти благополуччя найбільш чутливі до рівня самоцінності, а також виявити психологічні механізми, через які здорова або порушена самоцінність впливає на життєву задоволеність, соціальну інтегрованість та особистісний розвиток жінки.

Таким чином, використання Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф у поєднанні з методиками дослідження самоцінності забезпечує цілісне бачення взаємозв'язку між внутрішнім ставленням до себе та якістю психологічного функціонування у період середньої зрілості.

Важливе місце у психодіагностичному комплексі дослідження посідає методика «Діагностики самоцінності та її порушення», розроблена українськими дослідниками Н. Миколенко та Б. Плєскачем. Вибір саме цього інструментарію зумовлений тим, що він розроблений на вітчизняній вибірці та дозволяє не лише констатувати рівень самоцінності, а й, що найважливіше, виявити специфічні патерни її деформації та способи, якими особистість намагається компенсувати внутрішнє відчуття меншовартості [34].

Опитувальник складається з 44 тверджень, щодо яких респондент висловлює свою згоду або незгоду. Структура методики дозволяє проаналізувати самоцінність за п'ятьма шкалами, які відображають різні вектори співвідношення «Здорова самоцінність – Порушена самоцінність».

Шкала 1 «Здорова самоцінність – порушена самоцінність, трудоголізм». Високі значення за цією шкалою характерні для осіб з ушкодженою самоцінністю, які намагаються компенсувати внутрішнє відчуття недостатньої цінності через надмірну залученість у професійну діяльність, підвищену вимогливість до себе та прагнення відповідати максимально високим стандартам. Самореалізація у роботі в такому випадку набуває компенсаторного характеру і стає основним джерелом підтвердження власної значущості.

Шкала 2 «Здорова самоцінність – порушена самоцінність, потреба в прийнятті». Високі показники свідчать про схильність компенсувати порушену самоцінність через постійну потребу у схваленні, підтримці та позитивному ставленні з боку оточуючих. Для таких осіб характерні труднощі у відстоюванні власних кордонів, залежність від зовнішньої оцінки, конформність та підвищена чутливість до соціального впливу.

Шкала 3 «Здатність до самоприйняття – занижене самоприйняття». Ця шкала відображає рівень прийняття власної особистості з усією повнотою її якостей. Високі значення характерні для осіб із порушеним самоприйняттям, схильних до відторгнення окремих рис, внутрішньої самокритики та заперечення частин власного Я. Хоча автори підкреслюють відносну автономність конструктів самоцінності та самоприйняття, між ними простежується тісний психологічний зв'язок.

Шкала 4 «Здорова самоцінність, відчуття соціальної важливості – ушкоджена самоцінність, соціальне відчуження». Високі показники за цією шкалою пов'язані з переживанням соціального неприйняття, труднощами інтеграції в соціальне життя, відчуттям ізольованості та браком чітко сформованих життєвих цілей. Низькі значення, навпаки, відображають відчуття соціальної значущості, прийняття та включеності у міжособистісні взаємини.

Шкала 5 «Цілісність Селф – суперечливість Селф». Ця шкала характеризує ступінь інтегрованості образу Я. Високі значення можуть свідчити про несформовану цілісну ідентичність, внутрішню суперечливість та конфліктність між різними аспектами Селф, що ускладнює переживання стабільної самоцінності.

Валідність та надійність шкал підтверджена авторами за допомогою експлораторного та конфірматорного факторного аналізу. Дослідження показали, що конструкт самоцінності у цій методиці тісно пов'язаний із самоповагою, але відокремлюється від самоприйняття.

Використання цієї методики у нашій науковій роботі дає унікальну можливість побачити не просто «низьку» чи «високу» самоцінність, а зрозуміти

ціну, яку платить жінка за підтримання свого образу «Я». Вона дозволяє диференціювати справжнє відчуття цінності від невротичної потреби у визнанні (через кар'єру або догоджання), що є ключовим для розробки програми психологічної підтримки (розділ 3).

Для глибокого вивчення змістових характеристик ідентичності та особливостей Я-концепції жінок середньої зрілості у дослідженні використано методику «Хто Я?» (Twenty Statements Test), розроблену М. Куном та Т. Макпартлендом (у модифікації Т. В. Румянцевої).

Методика створена у межах символічного інтеракціонізму та спрямована на вивчення змістових характеристик Я-концепції особистості. Вона належить до відкритих проєктивно-рефлексивних методів і дозволяє дослідити структуру ідентичності, особливості самосприйняття та усвідомлення людиною власної унікальності й цінності.

На відміну від стандартизованих опитувальників, методика не обмежує респондентку заздалегідь заданими твердженнями, а створює простір для спонтанного самовизначення. Це робить її особливо цінною у дослідженнях самоцінності, оскільки вона дозволяє виявити внутрішні, суб'єктивно значущі аспекти Я, які не завжди усвідомлюються або вербалізуються у відповідях на закриті питання [29].

Процедура дослідження передбачає надання досліджуваним інструкції протягом 12 хвилин дати якомога більше відповідей на запитання «Хто Я?», фіксуючи всі характеристики, що спадають на думку. Відсутність «правильних» або «неправильних» відповідей знижує рівень соціальної бажаності та сприяє більш автентичному саморозкриттю [53].

Після завершення формулювання відповідей респондентка здійснює первинну кількісну та якісну самооцінку власних ідентифікаційних характеристик, позначаючи кожна з них одним із чотирьох знаків:

- «+» – характеристика суб'єктивно подобається;
- «-» – характеристика не подобається;
- «±» – амбівалентне ставлення;

- «?» – відсутність чіткої оцінки, невизначеність.

Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати зміст Я-образу, а й проаналізувати емоційне ставлення до різних аспектів власної ідентичності, що є ключовим для розуміння рівня самоцінності.

Інтерпретація співвідношення оціночних знаків дає можливість виділити особливості самооцінки ідентичності. Використання знака «±» розглядається як показник здатності особистості до інтеграції суперечливих уявлень про себе, емоційної зрілості та психологічної врівноваженості. Помірна частка амбівалентних оцінок (10-20 %) характерна для урівноваженого типу, тоді як їх надмірна кількість може свідчити про кризові переживання або нерішучість. Наявність знаків «?» відображає толерантність до внутрішньої невизначеності та потенціал до змін, а у значній кількості може вказувати на актуалізацію вікової або екзистенційної кризи.

У межах модифікації Т. Румянцевої здійснюється контент-аналіз відповідей за шкалою ідентифікаційних характеристик, яка включає 24 показники, об'єднані у сім узагальнених компонентів ідентичності:

1. «Соціальне Я»: ідентифікація через статеві, сімейні (мама, дружина, донька), професійні та групові ролі. Для жінок середньої зрілості важливо відстежити динаміку цієї шкали (наприклад, чи зберігається пріоритет сімейних ролей на тлі дорослішання дітей – синдром «спорожнілого гнізда»).

2. «Комунікативне Я»: сприйняття себе через дружбу та спілкування (подруга, хороший слухач).

3. «Матеріальне Я»: оцінка власності та забезпеченості, що відображає відчуття стабільності.

4. «Фізичне Я»: опис зовнішності, віку, стану здоров'я. Цей показник є критичним для дослідження, оскільки ставлення до вікових змін тіла суттєво впливає на загальне відчуття благополуччя жінки.

5. «Діяльнісне Я»: фіксація на інтересах, навичках, заняттях та досвіді.

6. «Перспективне Я»: наміри, мрії, плани (професійні, сімейні, особистісні). Наявність розгорнутої перспективи є маркером психологічного здоров'я та відсутності стагнації.

7. «Рефлексивне Я»: особистісні риси, риси характеру, індивідуальний стиль поведінки. Зростання кількості таких відповідей свідчить про перехід від рольової ідентифікації до глибшого усвідомлення своєї індивідуальності.

У контексті дослідження самоцінності жінок середньої зрілості методика «Хто Я?» має особливе значення, оскільки цей віковий період часто супроводжується переосмисленням життєвого шляху, трансформацією соціальних ролей, зміною образу тіла та актуалізацією екзистенційних запитів. Аналіз структури ідентичності дозволяє виявити, які аспекти Я є центральними, а які маргіналізованими, а також простежити, як жінка емоційно ставиться до власної унікальності та життєвого досвіду [2; 9].

Таким чином, методика «Хто Я?» доповнює кількісні показники самооцінки якісним аналізом Я-концепції, дозволяючи глибше зрозуміти феномен самоцінності як внутрішнього ресурсу психологічного благополуччя жінок середньої зрілості.

Завершуючи аналіз психодіагностичного інструментарію, слід підкреслити, що обраний комплекс методик забезпечує принцип багатовимірності та взаємодоповнюваності у вивченні центральних конструктів дослідження. Проаналізовані методики дозволяють охопити як базовий рівень глобального самоствавлення (Шкала самооцінки М. Розенберга), так і змістові та емоційно-оцінні характеристики Я-концепції (методика «Хто Я?»), а також виявити специфічні форми порушення самоцінності та компенсаторні стратегії її підтримання (методика Н. Миколенко та Б. Плескача). Доповнення цього комплексу Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф забезпечує можливість аналізу самоцінності у ширшому контексті благополуччя та повноцінного функціонування особистості.

Застосування поєднання кількісних і якісних методів створює підґрунтя для цілісного розуміння самоцінності як внутрішнього ресурсу психологічного

благополуччя жінок віком 40-65 років та дозволяє простежити її взаємозв'язок зі структурою ідентичності, самоприйняттям і життєвими смислами. Це, своєю чергою, забезпечує методологічну готовність до переходу від теоретико-методичного аналізу до емпіричного опису організації та результатів дослідження, що становить зміст наступного параграфа.

2.2. Організація дослідження. Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2025 року на базі громадських установ та соціальних організацій України (зокрема простір «Вільна»). Вибірку склали 60 жінок віком від 40 до 65 років, які дали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Критерії включення: вік від 40 до 65 років (період середньої зрілості); проживання на території України; відсутність діагностованих тяжких психічних розладів; здатність усвідомлено відповідати на запитання опитувальників.

Опитування проводилося анонімно, з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень: респонденткам була забезпечена конфіденційність, право відмови від участі на будь-якому етапі та право не відповідати на окремі запитання.

Найперше проаналізуємо соціально-демографічні характеристики вибірки (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики вибірки (N = 60)

Показник	Категорія	N	%
Вік	40–49 років	22	36,7
	50–59 років	26	43,3
	60–65 років	12	20,0
Місце проживання	Місто	40	66,7
	Село	20	33,3

Освіта	Вища	38	63,3
	Фахова передвища (коледж)	14	23,3
	Повна загальна середня	8	13,3
Сімейний стан	У шлюбі або партнерство	42	70,0
	Розлучені	10	16,7
	Удови	5	8,3
	Ніколи не були у шлюбі	3	5,0
Зайнятість	Працевлаштовані	44	73,3
	Тимчасово не працюють	10	16,7
	На пенсії	6	10,0

Соціально-демографічний аналіз вибірки засвідчив, що до дослідження було залучено жінок різних вікових підгруп періоду середньої зрілості, що забезпечує репрезентативність отриманих результатів у межах обраного вікового діапазону. Найбільш чисельною виявилася група жінок віком 50-59 років (43,3 %), тоді як жінки віком 60-65 років становили п'яту частину вибірки (20 %). Середній хронологічний вік опитаних становив 51,3 років ($SD = 6,4$), що відповідає середині досліджуваного вікового інтервалу та дозволяє розглядати вибірку як типовий зріз середньої зрілості.

За місцем проживання у вибірці переважали мешканки міської місцевості (66,7 %), тоді як третина респонденток проживала у сільській місцевості (33,3 %). Такий розподіл відображає сучасну соціальну структуру та дозволяє врахувати вплив різних соціокультурних контекстів на формування самоцінності.

Аналіз рівня освіти показав, що більшість опитаних жінок мають вищу освіту (63,3 %), що може свідчити про достатній рівень когнітивних і рефлексивних ресурсів, важливих для усвідомлення власного Я та самоцінності. Водночас у вибірці представлені респондентки з фаховою передвищою освітою (23,3 %) та повною загальною середньою освітою (13,3 %), що забезпечує варіативність освітнього досвіду та дозволяє уникнути однорідності вибірки за цим показником.

Щодо сімейного стану, то переважна більшість жінок перебували у шлюбі або партнерських стосунках (70,0 %), що дає підстави розглядати близькі міжособистісні взаємини як важливий контекст життєдіяльності досліджуваних. Водночас у вибірці представлені розлучені жінки (16,7 %), вдови (8,3 %) та ті, хто ніколи не перебував у шлюбі (5,0 %), що дозволяє врахувати різні життєві сценарії та досвід втрати або автономії.

Аналіз зайнятості показав, що більшість респонденток є працевлаштованими (73,3 %), що свідчить про збереження професійної активності у періоді середньої зрілості. Частина жінок тимчасово не працює (16,7 %), а 10 % перебувають на пенсії, що може бути пов'язано з віковими та соціально-економічними чинниками й потенційно впливати на особливості переживання самоцінності та психологічного благополуччя.

Загалом соціально-демографічні характеристики вибірки свідчать про її структурну різноманітність за ключовими показниками, що створює належні умови для подальшого кількісного та якісного аналізу особливостей самоцінності жінок середньої зрілості та її зв'язку з психологічним благополуччям.

Аналіз результатів за *Шкалою самооцінки М. Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавровецької)* показав, що загальний показник глобальної самооцінки у вибірці жінок середньої зрілості варіював у межах від 16 до 36 балів при максимально можливому значенні 40 балів. Такий діапазон свідчить про наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у переживанні власної цінності та ставленні до себе серед досліджуваних. Середнє значення показника склало $M = 27,4$ бала ($SD = 4,8$), що відповідає середньому рівню глобальної самооцінки. Отриманий результат дозволяє говорити про відносно стабільний, але не максимальний рівень прийняття себе у більшості жінок середнього віку, що узгоджується з уявленнями про цей віковий період як етап переоцінки життєвих досягнень, ролей та особистісних ресурсів.

Для глибшого розуміння феномену самоцінності було проаналізовано розподіл вибірки за трьома основними рівнями самооцінки, що графічно відображено на діаграмі (рис.2.1).

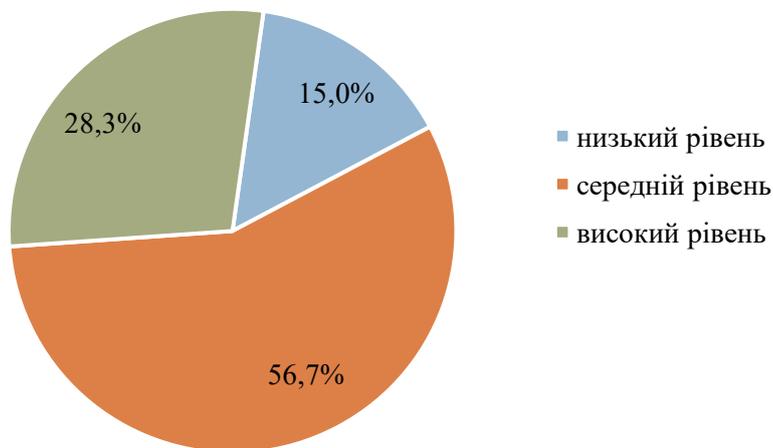


Рис. 2.1 Розподіл рівнів глобальної самооцінки серед жінок середньої зрілості (N = 60)

Переважає більшість жінок (56,7 %) мають середній рівень самооцінки. Це вказує на відносну психологічну стабільність, прийняття себе, але з готовністю до самокритики та усвідомленням власних недоліків. У період середньої зрілості такий рівень самооцінки є адаптивним, оскільки дозволяє гнучко реагувати на зміни життєвих ролей та обставин.

Високий рівень самооцінки виявлено у 28,3 % респонденток. Для цих жінок характерне позитивне ставлення до себе, відчуття власної цінності та внутрішньої стабільності, що може розглядатися як психологічний ресурс у періоді середньої зрілості, особливо в умовах вікових, соціальних і екзистенційних змін. Висока самооцінка є потужним внутрішнім ресурсом, що сприяє психологічному благополуччю та ефективній саморегуляції.

Водночас у 15,0 % досліджуваних зафіксовано низький рівень глобальної самооцінки, що вказує на наявність групи підвищеного психологічного ризику. Для цих жінок можуть бути характерними сумніви у власній значущості, знижене самоприйняття та підвищена чутливість до зовнішньої оцінки. У

контексті даного дослідження такі показники розглядаються як можливий індикатор порушеної або нестабільної самоцінності, що потребує поглибленого аналізу з використанням інших методик психодіагностичного комплексу.

Отримані результати підтверджують доцільність використання Шкали як базового інструменту оцінки загального фону самоствавлення. Результати, отримані за Шкалою самооцінки М. Розенберга, встановлюють базовий фон самоствавлення і є вихідною точкою для подальшого аналізу структурних і якісних особливостей самоцінності жінок середньої зрілості. Той факт, що більша частина вибірки перебуває у зоні середнього та високого рівнів самооцінки, говорить про загальну адаптованість групи. Однак, наявність 15% жінок із низькою самооцінкою вимагає глибшого аналізу.

За результатами методики **«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)** середній інтегральний показник психологічного благополуччя у вибірці склав 355,5 бали, що відповідає середньому рівню. Це свідчить про те, що досліджувані жінки загалом відчують помірну задоволеність життям та цілком успішно реалізують свій потенціал, але мають певні зони вразливості, які вимагають деталізації на рівні субшкал (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники психологічного благополуччя респонденток (N = 60)

Субшкала	М	SD	Рівень
Позитивні відносини	76,2	6,3	високий
Автономія	54,7	7,1	середній
Управління середовищем	47,3	8,0	низький
Особистісне зростання	60,5	7,4	середній
Цілі у житті	65,1	6,8	високий
Самоприйняття	51,7	7,2	середній

Сферами високого благополуччя є позитивні взаємини з оточуючими (M=76,2) та цілі у житті (M=65,1). Ці шкали демонструють найвищі середні

показники, що вказує на успішну соціальну інтеграцію жінок середнього віку, наявність чітко сформованих життєвих цілей, відчуття осмисленості минулого та теперішнього, а також наявність переконань, що надають життю спрямованості. Вони здатні до емпатії, встановлення глибоких, довірчих зв'язків та прояву турботи. Це відображає традиційну соціальну роль жінки як берегині стосунків та підтверджує, що міжособистісна сфера є важливим ресурсом для їхнього благополуччя.

Разом з тим виявлена сфера низького благополуччя – управління середовищем ($M=47,3$). Це найбільш критична зона у структурі психологічного благополуччя досліджуваної групи. Низький бал свідчить про відчуття невпевненості та некомпетентності в управлінні повсякденними справами. Суб'єктивне переживання безсилля або неможливості вплинути на життєві обставини, відчуття браку контролю над навколишнім світом. Цей результат є особливо значущим у контексті дослідження: незважаючи на успіх у соціальних зв'язках та цілепокладанні, жінки середньої зрілості можуть відчувати себе нездатними ефективно адаптуватися або впливати на зовнішнє середовище, що може бути спричинено об'єктивними соціальними або економічними факторами, або ж внутрішнім відчуттям недостатньої самоцінності та ефективності. Припускаємо, що перманентний стрес, ситуація невизначеності, в якій знаходяться всі українці в умовах війни, також є важливим чинником, який міг вплинути на такий результат.

Інші субшкали знаходяться в межах середнього рівня: автономія, особистісне зростання та самоприйняття. Це вказує на помірну вираженість цих якостей, але підкреслює їхню нестабільність. Показник самоприйняття підтверджує раніше отримані дані за Шкалою Розенберга і свідчить про те, що хоча жінки загалом позитивно ставляться до себе, певна частка з них все ще відчуває незадоволеність окремими рисами або має критичне ставлення до свого минулого. Середній рівень автономії означає, що жінки можуть регулювати свою поведінку, але залишаються дещо чутливими до соціального тиску та оцінок оточуючих. Це характерно для періоду, коли жінка має балансувати між

власними бажаннями та очікуваннями родини і суспільства. Середній рівень особистісного зростання вказує на відсутність гострої стагнації, але й не демонструє яскраво вираженого прагнення до постійного самовдосконалення чи активної реалізації нового потенціалу.

Хоч середні значення дають уявлення про загальну тенденцію в групі, вони не розкривають ступінь гетерогенності вибірки та не показують, наскільки велика частка жінок потрапляє до критичних зон (низький рівень) чи до ресурсних зон (високий рівень). Для більш детальної та диференційованої оцінки структури психологічного благополуччя, а також для виявлення частки жінок, що перебувають у групі ризику, було проведено кількісний розподіл респонденток за трьома рівнями вираженості кожної із шести субшкал. Результати цього розподілу представлено у відсотках (рис. 2.2).

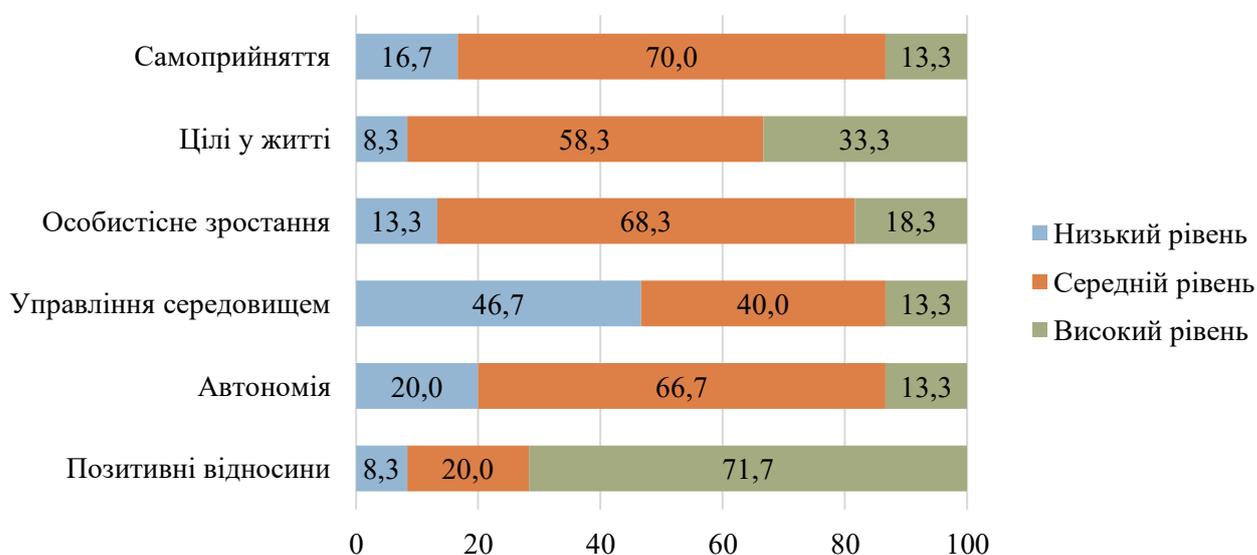


Рис. 2.2 Розподіл показників психологічного благополуччя за рівнями (N = 60)

Аналіз розподілу підтверджує висновки, зроблені на основі середніх значень, але розкриває значно ширшу картину ризиків та ресурсів.

Міжособистісні взаємини є головним ресурсом досліджуваних, адже 71,7 % респонденток мають високий рівень позитивних стосунків. Лише 8,3 % перебувають у зоні ризику ізольованості. А от інша субшкала, яка теж має високий показник за середніми значеннями (Цілі у житті), у цьому розподілі не

є такою однозначною. Третина респонденток (33,3 %) мають чітко окреслені життєві цілі та відчуття сенсу життя, а 58,3 % демонструють середній рівень усвідомленості цілей. Хоч тут немає такого чіткого домінування високого рівня, все ж і низького мало – 8,3 % досліджуваних мають розмиті життєві орієнтири та відсутність відчуття мети.

На противагу субшкала «Управління середовищем» і у цьому розподілі підкреслює сферу низького благополуччя. Майже половина вибірки – 46,7 % – демонструє низький рівень управління середовищем. Це означає, що кожна друга жінка у вибірці відчуває брак контролю, некомпетентність у вирішенні життєвих проблем та безсилля перед зовнішніми обставинами. Ця висока частка осіб у групі ризику є ключовою знахідкою дослідження, особливо в контексті воєнної невизначеності.

Домінування середнього рівня у трьох інших субшкалах (близько 67–70 %) підкреслює, що благополуччя більшості жінок не є максимально стійким і базується на помірних внутрішніх ресурсах, що робить їх вразливими до деформації самоцінності.

Отож, загальний рівень психологічного благополуччя жінок середньої зрілості є середнім, що свідчить про помірну реалізацію потенціалу та здатність до адаптації. Аналіз структури благополуччя виявив його компенсаторний характер: жінки знаходять потужну опору у зовнішніх (позитивні стосунки) та екзистенційних (цілі в житті) ресурсах. Водночас, виявлено гостру внутрішню вразливість, про що свідчить найнижчий середній бал щодо управління середовищем, де майже половина вибірки демонструє низький рівень відчуття контролю, безсилля та некомпетентності. Інші внутрішні аспекти, такі як самоприйняття (16,7 % низького рівня) та автономія (20 % низького рівня), також знаходяться в зоні ризику.

Аналіз результатів методики *«Діагностика самоцінності та її порушення»* (Н. Миколенко, Б. Плескач) дозволив поглибити уявлення про характер глобальної самооцінки респонденток та виявити приховані механізми підтримання образу Я. Для коректного представлення результатів показники за

кожною шкалою було переведено у відсотки відповідно до авторської формули.

Середні значення за шкалами подано на діаграмі (рис. 2. 3).

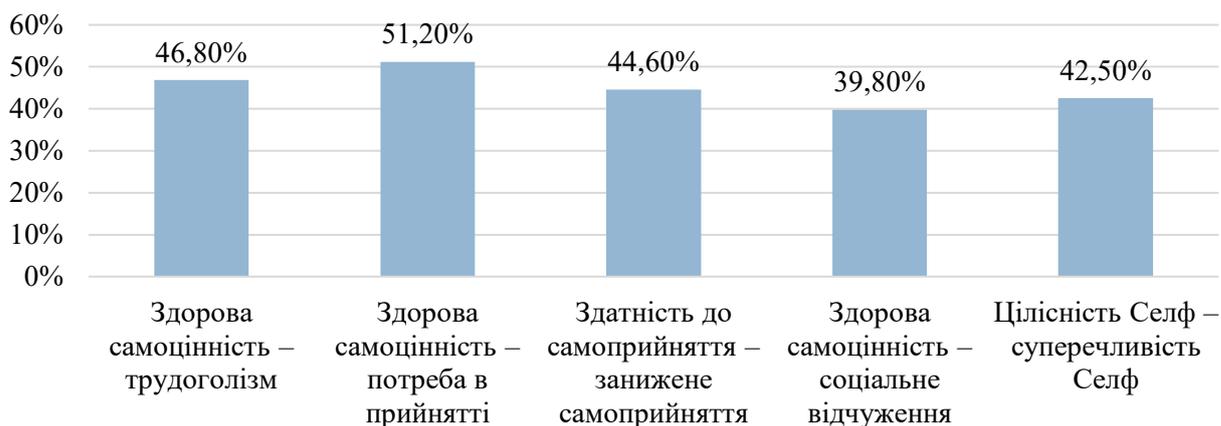


Рис. 2.3 Розподіл показників самооцінності та її порушення у вибірці жінок середньої зрілості (N = 60)

Середній відсотковий показник за першою шкалою «Здорова самооцінність – порушена самооцінність, трудоголізм» склав $M = 46,8\%$ ($SD = 18,2$). У 38,3 % жінок зафіксовано підвищені значення (понад 50 %), що свідчить про наявність тенденції до компенсаторного підтвердження власної цінності через професійну діяльність, надмірну відповідальність та високі вимоги до себе.

Такі результати є очікуваними для вибірки жінок середньої зрілості, для яких професійна реалізація часто виступає ключовим джерелом соціального визнання і стабільності. Водночас вони узгоджуються з даними за шкалою Розенберга, демонструючи, що середній або навіть високий рівень самооцінки може підтримуватися за рахунок зовнішніх досягнень, а не внутрішнього відчуття безумовної цінності.

Середнє значення за шкалою «Здорова самооцінність – порушена самооцінність, потреба в прийнятті» становило $M = 51,2\%$ ($SD = 17,5$). У 41,7 % респонденток виявлено високі показники, що вказує на схильність підтримувати самооцінність через зовнішнє схвалення, міжособистісне прийняття та позитивну оцінку з боку значущих інших.

Отримані результати дозволяють говорити про соціально орієнтований характер самооцінності, притаманний значній частині вибірки. Це доповнює

результати першої методики, уточнюючи, що за середнім рівнем глобальної самооцінки часто приховується залежність від соціального зворотного зв'язку.

Середній показник за шкалою «Здатність до самоприйняття – занижене самоприйняття» склав $M = 44,6 \%$ ($SD = 16,9$). У більшості респонденток значення перебувають у зоні низьких і середніх показників, однак у 30,0 % жінок зафіксовано підвищений рівень заниженого самоприйняття.

Це свідчить про те, що навіть за відносно стабільної самооцінки частина жінок демонструє труднощі з прийняттям окремих аспектів власної особистості, що проявляється у внутрішній самокритиці та фрагментарному образі Я. Таким чином, результати підтверджують відносну автономність самооцінки і самоприйняття, на якій наголошують автори методики.

Середнє значення за шкалою «Здорова самоцінність, соціальна важливість – соціальне відчуження» становило $M = 39,8 \%$ ($SD = 15,1$). Переважна більшість респонденток продемонстрували низькі або помірні показники, що свідчить про збережене відчуття соціальної включеності, значущості та прийняття.

Водночас у 18,3 % жінок виявлено підвищені значення, які можуть вказувати на переживання соціального відчуження та зниження суб'єктивного відчуття власної важливості, що потенційно підвищує ризик порушення самоцінності у кризові періоди життя.

Середній показник за шкалою «Цілісність Селф – суперечливість Селф» склав $M = 42,5 \%$ ($SD = 19,4$). У більшості учасниць дослідження образ Я є відносно інтегрованим, однак у чверті вибірки (25,0 %) зафіксовано високі значення, що свідчить про внутрішню суперечливість, неузгодженість життєвих ролей і труднощі у формуванні стабільної ідентичності. Це характерно для періоду середньої зрілості, який часто супроводжується переосмисленням життєвих досягнень, ролей і цінностей.

Отримані результати свідчать, що у значної частини жінок виявляються тенденції до порушення самоцінності у формі трудоголізму, залежності від соціального схвалення. Також зафіксовано знижене самоприйняття. Це дозволяє

зробити висновок, що самооцінка багатьох респонденток має умовний характер і підтримується через зовнішні джерела підтвердження власної значущості.

Аналіз відповідей респонденток за методикою *«Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (у модифікації Т. Румянцевой)* дозволив здійснити поглиблене якісне вивчення змістових характеристик Я-концепції жінок середньої зрілості та особливостей їхньої ідентичності у взаємозв'язку з показниками самооцінки, психологічного благополуччя та самоцінності, отриманими за стандартизованими методиками.

У середньому кожна респондентка сформулювала від 10 до 18 висловлювань, що свідчить про достатній рівень рефлексивної активності та здатність до вербалізації власного Я-образу. Аналіз структури відповідей показав, що ідентичність жінок середньої зрілості має багатовимірний характер і поєднує як традиційні рольові компоненти, так і ознаки особистісної індивідуалізації.

Найбільш представленим у відповідях виявився компонент «Соціальне Я», який включав ідентифікацію через сімейні та професійні ролі (мати, дружина, бабуся, колега, вчитель, медсестра, бухгалтер тощо). Водночас якісний аналіз засвідчив, що для значної частини жінок ці ролі вже не мають виключно домінуючого характеру, а радше співіснують з іншими аспектами Я. Це може свідчити про поступовий перехід від суто рольової ідентичності до більш інтегрованого саморозуміння, що узгоджується з середнім рівнем автономії та особистісного зростання за шкалами К. Ріфф.

Компонент «Рефлексивне Я» посів друге місце за частотою згадувань. У відповідях респонденток часто фіксувалися риси характеру, емоційні та ціннісні характеристики (відповідальна, терпляча, сильна, чутлива, людина з життєвим досвідом). Переважання таких висловлювань свідчить про зростання рефлексивності та усвідомлення власної унікальності, що є характерним для періоду середньої зрілості та узгоджується з середнім рівнем самоприйняття і психологічного благополуччя.

Досить вираженим виявився компонент «Діяльнісне Я», який включав згадки про професійну активність, хобі, життєвий досвід і набуті навички. У ряді відповідей простежувалася тенденція до опису себе через досягнення і продуктивність, що концептуально узгоджується з даними методики діагностики самоцінності та може розглядатися як компенсаторний механізм підтримання відчуття власної значущості.

Компоненти «Комунікативне Я» та «Матеріальне Я» були представлені помірно. Жінки описували себе як подруг, підтримку для інших, хороших співрозмовниць, водночас матеріальні аспекти (дім, стабільність, забезпеченість) згадувалися доволі рідко. Формулювання зустрічалися такі: «матеріально незалежна жінка», «людина зі стабільним доходом», «та, хто втратила дім».

Особливу увагу привертає компонент «Фізичне Я», який був присутній у відповідях значної частини респонденток, проте часто супроводжувався емоційно забарвленими оцінками. Поряд із нейтральними або позитивними формулюваннями (доглянута, активна) фіксувалися й амбівалентні або критичні висловлювання, пов'язані з віковими змінами та станом здоров'я (жінка 50+, не молода, хвора). Це узгоджується з виявленими труднощами самоприйняття за результатами попередніх методик і вказує на чутливість тілесного аспекту Я у період середньої зрілості.

Компонент «Перспективне Я» був представлений нерівномірно. Частина жінок формулювала чіткі плани, мрії та наміри щодо професійного чи особистісного розвитку, що є маркером збереженої життєвої перспективи та психологічної активності («фахівець, але планую змінити роботу», «мрійниця (мрію про подорожі)»). Водночас у відповідях іншої частини респонденток майбутнє або не артикулювалося взагалі, або описувалося фрагментарно, що може свідчити про певні прояви стагнації або переорієнтацію на проживання теперішнього моменту («людина, яка живе сьогодні, бо завтра може прилетіти ракета», «та, в кого вже все позаду»).

Для уточнення емоційно-оцінної наповненості окремих складників Я-концепції було здійснено кількісний аналіз співвідношення позитивних,

амбівалентних та негативних висловлювань у межах кожного компонента. Узагальнені результати подано на рис. 2.4, де компоненти впорядковано відповідно до частки відповідей – від найбільш представленого («Соціальне Я») до найменш представленого («Матеріальне Я»). Представлені дані кількісно підтверджують результати якісного аналізу та дозволяють наочно продемонструвати емоційно-оцінний профіль Я-концепції жінок середньої зрілості, з акцентом на зони психологічної стабільності та потенційної внутрішньої напруги.

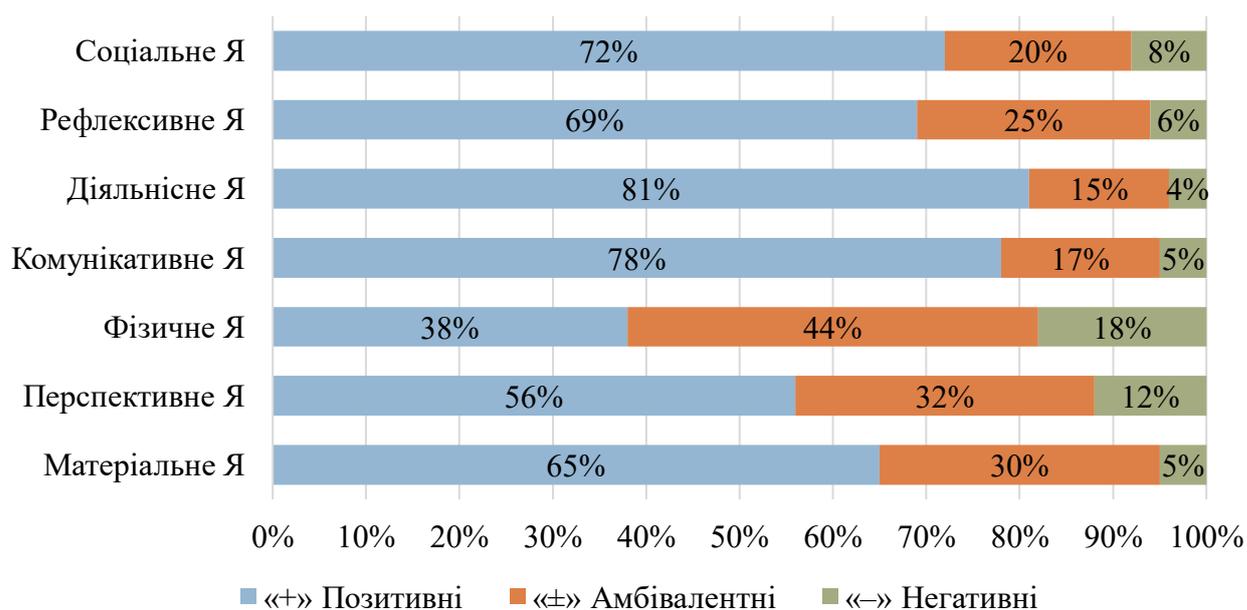


Рис. 2.4. Співвідношення оціночних знаків у структурі компонентів Я-концепції жінок середньої зрілості (N = 60)

Як видно з діаграми, для компонентів «Соціальне Я», «Рефлексивне Я», «Діяльнісне Я» та «Комунікативне Я» характерне домінування позитивних оцінок, що свідчить про відносну стабільність рольової, особистісної та діяльнісної ідентичності жінок середньої зрілості. Амбівалентні оцінки у цих компонентах виконують радше інтегративну функцію, відображаючи здатність поєднувати позитивне самосприйняття з критичною рефлексією власного досвіду.

Натомість у компоненті «Фізичне Я» зафіксовано зростання частки амбівалентних і негативних оцінок порівняно з іншими складниками Я-

концепції, що підтверджує його підвищену емоційну чутливість та вразливість у період середньої зрілості. Така структура оцінок відображає напруження, пов'язане з віковими змінами, станом здоров'я та тілесним самоприйняттям.

Отримані результати засвідчують, що Я-концепція жінок середньої зрілості характеризується відносною цілісністю та багатовимірністю, поєднанням соціально-рольових, рефлексивних і діяльнісних компонентів. Водночас якісний аналіз дозволив виявити внутрішні суперечності, які не завжди фіксуються кількісними шкалами, зокрема напруження у сфері самоприйняття та тілесної ідентичності.

З метою виявлення взаємозв'язків між показниками самоцінності, психологічного благополуччя та змістовими характеристиками Я-концепції було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта r -Пірсона. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням пакета прикладних програм IBM SPSS Statistics 21.0.

Аналіз кореляційної матриці засвідчив, що окремі показники виконують роль системоутворювальних змінних, які мають множинні статистично значущі зв'язки з різними аспектами психологічного благополуччя та Я-концепції.

Найбільшу кількість значущих кореляцій виявлено для субшкали «Самоприйняття» (К. Ріфф), що дозволяє розглядати її як інтегральний показник психологічного благополуччя у жінок середньої зрілості (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Значущі кореляції з показником «Самоприйняття» (N = 60)

	Самоприйняття
Глобальна самооцінка	$r = 0,52; p < 0,01$
Здорова самоцінність, соціальна важливість – соціальне відчуження	$r = -0,48; p < 0,01$
Здатність до самоприйняття – занижене самоприйняття	$r = -0,45; p < 0,01$
Рефлексивне Я	$r = 0,43; p < 0,01$
Фізичне Я	$r = -0,39; p < 0,05$

Субшкала «Самоприйняття» визначає позитивне ставлення до себе та прийняття власних сильних і слабких сторін. Проаналізуємо виявлені найбільш значущі зв'язки з іншими показниками. Так, зафіксовано позитивні кореляції самоприйняття з глобальною самооцінкою ($r = 0,52$; $p < 0,01$) та з «Рефлексивним Я» ($r = 0,43$; $p < 0,01$). Виявлені кореляції підтверджують, що здатність жінки приймати себе є фундаментом її психологічного здоров'я. Прямий зв'язок із глобальною самооцінкою та рефлексивним Я свідчить, що позитивне самоставлення базується на глибокому усвідомленні своїх особистісних рис.

Водночас негативний зв'язок із «фізичним Я» (у контексті негативних характеристик) ($r = -0,39$; $p < 0,05$), соціальним відчуженням ($r = 0,48$; $p < 0,01$) та заниженим самоприйняттям ($r = -0,45$; $p < 0,01$) вказує на те, що незадоволеність віковими змінами тіла та внутрішня самокритика є суттєвими деструкторами цілісного самосприйняття.

Показники методики «Діагностика самоцінності та її порушення» демонструють множинні зв'язки із смисловими та регуляторними аспектами психологічного благополуччя. Звернемо увагу на блок кореляцій показника «Суперечливість Селф» (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Значущі кореляції з показником «Суперечливість Селф» (N = 60)

	Цілісність Селф – суперечливість Селф
Цілі у житті	$r = -0,44$; $p < 0,01$
Особистісне зростання	$r = -0,62$; $p < 0,01$
Рефлексивне Я	$r = -0,35$; $p < 0,05$

Ці результати свідчать, що у жінок із більш цілісним, узгодженим самосприйняттям вираженішим є усвідомлення життєвих цілей та особистісний розвиток. Виявлена негативна кореляція з показником «цілі у житті» ($r = -0,44$; $p < 0,01$) узгоджується з ідеєю Ріфф: наявність чітких цілей є важливою складовою благополуччя, а значить інтегровані особистості більш цілеспрямовані.

Аналогічно, кореляція з «особистісним зростанням» ($r = -0,62$; $p < 0,01$) свідчить, що цілісність «Я» пов'язана з відчуттям самовдосконалення та розкриттям потенціалу. Кореляція з «рефлексивним Я» ($r = -0,35$; $p < 0,05$) також вказує, що внутрішня гармонія «Селф» супроводжується більшою готовністю до саморефлексії. Отож, наявність цих зворотних зв'язків демонструє, що внутрішня конфліктність і неінтегрованість образу «Я» (суперечливість Селф) виступають перешкодою для життєвого проектування. Жінка, яка перебуває у стані внутрішнього розладу, втрачає відчуття життєвої перспективи та зупиняється у саморозвитку. Це підтверджує нашу гіпотезу про те, що цілісність самоцінності є необхідною умовою для підтримки осмисленості життя у період середньої зрілості.

Натомість показник соціального відчуження («Здорова самоцінність, соціальна важливість – соціальне відчуження») має стабільні негативні зв'язки з позитивними відносинами з іншими ($r = -0,46$; $p < 0,01$), соціальним Я ($r = -0,42$; $p < 0,01$).

Соціальне відчуження означає відчуття роз'єднаності та дистанції від інших. Тому отримані негативні кореляції легко пояснити: зі зростанням соціального відчуження зменшуються теплі, довірливі стосунки ($r = -0,46$) та погіршується уявлення про себе в соціумі ($r = -0,42$). Іншими словами, ті жінки, які почуваються ізольованими, мають значно нижчі показники позитивних міжособистісних зв'язків і занижене «Соціальне Я». Ці результати ілюструють фундаментальний зв'язок між відчуженням і втратою соціальних зв'язків, свідчать про те, що порушена самоцінність призводить до добровільної або вимушеної відмови від значущих соціальних ролей, що суттєво знижує якість міжособистісної взаємодії.

Дані методики «Хто Я?» підтверджують і конкретизують результати попередніх методів. Вчергове наголосимо на показнику «Рефлексивне Я», який демонструє позитивні зв'язки з такими субшкалами інших методик: особистісне зростання ($r = 0,52$; $p < 0,01$), самоприйняття ($r = 0,43$; $p < 0,01$), цілісність Селф ($r = -0,35$; $p < 0,05$).

Два з цих зв'язків (із самоприйняттям і цілісністю Селф) вже згадувались раніше. Підкреслимо, що чим багатшим і диференційованішим є уявлення жінки про свій внутрішній світ, тим вищою стає її здатність приймати себе цілісно, з усіма перевагами та недоліками. Рефлексія в даному випадку виступає не як «самокопання», а як шлях до примирення з власним життєвим досвідом. Саме рефлексивний компонент допомагає інтегрувати розрізнені аспекти особистості в єдину структуру. В умовах вікових трансформацій саме розвинена рефлексія дозволяє жінці зберігати відчуття власного «Я» попри зміну соціальних статусів чи фізичного образу.

Найсильніший зв'язок «Рефлексивного Я» з особистісним зростанням свідчить про те, що здатність жінки до глибокого самоаналізу є головним рушієм її розвитку в період середньої зрілості. Коли жінка переходить від опису себе через зовнішні ролі (мама, дружина, працівник) до усвідомлення своїх внутрішніх рис та психологічних станів, вона відкриває нові ресурси для самовдосконалення, що нівелює ризик вікової стагнації.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна стверджувати, що самоцінність виступає фундаментальним чинником психологічного благополуччя жінок середньої зрілості. Центральним інтеграційним вузлом цієї системи є самоприйняття, яке тісно пов'язане як із глибинними емоційними оцінками (глобальна самооцінка), так і зі змістовим наповненням Я концепції.

Виявлена закономірність свідчить про те, що психологічне неблагополуччя у цьому віці зумовлене не стільки зовнішніми чинниками, скільки внутрішньою суперечливістю Я та соціальним відчуженням, які блокують здатність до цілепокладання та особистісного зростання. Водночас рефлексивний компонент ідентичності визначено як головний адаптивний ресурс: здатність жінки до самоаналізу та переходу від зовнішніх соціальних ролей до внутрішніх ціннісних орієнтирів дозволяє нівелювати деструктивний вплив вікових криз, забезпечуючи цілісність особистості та позитивну життєву перспективу.

Отож, емпіричне дослідження показало, що психологічне благополуччя жінок середньої зрілості має компенсаторний характер: воно тримається на

успішних соціальних стосунках і цілях, але є вразливим через низьке відчуття контролю над життям та внутрішню невпевненість. Попри середню самооцінку, більшість жінок (понад 60%) залежать від зовнішнього схвалення та схильні до «втечі в роботу» (трудоголізм), щоб підтвердити власну значущість. Найбільш вразливими аспектами є неприйняття вікових змін та внутрішні конфлікти, які безпосередньо блокують особистісне зростання. Виявлено, що здатність до самоаналізу є основним чинником, що пов'язує самоцінність із благополуччям. Чим вища здатність жінки розуміти свої внутрішні стани, тим вища її психологічна стійкість та цілісність. Встановлені кореляції дозволили виявити, що чим вищим є рівень цілісності самоцінності та здатність до конструктивної рефлексії, тим успішнішим є процес психологічної адаптації жінки в період середньої зрілості, що стає підґрунтям для подальшої розробки програми соціально-психологічного тренінгу.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНКИ

3.1 Визначення психологічних умов підтримки психологічного благополуччя жінки

На основі теоретичного аналізу та отриманих емпіричних даних (Розділ 2), ми визначили, що психологічне благополуччя жінки 40-65 років є динамічною системою, де самоцінність виступає інтегративним ядром. Перехід від зовнішньої детермінації (життя для інших) до внутрішньої (життя з опорою на себе) є головною психологічною умовою успішного проживання цього періоду.

Спираючись на кореляційні зв'язки та якісний аналіз Я-концепції, ми виокремлюємо чотири ключові блоки психологічних умов, які стануть основою нашої тренінгової програми: реконструкція самоцінності, розвиток суб'єктності, інтеграція тілесності, актуалізація смислів (рис. 3.1).



Рис. 3.1 Ключові блоки психологічних умов підтримки психологічного благополуччя жінки

Проаналізуємо кожен із блоків.

Реконструкція самоцінності (від «заробленої» значущості до безумовного прийняття). Першою та базовою психологічною умовою

підтримки благополуччя жінки середньої зрілості ми визначаємо реконструкцію її самоцінності. Як засвідчили результати нашого емпіричного дослідження, самоцінність значної частини респонденток (41,7%) має «умовний» або «зароблений» характер. Це означає, що відчуття власної гідності жінки прямо залежить від її здатності бути «корисною», «зручною» або «успішною» в очах соціуму.

У період 40–65 років жінка стикається з кризою зовнішніх опор: діти дорослішають і потребують меншої опіки, професійні піки часто вже досягнуті, а фізичні стандарти молодості починають змінюватися. Якщо самоцінність була побудована лише на цих зовнішніх атрибутах, її «будівля» починає руйнуватися. Психологічною умовою благополуччя тут постає перехід від дефіцитарної самоцінності (пошук схвалення) до буттєвої самоцінності (самоцінність за фактом існування).

Ми виділяємо три ключові вектори роботи в межах цього блоку:

1. Подолання професійного та соціального перфекціонізму (трансформація трудоголізму). Оскільки 38,3% жінок нашої вибірки демонструють схильність до трудоголізму як засобу самопідтвердження, важливою умовою є розрив зв'язку між «результатом моєї праці» та «моєю цінністю як людини». Жінка має усвідомити своє право на відпочинок і помилку не як на ознаку слабкості, а як на прояв самоповаги.

2. Формування внутрішнього «адвоката» замість «критика». Виявлений нами рівень заниженого самоприйняття (30%) свідчить про високий ступінь внутрішньої самокритичності. Психологічна підтримка має бути спрямована на виховання здатності до самоспівчуття. Це передбачає трансформацію ставлення до власного минулого: помилки мають бути інтегровані не як привід для сорому, а як «кристалізований досвід», що робить особистість глибшою.

3. Здобуття суверенітету особистості. Це умова, за якої жінка перестає бути об'єктом чийось очікувань. Ми розглядаємо це як «внутрішнє право» займати місце у світі без необхідності постійного виправдання своєї присутності. Усвідомлення «Я цінна сама по собі» знімає невротичну потребу в постійному

соціальному резонансі, що, згідно з кореляційним аналізом, безпосередньо підвищує рівень самоприйняття та автономії.

Розвиток суб'єктності (відновлення контролю над життєвим простором). Другий блок психологічних умов зосереджений на подоланні найбільш критичного дефіциту, виявленого під час дослідження, – низького рівня управління середовищем. Оскільки майже половина вибірки (46,7 %) відчуває безсилля перед зовнішніми обставинами, ключовою умовою благополуччя стає відновлення суб'єктності – здатності жінки бути активним автором свого життя, а не лише виконавцем соціальних сценаріїв.

У період середньої зрілості цей блок набуває особливого значення через ситуацію, коли жінка часто перебуває між потребами дітей, що дорослішають, та батьків, що старіють, втрачаючи при цьому власну автономію.

Основними складовими цього блоку є:

1. Трансформація локусу контролю з зовнішнього на внутрішній. Наше дослідження показало, що ситуація воєнної невизначеності посилює відчуття некомпетентності. Психологічною умовою подолання цього стану є зміщення фокусу уваги з глобальних процесів, на які жінка не може вплинути, на «зону особистого впливу». Це формування навички приймати самостійні рішення в межах щоденного життя, що безпосередньо корелює зі шкалою автономії за К. Ріфф.

2. Формування психологічних кордонів. Висока кореляція між потребою у прийнятті та низькою автономією підтверджує, що жінки часто жертвують своїм простором заради збереження стосунків. Умовою благополуччя тут є розвиток асертивності – здатності говорити «ні» токсичним запитам оточення та захищати свій час, енергію та емоційний ресурс. Це перехід від моделі «жінка для всіх» до моделі «жінка як цінність».

3. Подолання «синдрому відкладеного життя». Багато жінок середнього віку схильні ігнорувати власні потреби, фокусуючись на майбутньому успіху дітей або стабільності родини. Психологічна робота має бути спрямована на повернення суб'єктності в теперішній момент. Благополуччя настає тоді, коли

жінка дозволяє собі мати цілі, які не служать інтересам сім'ї, а спрямовані на власну реалізацію.

Інтеграція тілесності (перехід до нової етики стосунків із тілом).

Третій блок психологічних умов спрямований на опрацювання вітального чинника, який у нашому дослідженні виявився одним із найбільш напружених. Якісний аналіз компонента «Фізичне Я» (за М. Куном) показав значну кількість амбівалентних та негативних оцінок, пов'язаних із віковими змінами. Саме тому важливою умовою благополуччя є зміна парадигми сприйняття власного тіла – від об'єкта оцінювання до суб'єкта життєдіяльності.

У період 40–65 років жінка опиняється під подвійним тиском: біологічної перебудови та соціокультурного культу «вічної молодості». Психологічна підтримка має розв'язати цей конфлікт через наступні умови:

1. Відмова від нав'язаних стереотипів зовнішності та прийняття себе у своєму віці. Емпірично зафіксований зв'язок між негативним «Фізичним Я» та зниженим самоприйняттям вказує на те, що неприйняття тілесних змін блокує загальне відчуття цінності особистості. Психологічною умовою тут є привласнення свого віку. Це означає відмову від сприйняття зморшок чи зміни фігури як «втрати» або «дефекту». Тіло має почати сприйматися як «дім для душі» та носій унікальної історії життя, що заслуговує на повагу та дбайливе ставлення.

2. Розвиток тілесної усвідомленості. Психологічне благополуччя у зрілості залежить від здатності чути сигнали свого тіла. Ми визначаємо це як перехід від експлуатації тіла (виснажлива праця, ігнорування хвороб) до турботи. Важливою умовою є реабілітація чуттєвості: зрілість може стати періодом розквіту усвідомленої сексуальності та задоволення від простих фізичних аспектів життя (рух, дихання, тактильність), що звільнені від функціональних завдань молодості.

3. Енергетичний менеджмент та профілактика соматизації. Оскільки жінки середнього віку часто відчувають дефіцит енергії через надмірне емоційне навантаження, умовою благополуччя стає зміна ставлення до власного ресурсу.

Психологічна підтримка вчить жінку інвестувати сили лише в те, що наповнює її вітальністю, і відмовлятися від непотрібних обов'язків, виснажливих конфліктів. Це дозволяє знизити ризик психосоматичних розладів, які часто є формою «протесту» тіла проти ігнорування його потреб.

Актуалізація смислів (інтеграція досвіду та оновлення смислів).

Четвертий блок психологічних умов є завершальним і найбільш інтегративним. Він базується на найсильнішому кореляційному зв'язку, виявленому в нашому дослідженні: між «рефлексивним Я» та особистісним зростанням. Це підтверджує, що для жінки середнього віку здатність до глибокого самоаналізу є не просто інтелектуальною вправою, а головним механізмом виходу з вікової кризи.

Актуалізація смислів передбачає розв'язання головного питання зрілості: «Хто я тепер, коли мої колишні ролі (молода жінка, мама маленьких дітей, кар'єристка-початківець) змінилися?». Психологічна підтримка в межах цього блоку спрямована на створення таких умов:

1. Гармонізація часової перспективи та «привласнення» минулого. Жінки з низьким рівнем благополуччя часто перебувають у пастці минулого (жаль за втраченим) або майбутнього (тривога). Умовою благополуччя є інтеграція минулого досвіду без спроб його знецінити. Жінка має побачити у власній біографії не перелік помилок, а логічний шлях становлення сили. Це перетворює жаль на вдячність, що вивільняє колосальний ресурс для теперішнього моменту.

2. Пошук персональних смислів та «місії» другої половини життя. Після 40-45 років соціальні програми (народити, побудувати, виростити) часто вважаються виконаними, що може призводити до екзистенційного вакууму. Умовою підтримки благополуччя є перехід від зовнішніх досягнень до внутрішньої значущості. Ми визначаємо це як «від амбіцій до Місії». Це може бути наставництво, творчість, волонтерство або глибоке самопізнання – будь-яка діяльність, що дає відчуття авторства власного життя.

3. Розвиток навичок самоаналізу як засіб подолання особистісного застою. Наявність зв'язку між рефлексією та цілісністю Я свідчить, що лише

через усвідомлення своїх внутрішніх процесів жінка може зберегти «Я-ідентичність» у мінливому світі. Психологічною умовою є розвиток здатності до конструктивної рефлексії – замість самокопання жінка вчиться спостерігати за собою, розуміти свої справжні потреби та свідомо обирати шлях подальшого розвитку.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу «Я – ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе»

На основі визначених психологічних умов та вивчення вже наявних і апробованих корекційно-розвивальних комплексів [7; 20; 25; 36; 47; 48], нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на стабілізацію самоцінності та підвищення рівня психологічного благополуччя жінок середньої зрілості.

Мета програми: відновлення цілісної самоцінності жінки, розвиток її суб'єктності та формування внутрішніх ресурсів для підтримки психологічного благополуччя в умовах вікових трансформацій.

Завдання програми:

1. Сформувати навички безумовного самоприйняття та стабілізувати самооцінку.
2. Розвинути автономію та здатність до встановлення особистих кордонів.
3. Опрацювати негативні аспекти «Фізичного Я» та зміцнити тілесну ідентичність.
4. Актуалізувати рефлексивний потенціал для пошуку нових життєвих смислів.
5. Створити безпечний простір для обміну досвідом та отримання соціальної підтримки.

Організаційні параметри програми:

- цільова група: жінки віком 40-65 років;

- чисельність групи: 10-12 осіб (оптимально для створення довірливої атмосфери та забезпечення групової динаміки);
- тривалість: 8 занять;
- режим роботи: 1-2 рази на тиждень по 2-2,5 години;
- форми роботи:
 - міні-лекції (надання інформаційної опори та раціоналізація досвіду);
 - арт-терапевтичні вправи (вивільнення пригнічених емоцій та робота з несвідомими образами);
 - техніки тілесно-орієнтованої терапії (відновлення контакту з власними потребами та зняття м'язових панцирів);
 - рольові ігри (моделювання нових способів поведінки та відпрацювання навичок асертивності);
 - метафоричні асоціативні карти (МАК) (м'який доступ до внутрішніх ресурсів та смисложиттєвих орієнтирів);
 - та ін.

Кожне заняття програми має сталу структуру, що забезпечує психологічну безпеку та логічну послідовність засвоєння матеріалу:

- вступна частина (15-20 хв.): ритуал вітання, вправа для налаштування на робочий стан, шеринг (обмін емоційним станом та результатами виконання домашніх завдань);
- основна частина (90-100 хв.): теоретичний блок (інформаційне повідомлення), практичний блок (психотехнічні вправи, індивідуальна та групова робота), обговорення отриманого досвіду;
- завершальна частина (15-20 хв.): підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку, домашнє завдання («практика самопідтримки»), ритуал прощання.

Програма складається з чотирьох тематичних модулів, кожен з яких реалізує одну з визначених раніше психологічних умов. Логіка побудови програми відображена у тематичному плані (табл. 3.1).

Тематичний план програми соціально-психологічного тренінгу «Я – ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе»

Модуль	Напрями роботи	Заняття
I. Фундамент самоцінності	Розмежування особистої цінності та соціальних досягнень. Трансформація негативного ставлення до себе (робота з «внутрішнім критиком»). Навчання навичкам емоційної підтримки та доброго ставлення до себе незалежно від обставин.	1. Хто я поза своїми ролями?
		2. Мистецтво самоспівчуття
II. Територія суб'єктності	Відновлення відчуття контролю над власним життям. Навчання впевненому захисту особистого простору та часу. Подолання потреби у постійному схваленні з боку оточення та розвиток самостійності у прийнятті рішень.	3. Мої межі – моя фортеця
		4. Право на «Ні»
III. Ресурс тілесності	Подолання стереотипів щодо віку та примирення з віковими змінами. Розвиток здатності чути потреби свого тіла. Оптимізація життєвої енергії: пошук джерел відновлення сил та відмова від виснажливих обов'язків.	5. Моє тіло – мій дім
		6. Джерела сили
IV. Екзистенційні смисли	Переосмислення життєвого шляху та інтеграція минулого досвіду як ресурсу. Пошук нових особистих цілей, що не залежать від потреб родини чи соціуму. Формування бачення майбутнього як простору для самореалізації.	7. Моя історія як джерело сили
		8. Нові горизонти: від амбіцій до місії

Повний текст програми подано у додатку (додаток Д), але тут вважаємо за доцільне підкреслити ключові вправи в межах кожного модуля.

Перший модуль тренінгової програми має базове значення, оскільки саме в ньому закладається фундамент для подальшої роботи з автономією, тілесністю та екзистенційними смислами. Його методичне наповнення спрямоване на усвідомлення жінкою власної цінності незалежно від соціальних ролей,

досягнень та очікувань оточення. Актуальність цього блоку підтверджується результатами емпіричного дослідження, які засвідчили поширеність умовної, «заробленої» самоцінності, професійного перфекціонізму та внутрішньої самокритичності серед жінок середньої зрілості.

Ключовою тут є вправа «*Кошик ролей*» [73], спрямована на усвідомлення різниці між особистістю та її функціональними ролями. На початковому етапі учасницям пропонується перелічити всі соціальні ролі, які вони виконують у повсякденному житті (мати, дружина, донька, фахівець, колега тощо), та зафіксувати їх у письмовій або символічній формі. Далі кожна роль «відкладається» у спільний умовний «кошик», що створює метафоричну дистанцію між жінкою та її соціальними функціями.

Наступним етапом є рефлексивне опрацювання питання: «Хто я, коли всі ці ролі тимчасово зняті?». Учасниці звертаються не до досягнень чи обов'язків, а до внутрішніх характеристик – рис характеру, цінностей, життєвого досвіду, способів переживання світу. Це дозволяє актуалізувати рефлексивний компонент Я-концепції та зменшити ідентифікацію себе виключно через корисність або продуктивність.

Психологічний ефект вправи полягає у послабленні жорсткого зв'язку між самоцінністю та виконанням ролей. Жінки поступово усвідомлюють, що їхня цінність не вичерпується функціональною ефективністю, а має глибше, екзистенційне підґрунтя. Це створює внутрішню опору для подальшої роботи з самоприйняттям та автономією.

Другою ключовою вправою модуля є вправа «*Мій внутрішній Адвокат*», спрямована на трансформацію самокритичної позиції та формування навичок самоспівчуття. Її необхідність зумовлена виявленим у дослідженні високим рівнем заниженого самоприйняття та схильності жінок до жорсткого внутрішнього оцінювання власних помилок і життєвих рішень.

На першому етапі учасниці ідентифікують типові висловлювання свого «внутрішнього критика» – узагальнені звинувачення, знецінення досвіду, вимоги відповідати ідеалам. Ці судження фіксуються письмово або озвучуються в

безпечному груповому форматі. На другому етапі вводиться образ «внутрішнього Адвоката» – частини особистості, яка не заперечує складнощі та помилки, але пояснює їх у контексті життєвих обставин, ресурсів і зробленого вибору.

У процесі виконання вправи жінки вчаться формулювати альтернативні, підтримувальні інтерпретації власного досвіду: не виправдовуватися, а визнавати право на помилку, втому та зміну пріоритетів. Це поступово знижує інтенсивність самозвинувачення та сприяє формуванню більш м'якого, приймаючого ставлення до себе.

Психологічний результат вправи полягає у стабілізації внутрішнього діалогу, зменшенні залежності від зовнішнього схвалення та формуванні внутрішнього джерела підтримки. Саме ця навичка є базовою умовою для відновлення самоцінності як стійкої особистісної характеристики.

Методичне наповнення другого модуля «Територія суб'єктності» спрямоване на відновлення відчуття особистісного контролю та посилення переживання себе як активного суб'єкта власного життя. З огляду на результати емпіричного дослідження, які засвідчили високий рівень переживання безсилля та розмитість особистісних меж у значної частини учасниць, модуль орієнтований на формування автономії, відповідальності та здатності до усвідомленого вибору.

Ключовою вправою модуля є «*Коло впливу та коло турбот*» [76], що має на меті когнітивну реструктуризацію джерел напруження. На першому етапі учасницям пропонується індивідуально зафіксувати ситуації, події або проблеми, які викликають у них тривогу чи відчуття виснаження. Далі ці ситуації розподіляються на дві умовні зони: ті, на які жінка може безпосередньо впливати, та ті, що перебувають поза межами її контролю. У процесі групового обговорення відбувається усвідомлення того, що значна частина емоційних ресурсів витрачається на фактори, які не піддаються особистісному регулюванню. Завершальним етапом вправи є формування конкретних дій у

межах «кола впливу», що сприяє зниженню рівня безпорадності, підвищенню самоефективності та поверненню відчуття внутрішньої опори.

Доповнює роботу над суб'єктивністю вправа «*Психологічна територія*» [48], спрямована на усвідомлення та відновлення особистісних меж. На початковому етапі учасниці аналізують типові життєві ситуації, у яких вони відчувають внутрішній дискомфорт, напруження або образу, але не дозволяють собі відкрито окреслити власну позицію. Це дає змогу виявити автоматизовані патерни поступливості, уникання конфлікту або надмірної відповідальності за інших. На наступному етапі в мікрогрупах або в форматі рольових міні-сценок відпрацьовуються асертивні способи реагування: чітке формулювання власних потреб, використання «Я-повідомлень», уміння відмовляти без почуття провини. Завершується вправа рефлексією емоційних змін, що виникають у процесі захисту власних кордонів, та закріпленням досвіду як психологічно допустимого й екологічного.

У цілому другий модуль створює умови для поступового переходу від позиції пасивного реагування на обставини до позиції активного авторства власного життя. Формування чіткішого розуміння меж відповідальності та розвитку асертивної поведінки виступає важливою передумовою стабілізації емоційного стану, зниження хронічної тривоги та підвищення рівня суб'єктивного благополуччя.

Методичне наповнення третього модуля «Ресурс тілесності» спрямоване на відновлення контакту з тілесним досвідом як важливим джерелом саморегуляції та психологічної стійкості. Враховуючи результати дослідження, які засвідчили підвищену емоційну вразливість тілесного Я, схильність до ігнорування сигналів втоми та напруження, а також домінування оцінювального ставлення до власного тіла, модуль орієнтований на формування прийняття, уважності та турботливого ставлення до тілесних потреб.

Ключовою вправою модуля є «*Лист подяки моєму тілу*», метою якої є трансформація ставлення до тілесності з позиції критичного оцінювання на позицію визнання та вдячності. На першому етапі учасницям пропонується

зосередитися на власному тілесному досвіді, пригадуючи життєві ситуації, у яких тіло забезпечувало витривалість, адаптацію або підтримку, навіть у складних умовах. Далі у письмовій формі створюється символічний лист, адресований власному тілу, в якому акцент робиться не на зовнішніх характеристиках, а на функціональній та життєзабезпечувальній ролі тілесності. У процесі обговорення учасниці усвідомлюють, що тілесні зміни, пов'язані з віком, навантаженням або життєвими подіями, можуть розглядатися не як дефіцит, а як свідчення пережитого досвіду та життєвої сили. Це сприяє зниженню рівня тілесної тривоги та підвищенню прийняття себе.

Доповнює роботу з тілесним Я вправа «Тілесний сканер» [32], спрямована на розвиток навичок усвідомленого розпізнавання тілесних сигналів. На початковому етапі учасниці виконують коротку вправу на зосередження уваги, що дозволяє переключити фокус із зовнішніх подразників на внутрішні відчуття. Далі в повільному темпі здійснюється послідовне «сканування» тіла – від голови до стоп – з фіксацією зон напруження, втоми або дискомфорту без їх оцінювання чи негайного прагнення змінити. Особлива увага приділяється усвідомленню зв'язку між тілесними відчуттями та емоційним станом. Завершальним етапом є обговорення індивідуальних сигналів переваги та формування особистих індикаторів, які можуть слугувати підставою для своєчасного відновлення ресурсу.

У цілому третій модуль формує нову етику ставлення до власної тілесності як до надійного партнера у процесі життєдіяльності, а не об'єкта постійного контролю чи критики. Розвиток тілесної усвідомленості та навичок самоспостереження створює підґрунтя для профілактики емоційного виснаження та підтримки стабільного рівня психологічного благополуччя в повсякденному житті.

Методичне наповнення четвертого модуля «Екзистенційні смисли» спрямоване на інтеграцію особистісного досвіду та гармонізацію часової перспективи, що є важливою умовою підтримки психологічного благополуччя у період життєвих змін. З урахуванням отриманих емпіричних результатів, які

вказують на зниження суб'єктивної осмисленості життєвого шляху та підвищену тривожність щодо майбутнього, модуль орієнтований на переосмислення біографічного досвіду та формування внутрішньо узгодженої життєвої спрямованості.

Центральною вправою модуля є «*Лінія життя*», яка дозволяє учасникам у символічній формі структурувати власний життєвий шлях. На першому етапі жінкам пропонується відобразити основні події минулого, теперішнього та уявного майбутнього, позначаючи як кризові, так і ресурсні періоди. Подальша робота спрямована на переінтерпретацію складних життєвих ситуацій не як помилок або втрат, а як досвіду, що сприяв особистісному зростанню та формуванню внутрішньої стійкості. У процесі групового обговорення актуалізується здатність до прийняття власної історії та знижується напруга, пов'язана з самооцінкою й самоприйняттям.

Завершальною вправою тренінгової програми виступає «*Мій проєкт майбутнього*» [20], спрямована на формування позитивної та реалістичної перспективи подальшого життя. Учасникам пропонується створити індивідуальний образ майбутнього у формі творчого есе або візуального колажу, в якому відображаються цінності, бажані ролі та життєві пріоритети. Особливий акцент робиться на усвідомленні можливості вибору та активної позиції щодо власного життєвого шляху, незалежно від вікових чи соціальних змін. Обговорення результатів сприяє зниженню страху перед трансформацією звичних ролей і формує відчуття внутрішньої свободи та відповідальності за власні рішення.

Узагальнюючи, четвертий модуль забезпечує смислове об'єднання результатів попередніх етапів тренінгу, інтегруючи тілесний, емоційний та рефлексивний досвід у цілісне уявлення про себе та власне життя. Це створює психологічне підґрунтя для стабілізації самоприйняття, підвищення відчуття життєвої перспективи та збереження позитивного ефекту тренінгу у постформуальному періоді.

Таким чином, розроблена програма соціально-психологічного тренінгу «Я – ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе» має цілісну модульну структуру та методично узгоджується з результатами емпіричного дослідження. Послідовне опрацювання фундаменту самоцінності, суб'єктної позиції, тілесного ресурсу та екзистенційних смислів створює умови для внутрішньої трансформації жінок середньої зрілості. Застосування групових форм роботи забезпечує не лише індивідуальні зміни, а й ефект соціальної підтримки, що підсилює стабільність досягнутих результатів. Програма може розглядатися як ефективний інструмент підвищення психологічного благополуччя та профілактики емоційного виснаження у даній віковій групі.

ВИСНОВКИ

У дослідженні представлено результати теоретичного узагальнення та емпіричного вивчення особливостей самоцінності як фундаментального чинника психологічного благополуччя жінки в період середньої зрілості. Проведений аналіз дозволив сформулювати наступні висновки:

1. У межах теоретичного аналізу проблеми встановлено, що самоцінність є фундаментальним екзистенційним конструктом, який відображає безумовне прийняття особистістю власної значущості, незалежно від зовнішніх досягнень, соціальних оцінок чи життєвих обставин. На основі систематизації вітчизняних та зарубіжних підходів з'ясовано, що для жінок середнього віку самоцінність виступає головним внутрішнім стабілізатором. На відміну від ситуативної самооцінки, яка часто базується на порівнянні з іншими, самоцінність забезпечує жінці відчуття внутрішньої гідності та право на автентичне існування навіть у періоди гострих вікових криз. Теоретично обґрунтовано, що саме в період середньої зрілості (40-65 років), коли відбувається трансформація соціальних ролей та фізіологічні зміни, потреба у стійкому відчутті власної цінності стає критично важливою для збереження цілісності Я-концепції.

Аналіз концепцій психологічного благополуччя дозволив визначити його як складний, інтегрований показник позитивного функціонування особистості. Спираючись на багатовимірну модель К. Ріфф, ми визначили, що благополуччя не зводиться лише до відсутності негативних емоцій, а включає такі компоненти, як автономія, здатність керувати власним життям, наявність життєвих цілей та самоприйняття.

2. Окрему увагу в теоретичному розділі приділено деструктивній ролі внутрішньоособистісних конфліктів у деформації ставлення жінки до себе. Виявлено, що суперечності між «Я-ідеальним» (суспільними очікуваннями щодо ролі жінки, матері, професіонала) та «Я-реальним» призводять до виникнення внутрішньої напруги, яка підриває фундамент самоцінності. Теоретично доведено, що постійне порівняння себе з нереалістичними стандартами або нездатність інтегрувати суперечливі потреби провокує відчуття власної

невідповідності. Це, у свою чергу, запускає механізми психологічного захисту, які замість вирішення проблеми лише маскують знижену самоцінність через соціальне відчуження або надмірну залежність від зовнішнього схвалення, що стає серйозною перешкодою для досягнення психологічного благополуччя.

3. Емпіричне дослідження особливостей прояву самоцінності та рівня психологічного благополуччя жінок середньої зрілості дозволило виявити специфічну архітектуру їхнього внутрішнього світу, де висока соціальна адаптованість поєднується з глибинною вразливістю Я-концепції. Аналіз результатів за багатовимірною моделлю К. Ріфф засвідчив, що найсильнішою стороною особистісного ресурсу досліджуваних жінок є сфера міжособистісної взаємодії. Високі показники за шкалою позитивних відносин з іншими вказують на те, що у віці 40-65 років жінки розглядають близькі, довірчі стосунки як основний фундамент свого благополуччя. Це підтверджується також вираженою спрямованістю на майбутнє та наявністю чітких життєвих цілей, що свідчить про збережену активну життєву позицію та прагнення до самореалізації попри вікові виклики.

Водночас емпірично зафіксовано критичну зону в структурі благополуччя, пов'язану з низьким рівнем здатності до управління середовищем. Такий стан справ демонструє суб'єктивне відчуття безсилля перед життєвими обставинами та труднощі в організації повсякденного життя відповідно до власних потреб. Це вказує на те, що зовнішня успішність жінок часто не супроводжується внутрішнім відчуттям контролю над власною долею. Показники автономії та самоприйняття, що знаходяться на середньому рівні, додатково підкреслюють залежність жінок від соціального схвалення та їхню чутливість до критики, що є прямим наслідком недостатньо сформованої автономної самоцінності.

Якісний аналіз структури самосприйняття за методикою М. Куна та Т. Макпартленда виявив домінування рефлексивного компонента в Я-концепції жінок. Це свідчить про високу схильність до самоаналізу та пошуку внутрішніх смислів, що є характерним для періоду зрілості. Проте в цій структурі виявлено суттєву вразливість «фізичного Я», пов'язану з неприйняттям вікових змін

зовнішності, що стає серйозним бар'єром на шляху до цілісної самоцінності. Неспроможність інтегрувати зміни тілесності призводить до того, що жінки починають оцінювати себе через призму відповідності стандартам молодості, втрачаючи при цьому відчуття власної безумовної значущості.

Окремим важливим результатом дослідження стало виявлення специфічного компенсаторного механізму – схильності до професійної надпродуктивності та трудоголізму у значної частини респонденток. Емпіричні дані підтверджують, що в умовах дефіциту внутрішньої самоцінності жінки намагаються штучно підтримувати свою значущість через надмірну роботу та постійне доведення власної компетентності. Така стратегія «заслуговування» цінності через досягнення є виснажливою і лише маскує проблему, не вирішуючи її по суті.

4. Встановлено характер взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Виявлено сильний позитивний зв'язок між рефлексивним компонентом Я-концепції та особистісним зростанням ($r = 0,52$). Це доводить, що здатність до самоаналізу є ключовим ресурсом благополуччя. Водночас зафіксовано негативні кореляції між внутрішньою суперечливістю та самоприйняттям, що підтверджує гіпотезу про деструктивний вплив внутрішніх конфліктів на загальне самопочуття жінки. Самоцінність виступає інтегративним «цементом», що пов'язує окремі компоненти благополуччя в єдину стійку систему.

5. Обґрунтовано психологічні умови та розроблено програму тренінгу «Я – ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе». Визначено, що основними умовами підтримки благополуччя є: реконструкція самоцінності (перехід до безумовного прийняття), розвиток суб'єктності (відновлення контролю над життям), інтеграція тілесності (прийняття вікових змін) та актуалізація смислів (пошук нових). Впровадження тренінгової програми, що включає роботу з «внутрішнім критиком», особистими кордонами та інтеграцією життєвого досвіду, є ефективним інструментом гармонізації особистості жінки. Програма сприяє переходу від дефіцитарного існування до суб'єктного авторства власного життя, що забезпечує стійке психологічне благополуччя у посттренінговий період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І. П. Психологічні особливості образу фізичного «Я» жінок середньої зрілості. *Габітус : науковий журнал*. Одеса : Гельветика, 2023. Вип. 53. С. 93-99. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.53.15>
2. Афанасенко В. І., Комар Т. В. Особливості психологічного благополуччя жінок з різним шлюбним статусом. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 13. Київ: ПП Лисенко, 2020. С. 177–188.
3. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навч. посіб. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2024. 180 с.
4. Бех І. Д. Особистість у вимірах самореалізації. Київ : Либідь, 2012. 280 с.
5. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7>
6. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслові регулятори життєвого вибору особистості. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1. С. 45–52.
7. Гандзілевська, Г. Б. Розвиток самоцінності особистості у кризі середнього віку засобами психодрами. *Психологія і суспільство*. 2013. № 4. С. 103–111. URL: <http://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9231>
8. Головінова Б. Внутрішньоособистісні конфлікти як чинник аб'юзивної поведінки особистості у подружніх стосунках. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка*. Вип. 44. 2025. С. 171–175. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/37169>
9. Гребінь, Н. Оцінка психологічного благополуччя працюючих жінок. *Психологічний вісник ЛНУ ім. І. Франка*. 2021. Вип. 10. С. 207–216.
10. Гресько І.М. Становлення Я-концепції особистості: структура та етапи розвитку. *Вісник Донецького національного університету імені Василя*

Стуса. Серія Психологічні науки. 2024. Вип. 1. С. 9-17. URL: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1\(4\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.1(4).1).

11. Грись А. М. Психологічні особливості самореалізації жінок у період середньої дорослості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2018. Вип. 3 (1). С. 45–50.

12. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір : монографія. Київ : «САММІТ-КНИГА», 2010. 432 с.

13. Дерев'янка С. П. Зв'язок між емоційним інтелектом та ставленням до свого життя. *Освіта і наука*. 2024. № 1(36). С. 78–85.

14. Детермінанти психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.

15. Завгородня О. В. Проблема особистості: інтегративно-екзистенційне трактування. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* : монографія / за ред. С. Д.Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. С. 84–106.

16. Завгородня О. В., Шепельова М. В. Вікові та гендерні відмінності суб'єктивного благополуччя в кризових умовах *Габітус*. 2025. № 71. 73–79. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.12>

17. Завгородня О.В. Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №12. С. 11–17.

18. Завгородня О. В. Концепція власного життя особи: критерії інтегрованості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XIV: Методологія і теорія психології*. Вип. 2. Київ-Ніжин. Видавець «ПП Лисенко М.М.». 2019. С.119-128.

19. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

20. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу) : навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

21. Карамушка Л., Дзюба, Т. Феномен «здоров'я»; як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. Вип. (1(16)). 22-33. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2019.1.16.2>

22. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-10.

23. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості : навч. посіб. Київ: Алерта, 2024. 152 с.

24. Коваль В. П. Самооцінка і самоцінність як чинники психологічного благополуччя жінки. *Гендерні студії*. 2022. № 3. С. 57–66.

25. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г. В. Гуменюк, та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

26. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1–5.

27. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 33-40. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>

28. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія ; 2-вид., перероб., доповн. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга»». 2021. 408 с.

29. Майструк В. М. Психогерменевтичний підхід до дослідження самоприйняття як чинника психологічного благополуччя сучасної жінки. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 183-194.

30. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

31. Максименко С. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. Вип. 1. С. 11–17. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2016.1.151724>

32. Меднікова Г.І. Взаємозв'язок ставлення до себе та ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 1. С. 149–153. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/24>

33. Меднікова Г.І., Маслянцева Л.Ю. Ставлення до власної зовнішності жінок зрілого віку. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Харків, 27-29 жовтня 2022 р., ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. С. 249–251. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7502305>

34. Миколенко Н., Плєскач Б. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*. Вип. 5 (129). С. 62-71. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2024-5-129-6>

35. Міщиха Л. П., Кравченко В. Ю.. Особливості психологічного благополуччя жінки у період середньої дорослості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 20-24. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.4>

36. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки*

Університету «КРОК». 2023. № 3(71), С.159–168. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-159-168>

37. Павелків Р.В., Корчакова Н.В. Просоціальний розвиток особистості: монографія. Рівне : О.Зень, 2013. 384 с.

38. Прокопенко О. А. Розвиток Я-концепції педагогічного працівника як чинник його професіоналізму.: спецкурс для слухачів очно-дистанц. форми навчання в системі післядиплом. пед. освіти. Київ, 2020. 48 с.

39. Просандеева Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2012. 20 с.

40. Проць О. І. Особливості самоствавлення осіб віку пізньої дорослості з різним профілем релігійності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 157-161.

41. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Т. М. Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2016. 320 с.

42. Психологія життєтворчості особистості в сучасному світі : монографія / за ред. Ж. П. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 384 с.

43. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н.В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

44. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і доповн. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.

45. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

46. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

47. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54-62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8
48. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2023. 250 с.
49. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу / пер. з англ. О. Замойська. Харків : КСД, 2020. 160 с.
50. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Нові висновки / пер. з нім. П. Таращук. Тернопіль : Богдан, 2021. 552 с.
51. Фурман О. Є. Успішність, успіх і Я-концепція особистості. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 191-198. URL: <https://doi.org/10.35774/pis2023.01.191>
52. Фурман О. Я-концепція як предмет багатоаспектного теоретизування. *Психологія і суспільство*. 2018. № 1-2. С. 38-67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2018_1-2_6
53. Цешнатій О. Б. Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» при вивченні гендерної ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 27. С. 620-634.
54. Чепелева Н. В. Дискурсивні засоби самопроектування особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2013. Вип. 24. С. 7-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_24_4
55. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2017. № 4(38), pp. 167-180. URL: <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/873>.
56. Штепа, О. Самоцінність особистості як ресурсний процес і стан. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 62. С. 166–185.
57. Яворська-Ветрова, І. В. Теоретичний аналіз проблеми самоствавлення: ціннісний аспект. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 13 (6). С. 198–206.
58. Ardel M. Wisdom, age, and well-being. *Aging and Mental Health*. 2011. Vol. 4(4). P. 279–291.

59. Bandura A. Self-efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press, 2000. 320 p.
60. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 1–26. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
61. Crocker J., Park L. E. Seeking self-esteem: construction, maintenance, and protection of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity*, 2003. P. 291-313.
62. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11(4). P. 227–268.
63. Diener E., Lucas R. E., Scollon C. N. Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*. 2006. Vol. 61, No. 4. P. 305–314. URL: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.61.4.305>
64. Diener E., Oishi S., Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. 2018. Vol. 2. P. 253–260.
65. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 2006. 352 p.
66. Harter S. The construction of the self: developmental and sociocultural foundations. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 462 p.
67. Huyck M. H., Berger L. Gendered issues in midlife development. *Journal of Adult Development*. 2011. Vol. 18(4). P. 135–140.
68. Kim Y. Can self-esteem protect the subjective well-being of adults facing life stress? *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15(7).
69. Lachman M. E. Development in Midlife. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 305–331. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
70. Lachman, M. E., Teshale, S., Agrigoroaei, S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International Journal of Behavioral Development*. 2015. Vol. 39(1). P. 20–31.

71. McAdams D. P. The art and science of personality development. New York : Guilford Press, 2015. 366 p.
72. Merino, M. Body Perceptions and Psychological Well-Being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2024. Vol. 21(5). P. 1–20.
73. Muris P., Otgaar H. Self-esteem and self-compassion: a narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*. 2023. Vol. 16. P. 2961–2975.
74. Neff K. D. Self-compassion: the proven power of being kind to yourself. New York : William Morrow, 2011. 320 p.
75. Neff K. D., Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. 2009. Vol. 77, No. 1. P. 23–50.
76. Orth U., Robins R. W., Widaman K. F. Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. Vol. 102(6). P. 1271–1288.
77. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
78. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/353263>
79. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, No. 1. P. 13–39.
80. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York : Free Press, 2011. 349 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Шкала самооцінки Розенберга (адаптація О. Вельдбрехт, Н. Зінченко,
Н. Тавровецької)**

Бланк для опитування.

Нижче наведено ряд тверджень, що відображають загальне ставлення людини до себе. Будь ласка, оберіть відповідь на кожне твердження, яка найточніше відображає вашу думку (згоду або незгоду із твердженням).

№	Зміст твердження	Варіанти відповіді			
		Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
1	Я почуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших	ПП	П	НП	ПНП
2	Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей	ПП	П	НП	ПНП
3*	Загалом, я схильний/-а вважати себе невдахою	ПП	П	НП	ПНП
4	Я здатний/-а діяти так само успішно, як більшість інших людей	ПП	П	НП	ПНП
5*	Вважаю, мені особливо немає чим пишатися	ПП	П	НП	ПНП
6	Я собі подобаюсь	ПП	П	НП	ПНП
7	В цілому, я задоволений/-а собою	ПП	П	НП	ПНП
8*	Мені б хотілося більше поважати себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Часом я почуваю себе справді нічого не вартим/-ою	ПП	П	НП	ПНП
10*	Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого	ПП	П	НП	ПНП

Примітка: * Пункти є оберненими, для них шкала відповідей при підрахунку перегортається

Обробка даних

Твердження	Повністю погоджуюсь	Погоджуюсь	Не погоджуюсь	Повністю не погоджуюсь
Для позитивно сформульованих тверджень (п. 1, 2, 4, 6, 7)	4	3	2	1
Для негативно сформульованих тверджень (п. 3, 5, 8, 9, 10)	1	2	3	4

Тлумачення кількісних показників

Оскільки емпіричний розподіл показника глобальної самооцінки не відповідає критеріям нормальності, для інтерпретації рекомендовано застосовувати непараметричні критерії, зокрема квартилі або процентилі:

Вік	Середні тенденції	Процентилі										
		<i>10</i>	<i>20</i>	<i>25</i>	<i>30</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>75</i>	<i>80</i>	<i>90</i>
12–16 років	24.44 ± 5.72	16	20	20	21	23	24	25	26	27	28	30
17–21 років	28.20 ± 3.76	23	26	26	26	27	28	28	29	30	31	33
22–70 років	29.81 ± 4.98	24	26	27	27	29	30	31	32	33	34	37
Інтерпретація:		низький рівень			середній рівень				високий рівень			

Додаток Б

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)

Бланк опитувальника

Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не згоден	Здебільшого, не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Швидше, згоден	Повністю згоден
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.	1	2	3	4	5	6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6

20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6

46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я – людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають зміни старого доброго способу дії	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя – це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.	1	2	3	4	5	6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	5	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що мое життя не багато стоїть.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж до- статньо.	1	2	3	4	5	6

Ключі

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Методика «Діагностика самоцінності та її порушення» (Н. Миколенко, Б. Плєскач)

Інструкція: Вам запропоновано перелік суджень, що характеризують ставлення людини до себе, своїх вчинків і дій. Уважно прочитайте кожне судження. Якщо Ви погоджуєтесь зі змістом судження, то навпроти питання, дайте відповідь «так», якщо не згодні, то дайте відповідь «ні».

- | | | |
|----|---|--------|
| 1 | Щоб мене любили, мені треба проявляти себе з найкращого боку | так ні |
| 2 | Треба старатися бути хорошим, щоб подобатися людям. | так ні |
| 3 | Я завжди беру на себе багато роботи, щоб показати усім, що я класний(-на) | так ні |
| 4 | Коли хтось натякає, що я не такий, як треба, я відчуваю страх, що він правий | так ні |
| 5 | Я дивуюся, коли хтось ставиться до моїх почуттів серйозно | так ні |
| 6 | Я думаю, що не дуже цікавий (-а) людям, бо нічим не виділяюсь | так ні |
| 7 | Якщо щось відбувається не так, я в першу чергу звинувачую себе | так ні |
| 8 | Я відчуваю відповідальність за те, щоб людям поруч зі мною було весело та комфортно | так ні |
| 9 | Я весь час підстроююсь під інших | так ні |
| 10 | Я знаю, що неможливо подобатись усім, але все одно хотів (-ла) би цього | так ні |
| 11 | Коли я зазнаю невдачі в чомусь важливому для мене, мене охоплює почуття неадекватності | так ні |
| 12 | Я намагаюся з розумінням і терпінням ставитися до тих аспектів моєї особистості, які мені не подобаються | так ні |
| 13 | Мені здається, якщо я не виконаю свою роботу добре, люди можуть відкинути мене | так ні |
| 14 | Я майже завжди орієнтуюся на очікування інших і поступаю відповідно до цього | так ні |
| 15 | У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться. | так ні |
| 16 | Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору. | так ні |
| 17 | Я впевнений у собі. | так ні |
| 18 | Я можу сказати, що я собі подобаюся. | так ні |
| 19 | Я відчуваю себе впевненим у відносинах з іншими людьми. | так ні |
| 20 | Я завжди можу покласти на свої здібності орієнтуватися в ситуації. | так ні |
| 21 | Мені часто доводиться виправдовувати перед самим собою за свої вчинки. | так ні |
| 22 | Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями і бажаннями. | так ні |
| 23 | Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною | так ні |
| 24 | Я часто замислююся про те, чи відповідає моя поведінка ситуації. | так ні |
| 25 | Я мирюся з суперечностями в самому собі. | так ні |
| 26 | Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку. | так ні |
| 27 | Мені важко примиритися зі своїми помилками. | так ні |
| 28 | Мені легко змиритися зі своїми слабкостями. | так ні |
| 29 | Більшість з тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене. | так ні |
| 30 | Я маю привабливу зовнішність. | так ні |
| 31 | Я вважаю себе цікавою людиною – привабливою як особистість та помітною. | так ні |
| 32 | Немає нічого, в чому б я виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я. | так ні |
| 33 | У мені зараз багато що гідне презирства. | так ні |
| 34 | Я себе просто недостатньо ціную. | так ні |
| 35 | Я ставлюсь до себе в цілому добре. | так ні |
| 36 | Я задоволений собою. | так ні |
| 37 | Я людина приємна, така, що подобається іншим. | так ні |
| 38 | Я - людина тямуща, вдумлива. | так ні |

- 39 Можна сказати, що я ціную себе досить високо. так ні
- 40 Мені здається, що якби було більше таких людей, як я, то життя змінилося б на краще. так ні
- 41 Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаво. так ні
- 42 Іноді я сумніваюся, чи можна любити мене по-справжньому. так ні
- 43 Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би досить нудний партнер по спілкуванню. так ні
- 44 Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей. так ні

Ключ: один бал нараховується, якщо відповідь співпадає з відповіддю, яка зазначена у клітинці, потім обчислюється загальна сума балів у кожному стовпчику.

Номер питання	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5
1	Так				
2		Так			
3	Так				
4					Так
5	Так				
6				Так	
7		Так			
8	Так				
9	Так				
10		Так			
11	Так				
12			Ні		
13	Так				
14	Так				
15	Так				
16	Так				
17		Ні			
18		Ні			
19	Ні				
20					Ні
21		Так			
22		Ні			
23			Ні		
24	Так				
25			Ні		
26					Ні
27	Так				
28					Ні
29				Ні	
30			Ні		
31			Ні		
32		так			
33				Так	
34		так			
35			Ні		
36				Ні	
37		Ні			
38			Ні		
39				Ні	
40			Ні		
41				Ні	
42		Так			
43	Так				
44				Так	
Загальна сума					

Для представлення результатів рекомендовано обчислити відсоток скільки питань співпадає з ключем за наступною формулою:

Для представлення результатів рекомендовано обчислити відсоток скільки питань співпадає з ключем за наступною формулою:

Відсоток Шкала 1 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №1} / 14)$

Відсоток Шкала 2 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №2} / 11)$

Відсоток Шкала 3 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №3} / 8)$

Відсоток Шкала 4 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №4} / 7)$

Відсоток Шкала 5 = $100 * (\text{сума балів за шкалою №5} / 4)$

Методика «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпартленда (у модифікації Т. Румянцевої)

Інструкція: «Протягом 12 хв вам необхідно дати 20 відповідей на питання, що відноситься до вас самих: "Хто я?". Ви можете відповідати так, як вам хочеться, фіксувати всі відповіді, які приходять до вас в голову, оскільки в цьому завданні немає правильних або неправильних відповідей. Також важливо помічати, які емоційні реакції виникають у вас в ході виконання даного завдання, наскільки важко чи легко вам було відповідати на це питання.»

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

Оцініть за 5-бальною шкалою значущість для Вас особисто кожної характеристики.

Тепер кожну свою окрему характеристику оцініть за наступною чотиризначною системою:

«+» - знак "плюс" ставиться, коли загалом вам дана характеристика подобається особисто;

«-» знак "мінус" ставиться, коли загалом вам дана характеристика не подобається особисто;

«±» - знак "плюс мінус одночасно" ставиться, коли дана характеристика вам і подобається, і не подобається одночасно;

«?» - знак "питання" ставиться, коли ви не знаєте на даний момент часу, як ви точно до неї ставитеся, у вас немає поки-що певної оцінки розглянутої відповіді.

Опрацювання та інтерпретація результатів.

Рівень самопрезентації визначається за загальною кількістю відповідей:

- менше 8 відповідей – низький рівень,
- 9-17 – середній рівень,
- 18-20 – високий рівень

Для якісного аналізу результатів тесту використовується шкала ідентифікаційних характеристик. Вона охоплює 24 показники, які, об'єднуються у сім узагальнених показників-компонентів ідентичності.

Шкали ідентифікаційних характеристик	Відповіді	Оцінка значущості	Оцінка валентності (+;-;±; ?)
Соціальне Я			
пряме позначення статі (дівчина; жінка)			
сексуальна роль (коханка, Амазонка)			
навчально-професійна рольова позиція (студент, навчаюся в інституті, лікар, спеціаліст);			
сімейна належність, що виявляється через позначення сімейної ролі (дочка, дружина тощо) або через вказівка на родинні стосунки (люблю своїх родичів, у мене багато рідних)			
етнічно-регіональна ідентичність включає в себе етнічну ідентичність, громадянство (українець, француз, громадянин) і локальну, місцеву ідентичність (з Тернополя, Луцька, гуцулка тощо);			
світоглядна ідентичність: конфесійна, політична приналежність (християнка, мусульманка, віруюча);			
групова приналежність: сприйняття себе членом будь-якої групи людей (колекціонер, член товариства).			
Заг.к-сть х-к _____ З урахув.знаків _____ Сер.арифм.бали _____			
Комунікативне Я			
дружба або коло друзів, сприйняття себе членом групи друзів (один, у мене багато друзів);			
спілкування або суб'єкт спілкування, особливості та оцінка взаємодії з людьми (ходжу в гості, люблю спілкуватися з людьми; вмю вислухати людей);			
Заг.к-сть х-к _____ З урахув.знаків _____ Сер.арифм.бали _____			
Матеріальне Я			
опис своєї власності (маю квартиру, одяг, велосипед);			
оцінку своєї забезпеченості, ставлення до матеріальних благ (бідний, багатий, заможний, люблю гроші);			
ставлення до зовнішнього середовища (люблю море, не люблю погану погоду).			
Заг.к-сть х-к _____ З урахув.знаків _____ Сер.арифм.бали _____			

Фізичне Я			
суб'єктивний опис своїх фізичних даних, зовнішності (сильна, приємна, приваблива);			
Фактичний опис своїх фізичних даних, включаючи опис зовнішності, хворобливих проявів (блондинка, зріст, вага, вік);			
вподобання в їжі, шкідливі звички.			
Заг.к-сть х-к _____ З урахув.знаків _____ Сер.арифм.бали _____			
Діяльнісне Я			
діяльність, інтереси, захоплення (люблю розв'язувати задачі);			
самооцінка здатності до діяльності, самооцінка навичок, умінь, знань, компетенції, досягнень, (добре плаваю, розумний; працездатний, знаю англійську).			
досвід (була у Болгарії);			
Заг.к-сть х-к _____ З урахув.знаків _____ Сер.арифм.бали _____			
Перспективне Я			
професійна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з навчально-професійною сферою (майбутній водій, буду хорошим учителем);			
сімейна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з сімейним статусом (буду мати дітей, майбутня мати тощо);			
групова перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з груповою приналежністю (планую вступити в партію, хочу стати спортсменом);			
комунікативна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з друзями, спілкуванням.			
матеріальна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з матеріальною сферою (отримаю спадщину, зароблю на квартиру);			

фізична перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з психофізичними даними (буду піклуватися про своє здоров'я, хочу бути накачаною);			
діяльнісна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з інтересами, захопленнями, конкретними заняттями (буду читати) і досягненням певних результатів (досконало вивчу мову);			
персональна перспектива: побажання, наміри, мрії, пов'язані з персональними особливостями: особистісними якостями, поведінкою і т. п. (хочу бути більш веселим, спокійним);			
оцінка прагнень (багато чого бажаю).			
Заг.к-сть х-к _____З урахув.знаків _____Сер.арифм.бали _____			
Рефлексивне Я			
персональна ідентичність: особистісні якості, особливості характеру, опис індивідуального стилю поведінки (добрий, щирий, комунікабельна, наполеглива, іноді шкідливий, іноді нетерплячий і т. д.), персональні характеристики (прізвисько, гороскоп, ім'я і т. д.); емоційне ставлення до себе (я супер, «кльовий»);			
глобальне, екзистенціальне «Я»: твердження, які глобальні і які недостатньо виявляють відмінності однієї людини від іншого (людина розумна, моя сутність).			
Заг.к-сть х-к _____З урахув.знаків _____Сер.арифм.бали _____			

Програма соціально-психологічного тренінгу «Я – ЦІННІСТЬ. Шлях любові до Себе»

Заняття 1. Хто я поза своїми ролями?

Мета: Знайомство учасниць, створення безпечного простору, диференціація особистісного ядра, актуалізація внутрішньої цінності.

Обладнання: бейджі, маркери, аркуші А4, картки з назвами ролей, кошик (або коробка), метафоричні карти (за бажанням).

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: знайомство, зняття напруження.

Хід проведення: Учасниці стають у коло. Кожна називає своє ім'я та прикметник, який починається на ту саму літеру, що й ім'я (наприклад: «Олена – особлива»).

Питання для обговорення: Чи важко було підібрати позитивне слово про себе?

2. Вправа «Правила групи»

Мета: встановлення правил роботи.

Хід проведення: Тренер пропонує обговорити правила: конфіденційність, правило «тут і зараз», «стоп», безоціночність. Правила фіксуються на фліпчарті.

3. Очікування «Пісочний годинник»

Мета: визначення запитів учасниць.

Хід проведення: Кожна жінка на стікері пише своє очікування від тренінгу та приклеює у верхню частину намальованого пісочного годинника.

II. Основна частина (90 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Самоцінність vs Самооцінка»

Пояснення різниці між «умовною ціною» (за що мене люблять) та «безумовною цінністю» (хто я є). Обговорення феномену «пастки ролей» у середній зрілості.

2. Вправа «Кошик ролей»

Мета: усвідомлення різниці між особистістю та її соціальними функціями.

Ресурси: невеликі картки, ручки, декоративний кошик.

Хід проведення: 1. Учасниці виписують на картках усі свої ролі (мати, дружина, фахівець тощо). 2. Тренер пропонує символічно «зняти» ці ролі, поклавши картки в кошик зі словами: «Я залишаю цю роль на час заняття». 3. Учасницям пропонується заплющити очі та відчувати стан «поза ролями». Тренер запитує: «Хто залишається, коли всі обов'язки відкладено?».

Питання для обговорення:

1. Яку роль було відкласти найважче?
2. Що ви відчували, залишившись наодинці зі своїм «Я» (полегшення, тривогу чи порожнечу)?

3. Вправа «Дерево моїх якостей»

Мета: знайти внутрішню опору в особистісних рисах.

Ресурси: шаблони дерева, фломастери.

Хід проведення: Кожна учасниця малює дерево, де коріння – це її внутрішні якості (не досягнення!), крона – її інтереси та відчуття світу. Завдання – уникати слів, що описують роботу чи побут.

Питання для обговорення: Наскільки часто ви звертаєте увагу на ці корені у повсякденні?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та шеринг

Питання: Що сьогодні було для вас найважливішим відкриттям про себе?

2. Домашнє завдання «Практика самопідтримки»

Протягом тижня щовечора записувати 3 речі, за які ви вдячні собі саме як людині (а не як мамі чи працівниці). Наприклад: «Я була терплячою до себе», «Я дозволила собі відпочинок».

3. Ритуал прощання «Подарунок у колі»

Хід проведення: Учасниці імітують передачу невидимого подарунка сусідці з добрим побажанням на тиждень.

Заняття 2. Мистецтво самоспівчуття

Мета: формування навичок доброзичливого ставлення до себе, трансформація «внутрішнього критика» у підтримувальну позицію, зниження рівня емоційної напруги через техніки самодопомоги.

Обладнання: аркуші паперу А4, ручки, кольорові олівці, спокійна музика для релаксації.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: налаштування на роботу, синхронізація групи.

Хід проведення: Учасниці по черзі називають своє ім'я та асоціацію свого поточного стану з певною погодою або природним явищем (наприклад: «Я сьогодні – лагідне сонце» або «Я – передгрозове небо»).

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко було розпізнати свій стан?
2. Як змінюється ваше відчуття себе залежно від «внутрішньої погоди»?
3. Чи важливо приймати свій стан, навіть якщо він «похмурий»?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: інтеграція досвіду між заняттями.

Хід проведення: Обговорення щоденників вдячності собі. Хто зміг помітити свої якості поза ролями?

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Три компоненти самоспівчуття»

Коротке знайомство з концепцією К. Нефф: доброта до себе (замість самосуду), відчуття спільності (я не одна у своїх труднощах) та усвідомленість (спостереження за болем без надмірної ідентифікації).

2. Вправа «Мій внутрішній Адвокат»

Мета: трансформація самокритичної позиції через раціоналізацію та підтримку.

Ресурси: Аркуші паперу, розділені на дві колонки.

Хід проведення: 1. У лівій колонці учасниці записують 3-4 типові претензії свого «Внутрішнього Критика» («Ти знову запізнилася», «Ти нічого не встигаєш», «Ти виглядаєш втомленою»). 2. Тренер пропонує уявити фігуру «Внутрішнього Адвоката» – мудрого, люблячого захисника. 3. У правій колонці Адвокат має написати відповідь на кожну претензію, не заперечуючи факт, але пояснюючи його з любов'ю (наприклад: «Ти втомлена, бо останнім часом брала на себе забагато, і твоє тіло просить про відпочинок, на який ти маєш повне право»).

Питання для обговорення:

1. Який голос (Критика чи Адвоката) звучить у вашій голові зазвичай гучніше?
2. Що ви відчули в тілі, коли почав говорити Адвокат?
3. Чи готові ви частіше запрошувати Адвоката у своє повсякденне життя?

3. Рухлива вправа-активізатор «Кокон тепла»

Мета: фізичне відчуття самопідтримки, зняття тілесного затиску.

Хід проведення: 1. Учасниці стають вільно. Тренер пропонує почати розтирати долоні до відчуття сильного тепла. 2. Коли руки стали теплими, учасниці мають «обійняти» себе за плечі, заплющити очі та відчути це тепло. 3. Потім – легкими рухами «прогладити» свої руки від плечей до пальців, ніби струшуючи напругу, повторюючи пошепки: «Я з тобою. Ти в безпеці».

Питання для обговорення:

1. Які фізичні відчуття виникли під час обіймів себе?
2. Чи часто ви дозволяєте собі таку тілесну самопідтримку в реальному житті?
3. Наскільки складно було зосередитися на собі, а не на тому, як ви виглядаєте з боку?

4. Вправа «Лист від люблячого друга»

Мета: погляд на власні труднощі через призму безумовного прийняття.

Ресурси: папір, ручки.

Хід проведення: Учасницям пропонується уявити людину (реальну чи уявну), яка любить їх без жодних умов. Від імені цієї людини потрібно написати собі короткий лист підтримки щодо ситуації, за яку жінка себе зараз найбільше картає. Лист має починатися словами: «Дорога моя [Ім'я], я бачу, як тобі зараз непросто, і я хочу сказати тобі...».

Питання для обговорення:

1. Що було найважчим – почати писати чи читати написане?
2. Яке речення з вашого листа ви б хотіли перечитувати щоранку?
3. Як змінилося ваше ставлення до своєї «проблеми» після написання листа?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та зворотний зв'язок

1. Що нового ви дізналися про свої стосунки із собою?
2. Яка вправа була для вас найбільш ресурсною?
3. Яке одне слово описує ваш стан зараз?

2. Домашнє завдання «Заміна фрази»

Щоразу, коли ви ловите себе на самокритиці («Ой, я дурна!»), свідомо замінійте її на фразу самоспівчуття («Я просто помилилася, я вчуся»). Занотуйте успішні випадки такої заміни.

3. Ритуал прощання «Коло підтримки»

Хід проведення: Учасниці стають у коло, кладуть руки на плечі одна одній і разом роблять три глибокі вдихи та видихи, дякуючи групі за щирість.

Заняття 3. Мої межі – моя фортеця

Мета: формування уявлення про психологічні межі особистості, розвиток здатності розрізняти власну та чужу зони відповідальності, зміцнення навичок захисту особистого простору.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові маркери, мотузка або кольорова стрічка (5–7 метрів), картки з описами конфліктних ситуацій.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: емоційне налаштування, первинне усвідомлення поняття «дистанція».

Хід проведення: Учасниці стають парами одна навпроти одної. Одна починає повільно робити рухи руками, інша – дзеркально повторювати. Потім вони міняються ролями. Після цього тренер пропонує парам знайти таку відстань одна від одної, на якій обом буде максимально комфортно (не занадто близько і не занадто далеко).

Питання для обговорення:

1. На якій відстані вам було найкомфортніше спілкуватися?
2. Що ви відчували, коли партнерка підходила занадто близько?
3. Як ви розумієте, що ваша невидима межа порушена?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: обмін досвідом застосування навичок самоспівчуття. Обговорення того, як «Внутрішній Адвокат» допомагав протягом тижня.

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Види та функції психологічних меж»

Поняття «психологічні межі». Типи кордонів: м'які, жорсткі, розмиті та здорові (гнучкі). Чому в середньому віці кордони часто стають прозорими (надмірна опіка дорослих дітей, вимоги літніх батьків, соціальний тиск).

2. Вправа «Коло впливу та коло турбот»

Мета: розмежування зон особистої відповідальності та зовнішніх чинників, на які жінка не має впливу.

Ресурси: аркуші А4, ручки.

Хід проведення: 1. Учасниці малюють на аркуші два концентричні кола (мале коло всередині великого). 2. У велике коло («Коло турбот») вони виписують усе, що їх тривожить, але на що вони не можуть безпосередньо вплинути (політика, думки інших людей, вчинки дорослих дітей, погода). 3. У мале коло («Коло впливу») виписуються речі, які залежать виключно від них (мій режим дня, мої реакції, моє здоров'я, мої плани). 4. Завдання: проаналізувати, куди витрачається найбільше енергії, і переспрямувати її в мале коло.

Питання для обговорення:

1. Яке коло у вас виявилось більш заповненим?
2. Як відчувається в тілі «перебування» у колі турбот (де ви безсилі)?
3. Яку одну конкретну дію ви можете зробити вже завтра у межах свого «Коло впливу»?

3. Рухлива вправа-активізатор «Мій безпечний простір»

Мета: тілесне відчуття фізичних меж та права на власну територію.

Ресурси: довга мотузка або кольорова стрічка.

Хід проведення: 1. Учасниці вільно рухаються по кімнаті під енергійну музику. 2. За сигналом тренера кожна бере відрізок мотузки (або умовно позначає навколо себе коло) і викладає його на підлозі навколо себе. 3. Це – її «територія». Учасниця стоїть всередині свого кола і відчуває його безпеку. 4. Інші учасниці можуть підходити до межі кола, але не мають права заходити всередину без дозволу «господині».

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли перебували всередині своєї позначеної території?
2. Як ви реагували (всередині), коли хтось наближався до вашої межі?
3. Наскільки складно було сказати «ні», якби хтось намагався переступити мотузку?

4. Вправа «Психологічна територія: Техніка Я-повідомлень»

Мета: відпрацювання навичок асертивного захисту власних кордонів у спілкуванні.

Ресурси: картки з ситуаціями (наприклад: «Доросла дитина без попередження привозить онуків на вихідні, коли у вас свої плани», «Колега просить зробити за неї роботу в кінці дня»).

Хід проведення: 1. Учасниці об'єднуються у трійки. 2. Тренер дає алгоритм «Я-повідомлення»: «Коли ти робиш [дія], я відчуваю [емоція], тому що для мене важливо [цінність]. Я прошу тебе [пропозиція/заборона]». 3. Кожна учасниця програє свою ситуацію з картки, використовуючи цей алгоритм.

Питання для обговорення:

1. Що було найважчим у формулюванні «Я-повідомлення»?
2. Чим ця реакція відрізняється від звичного вам способу спілкування (звинувачення чи мовчазної згоди)?
3. Як, на вашу думку, зміниться ставлення оточуючих, якщо ви почнете говорити про свої кордони таким чином?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та зворотний зв'язок

1. Яке відкриття щодо ваших кордонів було найважливішим сьогодні?
2. Яку вправу ви б хотіли «забрати з собою» у реальне життя?
3. Як ви почуваєтеся зараз (одним словом)?

2. Домашнє завдання «День моїх меж»

Обрати один день наступного тижня і свідомо відстежувати моменти, коли ваші кордони намагаються порушити. Спробувати хоча б один раз використати «Я-повідомлення» або сказати «ні» там, де ви раніше погоджувалися через силу.

3. Ритуал прощання «Посил сили»

Хід проведення: Учасниці стають у коло, беруться за руки. Кожна по черзі каже сусідці: «Ти маєш право на свої межі», і передає легке стискання руки.

Заняття 4. Право на «Ні»

Мета: формування навичок асертивної відмови, подолання страху соціального несхвалення, розвиток здатності обирати власні пріоритети без почуття провини.

Обладнання: аркуші паперу, ручки, картки з «типовими маніпуляціями», невелика м'яка іграшка або м'яч.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: актуалізація внутрішніх потреб, створення атмосфери дозволу.

Хід проведення: Учасниці по черзі завершують фразу: «Сьогодні в межах цієї групи я дозволяю собі бути... (втомленою, щирою, мовчазною тощо)».

Питання для обговорення:

1. Наскільки часто ви даєте собі подібні дозволи у реальному житті?
2. Що ви відчуваєте, коли чуєте дозволи інших учасниць?
3. Як це впливає на вашу готовність говорити про свої потреби?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: обговорення результатів «Дня меж». Хто зміг помітити порушення кордонів? Якою була реакція оточення?

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Чому ми кажемо "так", коли хочемо сказати "ні"?»

Поняття «соціальної зручності». Страх бути «поганою», страх конфлікту, страх самотності. Особливості виховання жінок («дівчинка має бути слухняною»). Розуміння того, що кожне «так» іншому – це часто «ні» собі.

2. Вправа «Детектор маніпуляцій»

Мета: навчитися розпізнавати приховані механізми тиску (жалість, лестоці, почуття провини).

Ресурси: Картки з фразами-маніпуляціями (наприклад: «Крім тебе, мені ніхто не допоможе», «Ти ж така добра людина...», «Якби ти мене любила, ти б зробила це»).

Хід проведення: 1. Учасниці об'єднуються в пари. 2. Одна учасниця зачитує фразу з картки, інша має відстежити, яке почуття в неї виникає («гачок» маніпуляції). 3. Разом вони обговорюють, на що саме намагається натиснути маніпулятор. 4. Завдання: сформулювати пряму відповідь на прихований запит.

Питання для обговорення:

1. Які маніпуляції для вас є «найважчими» (на які ви зазвичай піддаєтеся)?
2. Що ви відчуваєте в тілі, коли вами намагаються маніпулювати?
3. Чому важливо називати маніпуляцію (хоча б про себе), перш ніж відповідати?

3. Рухлива вправа-активізатор «Тверде та м'яке Ні»

Мета: тілесне відпрацювання впевненої відмови.

Ресурси: м'яч або м'яка іграшка.

Хід проведення: 1. Учасниці стають у коло. Тренер кидає м'яч одній із них, висувуючи абсурдне прохання («Віддай мені свій годинник», «Прийди до мене завтра о 5 ранку мити вікна»). 2. Учасниця має зловити м'яч і повернути його тренеру, сказавши чітко «Ні», супроводжуючи це жестом (наприклад, виставленою вперед долонею). 3. Потім учасниці кидають м'яч одна одній, тренуючись казати «Ні» з різною інтонацією: від ввічливої до максимально твердої.

Питання для обговорення:

1. Яку відмову було легше вимовити – ввічливу чи тверду?
2. Як змінювалося ваше самовідчуття, коли ви додавали до слова жест?
3. Чи відчували ви провину, відмовляючи у жартівливих проханнях?

4. Вправа «Репетиція відмови: Метод сендвіча»

Мета: вивчення екологічних способів відмови, що зберігають стосунки, але захищають себе.

Ресурси: Аркуші з алгоритмом «сендвіча»: Позитив/Подяка – Відмова – Пропозиція/Завершення.

Хід проведення: 1. Тренер дає приклад: «Мені приємно, що ти звертаєшся до мене (Позитив), але я не зможу тобі допомогти в суботу, бо маю інші плани (Відмова). Сподіваюсь, ти знайдеш інше рішення (Завершення)». 2. Кожна учасниця обирає реальну ситуацію з життя, де їй важко відмовити, і прописує свою відмову за цим алгоритмом. 3. Учасниці зачитують свої варіанти в малих групах, отримуючи підтримку.

Питання для обговорення:

1. Наскільки цей метод здається вам «безпечним» для використання з близькими?
2. Чи відчуваєте ви різницю між просто «Ні» та обґрунтованою відмовою?
3. Які внутрішні бар'єри все ще заважають вам сказати «ні» у цій конкретній ситуації?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та зворотний зв'язок

1. Що ви зрозуміли про свою «зручність» для інших сьогодні?
2. Яка техніка відмови здалася вам найпростішою у виконанні?

3. Що ви відчуваєте зараз, коли ми завершили блок «Територія суб'єктності»?

2. Домашнє завдання «Право на вибір»

Протягом тижня, перш ніж сказати «так» на будь-яке прохання, візьміть паузу в 5 хвилин. Запитайте себе: «Я зараз хочу погодитися, чи я просто боюся відмовити?». Спробуйте хоча б раз зробити вибір на користь свого ресурсу.

3. Ритуал прощання «Скарбниця суб'єктності»

Хід проведення: Учасниці стають у коло. Кожна по черзі «кладе» у центр кола (уявну скарбницю) ту навичку чи відчуття, які вона здобула за останні два заняття (наприклад: «Я кладу свою впевненість», «Я кладу своє право на відпочинок»).

Заняття 5. Моє тіло – мій дім

Мета: подолання негативних стереотипів щодо вікових змін, відновлення контакту з тілесним «Я», формування навичок вдячного та дбайливого ставлення до власного тіла.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові олівці або фломастери, роздруковані контури жіночого тіла (силуети), спокійна музика.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: розвиток навичок самоспостереження та усвідомлення поточного фізичного стану.

Хід проведення: Учасниці заплющують очі, роблять кілька глибоких вдихів і «сканують» своє тіло. Потім по черзі називають своє ім'я та описують свій тілесний стан через метафору погоди (наприклад: «У моїх плечах зараз туман і важкість», «У моїх руках сонячне тепло», «У спині легкий вітерець»).

Питання для обговорення:

1. У якій частині тіла ви відчуваєте «найяснішу» погоду?
2. Чи були ділянки, які ви зовсім не відчули (так звані «білі плями»)?
3. Як ваш емоційний стан пов'язаний із цією «погодою»?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: рефлексія досвіду встановлення меж та використання паузи перед вибором «так» чи «ні».

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Тіло як суб'єкт, а не об'єкт»

Обговорення того, як соціум змушує жінку сприймати тіло як «об'єкт» (картинку, яка має відповідати стандартам). Перехід до сприйняття тіла як «суб'єкта» – надійного партнера, який дозволяє нам жити, відчувати, любити та діяти.

2. Вправа «Лист подяки моєму тілу»

Мета: трансформація парадигми ставлення до тілесності від критики до визнання життєвої сили.

Ресурси: Аркуші паперу, ручки, музичний супровід.

Хід проведення: 1. Тренер пропонує учасникам згадати складні моменти життя, коли тіло допомагало їм (хвороби, пологи, важка праця, безсонні ночі). 2. Учасниці пишуть лист своєму тілу, починаючи словами: «Я дякую тобі за те, що ти...». Акцент робиться на функціях: «Дякую ногам, що носять мене», «Дякую серцю, що витримало стільки горя», «Дякую зморшкам біля очей, бо вони свідчать про мій сміх». 3. Бажаючі зачитують уривки в колі (за принципом добровільності).

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли зверталися до свого тіла не з претензіями, а з вдячністю?
2. Чи змінилося ваше сприйняття «недоліків» після усвідомлення того, яку роботу виконує тіло?
3. Яке речення з листа було найважливішим для вас?

3. Рухлива вправа-активізатор «Тілесне пробудження»

Мета: зняття м'язових панцирів, активізація енергетичного ресурсу.

Хід проведення: 1. Учасниці стають у коло. Тренер пропонує почати «простукувати» тіло м'якими кулачками або долонями: від стоп до голови, ніби «прокидаючись». 2. Потім – вправа «Струшування»: інтенсивно струшуємо кисті рук, плечі, ноги, намагаючись скинути весь накопичений за день стрес. 3. Завершується вправа вільним танцем (2-3 хв.) під ритмічну музику, де кожна частина тіла рухається так, як їй хочеться.

Питання для обговорення:

1. У якій частині тіла ви відчули найбільший приплив енергії після струшування?
2. Які рухи (плавні чи різкі) давалися вам сьогодні легше?
3. Як змінився ваш настрій після того, як ви «дали тілу волю»?

4. Вправа «Карта моїх тілесних ресурсів»

Мета: візуалізація зон сили та задоволення в тілі.

Ресурси: шаблони-силуети тіла, кольорові олівці.

Хід проведення: 1. На шаблоні учасниці мають позначити різними кольорами зони:

- Синій – де живе спокій.
- Жовтий – де живе енергія.
- Червоний – де живе любов/пристрасть.
- Зелений – де живе здоров'я.

Завдання – знайти в тілі хоча б три ресурсні зони, на які можна спиратися під час стресу.

Питання для обговорення:

1. Чи легко було знайти місце для «спокою» або «енергії» у вашому тілі?
2. Як ви можете «вмикати» ці зони у повсякденному житті?
3. Що нового ви побачили у своєму силуеті, коли розфарбували його кольорами ресурсів?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та шеринг

1. Яка частина вашого тіла сьогодні отримала найбільше вашої уваги?
2. Що було найскладнішим у прийнятті своєї тілесності?
3. Яке відчуття ви заберете сьогодні додому?

2. Домашнє завдання «Ранковий діалог»

Кожного ранку після пробудження, ще не встаючи з ліжка, покласти руки на живіт або груди, привітатися зі своїм тілом і запитати: «Чого ти хочеш сьогодні? Як я можу тебе підтримати?». Протягом дня виконати хоча б одне маленьке тілесне бажання (тепла ванна, прогулянка, смачний чай).

3. Ритуал прощання «Іскра тепла»

Хід проведення: Учасниці стають у коло і беруться за руки. Тренер злегка стискає руку сусідці праворуч, та передає «імпульс» далі. Коли коло замикається, усі разом кажуть: «Дякую своєму тілу! Дякую собі! Дякую вам!».

Заняття 6. Джерела сили

Мета: систематизація особистих ресурсів, ідентифікація «поглиначів енергії», розвиток здатності звертатися по допомогу та знаходити опору в складних обставинах.

Обладнання: аркуші паперу А3, маркери, набір метафоричних асоціативних карт (за наявності) або журнальні вирізки, клей, ножиці.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: фокусування на позитивних аспектах поточного стану.

Хід проведення: Учасниці по черзі передають по колу предмет (наприклад, камінець або квітку) і називають одну річ, яка сьогодні дала їм силу (це може бути кава, розмова з подругою, вчасно зроблена вправа з попереднього заняття тощо).

Питання для обговорення:

1. Як змінився ваш стан після того, як ви озвучили своє джерело сили?
2. Чи часто ми не помічаємо ці «дрібні» ресурси у щоденній рутині?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: обговорення досвіду «Ранкового діалогу» з тілом. Чи вдалося почути своє тіло? Яке бажання було виконане?

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Модель BASIC Ph: Багатовимірність нашої стійкості»

Короткий огляд шести каналів подолання стресу за М. Лаадом:

- **B** (*Belief*) – віра, цінності;
- **A** (*Affect*) – почуття, емоції;
- **S** (*Social*) – спілкування, допомога іншим;
- **I** (*Imagination*) – творчість, мрії;
- **C** (*Cognition*) – логіка, плани;

- *Ph (Physiology)* – рух, сон, їжа.

Мета: показати, що ресурси можуть бути дуже різними, і якщо один канал «закритий», можна скористатися іншим.

2. Вправа «Інвентаризація ресурсів та енерговтрат»

Мета: аналіз балансу «давати – отримувати».

Хід проведення: 1. Учасниці ділять аркуш навпіл. 2. Зліва пишуть «Що мене наповнює?» (люди, заняття, місця, думки). 3. Справа – «Що забирає мої сили?» (токсичні люди, незавершені справи, самокритика, новини). 4. Завдання: обвести 2–3 пункти в правому стовпчику, які можна змінити або викреслити вже зараз.

Питання для обговорення:

1. Який стовпчик виявився довшим?
2. Чи є у списку «наповнення» речі, які не потребують грошей або багато часу?
3. Від чого найважче відмовитися, навіть якщо це виснажує?

3. Рухлива вправа-активізатор «Дерево сили»

Мета: формування тілесного відчуття стійкості.

Хід проведення: 1. Учасниці стають у коло, ноги на ширині плечей. 2. Уявлення: стопи – це коріння, що йде глибоко в землю. Тіло – міцний стовбур. Руки – гілки, що тягнуться до сонця. 3. Учасниці заплющують очі й відчувають, як енергія землі піднімається вгору. 4. Тренер пропонує легке «гойдання» (імітація вітру), при цьому стопи мають залишатися нерухомими.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували у стопах під час «вітру»?
2. Що допомагало вам зберігати рівновагу?

4. Арт-терапевтична вправа «Колаж моєї сили»

Мета: візуалізація персональної системи підтримки.

Ресурси: ватмани (або А3), журнали, клей, кольоровий папір.

Хід проведення: Учасниці створюють колаж, де в центрі – вони самі, а навколо – зображення або слова, що символізують їхні джерела сили (сім'я, хобі, професія, природа, духовність). Це «карта», до якої можна звертатися у важкі часи.

Питання для обговорення:

1. Яке зображення на вашому колажі найнесподіваніше для вас?
2. Хто або що є вашою «головною батареєю»?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Рефлексія заняття та шеринг

1. Яке нове джерело сили ви відкрили для себе сьогодні?
2. Чи змінилося ваше уявлення про те, де брати енергію, коли здається, що її немає?
3. Який канал моделі BASIC Ph для вас є провідним?

2. Домашнє завдання «Список 30 радощів»

Скласти список із 30 простих речей, які приносять задоволення (від запаху скошеної трави до улюбленої пісні). Протягом тижня щодня виконувати мінімум три пункти зі списку, фіксуючи зміну настрою.

3. Ритуал прощання «Коло підтримки»

Хід проведення: Учасниці стають у коло, кладуть руки на плечі одна одній. Тренер каже: «Ми не самі. Ми маємо власну силу і підтримку кола». Усі разом роблять глибокий вдих і на видиху кажуть: «Я маю ресурс!».

Заняття 7. Моя історія як джерело сили

Мета: інтеграція минулого життєвого досвіду, переосмислення складних етапів життя як точок зростання, привласнення особистих досягнень та формування цілісного образу «Я».

Обладнання: довгі стрічки або нитки (2 метри на кожну), набори кольорових прищепок або намистин, папір А3, маркери, метафоричні карти (опціонально).

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: актуалізація досвіду, налаштування на тему наступності життя.

Хід проведення: Учасниці по черзі називають своє ім'я та одну «цінну річ» (якість, навичку чи спогад), яку вони взяли з собою у зрілий вік як свій головний скарб.

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко було обрати лише один «скарб»?
2. Як цей скарб допомагає вам сьогодні почуватися ціннішою?
3. Чи змінився цей багаж за останні 10 років?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: обговорення виконання списку «30 радощів». Як наповнення себе ресурсами вплинуло на рівень енергії протягом тижня?

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Життя як текст: мистецтво рефреймінгу»

Поняття життєвого шляху як авторської історії. Обговорення того, що ми не можемо змінити факти минулого, але можемо змінити їхній зміст (перетворити «поразку» на «урок», «втрату» на «простір для нового»). Зрілість – це час інтеграції, коли всі розрізнені пазли досвіду складаються у цілісну картину.

2. Вправа «Лінія життя (Вузлики сили)»

Мета: візуалізація життєвого шляху та переоцінка кризових моментів.

Ресурси: довгі стрічки (основа), кольорові нитки або прищепки.

Хід проведення: 1. Кожна учасниця створює на підлозі або столі свою «лінію життя» за допомогою стрічки. 2. Потрібно позначити ключові події минулого вузликами або прищепками. 3. Особлива увага приділяється «темним» моментам. Тренер пропонує знайти у кожному такому «вузлику» прихований ресурс: чому цей досвід навчив? яку силу він відкрив? 4. Учасниці додають до кожного вузлика картку з назвою здобутої сили (наприклад: «витривалість», «терпіння», «вміння прощати»).

Питання для обговорення:

1. Які почуття виникали, коли ви дивилися на свою лінію життя як на єдине ціле?
2. Який «вузлик» раніше здавався лише болючим, а сьогодні відкрився як джерело сили?
3. Як усвідомлення пройденого шляху впливає на ваше відчуття самоцінності зараз?

3. Рухлива вправа-активізатор «Річка часу»

Мета: фізичне відчуття подолання перешкод та переходу на новий етап.

Хід проведення: 1. Учасниці стають у шеренгу на одному боці кімнати («Минуле»). Простір до протилежного боку («Майбутнє») заповнений «каменями» (аркушами паперу). 2. Тренер дає завдання перейти на інший бік, але наступати можна лише на ті «камені», які підписані позитивними якостями, здобутими у минулому. 3. Рух має бути впевненим, з прямою спиною та усвідомленням кожного кроку.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчували, коли твердо спиралися на свій досвід («камені»)?
2. Чи було бажання повернутися назад, чи цікавіше було йти вперед?
3. Як змінилося ваше тілесне відчуття стійкості після переходу?

4. Вправа «Лист до себе у 20 років»

Мета: примирення з минулим «Я», зняття почуття провини за помилки.

Ресурси: папір, ручки.

Хід проведення: Учасниці пишуть коротке послання собі молодій з висоти свого теперішнього досвіду. Завдання – не давати поради, як «треба було зробити», а висловити підтримку, вдячність за сміливість та розповісти, якою дивовижною жінкою вона стала тепер.

Питання для обговорення:

1. Що відчула б та молода дівчина, якби отримала такий лист від вас теперішньої?
2. За що вам було найпростіше подякувати собі молодій?
3. Як цей лист допомагає вам краще розуміти себе сьогоднішню?

III. Завершальна частина (20 хв.)**1. Рефлексія заняття та шеринг**

1. Яка частина вашої історії сьогодні «засяяла» по-новому?
2. Що означає для вас фраза «Я – авторка своєї долі»?
3. З яким головним усвідомленням ви йдете сьогодні із заняття?

2. Домашнє завдання «Колекція перемог»

Протягом тижня знайти вдома або створити 5 символічних предметів, які нагадують вам про ваші життєві перемоги (дипломи, фото, камінці з подорожей, старі листи). Виділити для них спеціальне «місце сили» у квартирі.

3. Ритуал прощання «Нитка наступності»

Хід проведення: Учасниці стають у коло. Тренер тримає клубок ниток, закріплює кінець на своєму пальці та передає клубок учасниці навпроти, називаючи одну її

сильну рису. Таким чином утворюється мережа. Наприкінці всі разом кажуть: «Мій досвід – це моя сила!».

Заняття 8. Нові горизонти: від амбіцій до місії

Мета: синтез результатів тренінгу, формування позитивної життєвої перспективи, визначення персональної місії та розвиток готовності до реалізації нових прагнень незалежно від соціальних стереотипів.

Обладнання: аркуші А3, журнали для колажів, клей, ножиці, свічка (або електронна свічка), невеликі камінці або скляні кульки для кожної учасниці.

I. Вступна частина (20 хв.)

1. Ритуал вітання

Мета: актуалізація внутрішньої спрямованості.

Хід проведення: Учасниці стають у коло. Кожна має заплющити очі, повернутися навколо своєї осі та зупинитися там, де відчуває внутрішній «поклик». Відкривши очі, вона каже: «Сьогодні мій компас веде мене до... (радості, спокою, творчості тощо)».

Питання для обговорення:

1. На що ви спиралися, коли обирали напрямок (на відчуття чи на логіку)?
2. Як змінилося ваше відчуття мети порівняно з першим заняттям?
3. Що допомагає вам зберігати вірність своєму «компасу»?

2. Шеринг та перевірка домашнього завдання

Мета: обговорення «Колекції перемог». Які предмети стали символами сили та як вони змінили атмосферу в домі?

II. Основна частина (100 хв.)

1. Інформаційне повідомлення «Зрілість як час усвідомленої місії»

Перехід від соціальних амбіцій (досягти, довести, відповідати) до персональної місії (бути, творити, віддавати зі стану достатку). Розуміння того, що після 40-50 років починається «друге цвітіння», де головним критерієм успіху є внутрішня згода із собою.

2. Вправа «Мій проєкт майбутнього» (Арт-терапевтичний колаж)

Мета: візуалізація бажаних змін та нових життєвих цілей.

Ресурси: ватмани, журнали, картинки, фломастери, клей.

Хід проведення: 1. Учасницям пропонується створити колаж свого життя через рік або п'ять років. 2. Головна умова: картинки мають відображати не те, що «треба» сім'ї, а те, що наповнює саму жінку (хобі, подорожі, навчання, самопочуття, нові проєкти). 3. Кожна учасниця презентує свій колаж групі, починаючи фразою: «Я дозволяю собі...».

Питання для обговорення:

1. Який сектор життя на колажі виявився найяскравішим?
2. Які перешкоди (внутрішні чи зовнішні) ви бачите на шляху до цієї картинки?

3. Який перший маленький крок до цього майбутнього ви зробите вже наступного тижня?

3. Рухлива вправа-активізатор «Крок у нове Я»

Мета: тілесне закріплення готовності до змін.

Хід проведення: 1. Тренер кладе на підлогу стрічку, що символізує «сьогодні». По той бік стрічки – простір майбутнього. 2. Учасниці по черзі підходять до лінії, називають нову якість, яку вони здобули на тренінгу («Я – впевнена», «Я – ціннісна»), і рішуче переступають лінію. 3. Група зустрічає кожну учасницю аплодисментами.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчули в момент перетину символічної межі?
2. Як змінилася ваша постава і погляд, коли ви опинилися «в майбутньому»?
3. Чи відчуваєте ви підтримку групи як свій додатковий ресурс?

4. Вправа «Моя формула місії»

Мета: когнітивна інтеграція досвіду у коротку ціннісну фразу.

Ресурси: невеликі картки.

Хід проведення: 1. Учасницям пропонується скласти свою формулу місії за шаблоном: «Я – жінка, яка [що робить?] для того, щоб [який сенс це має?]». 2. Приклад: «Я – жінка, яка піклується про свою радість, щоб надихати інших своєю енергією». 3. Учасниці записують формули на картках і зачитують їх урочисто, як маніфест.

Питання для обговорення:

1. Наскільки ваша місія тепер належить саме вам, а не є частиною ролі (дружини/матері)?
2. Як ця формула допоможе вам у моменти сумнівів?
3. Як ви почуваєтеся, коли вимовляєте ці слова вголос?

III. Завершальна частина (20 хв.)

1. Підсумкова рефлексія всього тренінгу

Хід проведення: Кожна учасниця завершує фразу: «За ці 8 занять я зрозуміла, що моя самоцінність – це...».

2. Зворотний зв'язок та «Побажання на майбутнє»

Хід проведення: Учасниці пишуть на аркушах одна одній короткі теплі побажання або те, що їх захопило в цій людині під час тренінгу.

3. Ритуал прощання «Якір самоцінності»

Хід проведення: У центрі кола стоїть запалена свічка. Кожна учасниця бере невеликий камінець і, тримаючи його над вогнем (на безпечній відстані), подумки «заряджає» його своєю цінністю.

- Тренер: «Цей камінець – ваш якір. Коли ви відчуєте сумнів чи слабкість, візьміть його в руку і згадайте цей шлях, який ми пройшли. Ваша цінність – всередині вас, вона непохитна».
- Всі разом: «Я є. Я ціную. Я люблю!».