

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Становлення самоцінності жінок
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНз-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

АЛЕНІНА О.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

АЛЕНІНА Ольга Вікторівна
(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Становлення самоцінності жінок.
керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук ПИЛИПЕНКО Катерина
Валентинівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 87 сторінок, 60 джерел, 10 рисунків, 11 таблиць.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз поняття «самоцінність особистості»; вивчено теоретичні підходи до розвитку самоцінності особистості; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації та тренінгову програму для підтримки самоцінності жінок.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
рис. 1.1. Місце поняття самоцінності у англomовній довідниковій психологічній літературі; рис. 1.2. Самоцінність особистості та суміжні поняття; рис. 1.3. Структурна схема розвитку самоцінності особистості за Л. Просандєєвою; рис. 2.1. Гістограма розподілу віку учасників дослідження; рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за освітою; рис. 2.3. Розподіл учасників за місцезнаходженням під час участі у дослідженні; рис. 2.4. Середні значення показників рівня психологічних

ресурсів за даними дослідження та нормативними даними; рис. 2.5. Рівень психологічної ресурсності; рис. 2.6. Рівні самоцінності жінок; рис. 2.7. Профілі рівня психологічних ресурсів для груп з низькою та високою самоцінністю; таблиця 2.1. Описові статистики щодо віку досліджуваних; таблиця 2.2. Описові статистики щодо показників рівня психологічних ресурсів та психологічної ресурсності особистості; таблиця 2.3. Порівняння середніх значень рівня психологічних ресурсів та психологічної ресурсності з нормативними показниками; таблиця 2.4. Описові статистики щодо показників самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я»; таблиця 2.5. Значущі кореляційні зв'язки між самоцінністю, самооцінкою, цінністю власного «Я» та ставленням до свого «Я»; таблиця 2.7. Описові статистики щодо показників особистісної зрілості; таблиця 2.8. Нормативна оцінка середніх значень показників особистісної зрілості; таблиця 2.9. Значущі кореляційні зв'язки між самоцінністю, самооцінкою, цінністю власного «Я» та показниками особистісної зрілості; таблиця 3.1. Рекомендації для підтримки та розвитку власної самоцінності; таблиця 3.2. Програма тренінгу «Самоцінність».

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ПИЛИПЕНКО К.В. доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ПИЛИПЕНКО К.В. доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ПИЛИПЕНКО К.В. доцент	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-б	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	

11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2024	

Студент(ка) _____ Ольга АЛЕНІНА

(підпис)

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Катерина ПИЛИПЕНКО

(підпис)

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 87 с., 11 табл., 10 рис., 60 дж.

Об'єкт дослідження: самоцінність жінок.

Предмет дослідження: психологічні засади становлення самоцінності жінок..

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних засад становлення самоцінності жінок, розробка практичних рекомендацій та тренінгу розвитку й підтримки самоцінності жінок.

Методи дослідження включали теоретичні: аналіз наукової літератури та попередніх досліджень зарубіжних та українських науковців з метою вивчення сутності феномену самоцінності особистості та концепцій розвитку самоцінності жінок; узагальнення наукових підходів до вивчення концепцій розвитку самоцінності особистості; емпіричні – збір емпіричних даних шляхом тестування, використання методів математичної статистики для визначення значущих кореляційних зв'язків між показниками, що вивчаються.

В роботі досліджено сутність поняття самоцінності та теоретичні підходи до визначення сутності самоцінності у процесі її розвитку, розроблено та проведено емпіричне дослідження зв'язку самоцінності жінок з рівнем їх психологічних ресурсів та психологічної ресурсності, здійснено розробку рекомендацій для розвитку самоцінності особистості та тренінгової програми для підтримки самоцінності жінок.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження як теоретичної основи для подальших наукових розвідок, а також може бути використано у практичних цілях для підтримки розвитку самоцінності жінок.

САМОЦІННІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ, РЕСУРСНІСТЬ,
САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ОСОБИСТІСНА ЗРІЛІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ	11
1.1. Дослідження сутності феномену самоцінності особистості	11
1.2. Психологічні ресурси особистості як чинник підтримки самоцінності	21
1.3. Розвиток самоцінності жінок у контексті розвитку особистості	24
Висновки розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАНОВЛЕННЯ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК	35
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічних чинників, які впливають на становлення самоцінності жінок	35
2.2. Порядок проведення дослідження та характеристика вибірки досліджуваних	45
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	48
2.3.1. Аналіз психологічних ресурсів та психологічної ресурсності жінок	48
2.3.2. Аналіз самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» та їх зв'язків з рівнями розвитку психологічних ресурсів та психологічною ресурсністю	54
2.3.3. Аналіз рівня особистісної зрілості	65
Висновки розділу 2	69
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ТРЕНІНГУ ПІДТРИМКИ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК.....	71
3.1. Практичні рекомендації з підтримки самоцінності жінок	71
3.2. Розробка програми тренігу підтримки самоцінності жінок.....	73
Висновки розділу 3	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82

ВСТУП

Дослідження самоцінності жінок є вкрай актуальним у сучасному соціокультурному контексті, де роль жінок зазнає значних трансформацій. Вплив суспільних очікувань, гендерних стереотипів, професійних викликів та зміни сімейних ролей формує особливі умови для розвитку їхньої самоцінності. У цьому контексті самоцінність постає як важливий ресурс для підтримання внутрішньої гармонії, здатності до самореалізації та ефективного функціонування в різних соціальних ролях. Вивчення цього явища дозволяє краще зрозуміти ресурси для підтримки самоцінності жінок, а також розкрити шляхи укріплення самоцінності та внутрішньої стійкості.

Становлення самоцінності жінок є багатофакторним процесом, на який впливають як індивідуальні, так і соціальні чинники. Особистісні особливості, такі як рівень психологічної ресурсності, впевненість у собі та самоусвідомлення, взаємодіють із впливом сімейного виховання та соціальних стандартів. Дослідження процесів формування самоцінності жінок неможливо здійснити у відриві від вивчення процесів формування самоцінності особистості в її онтогенезі, дослідження історичного розвитку поняття самоцінності та поглядів різних психологічних течій на психологічний феномен самоцінності.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю забезпечення рівних можливостей для жінок у суспільстві, що вимагає врахування їхніх внутрішніх потреб та цінностей. Самоцінність жінки є не лише ключовим аспектом її самореалізації, але й чинником, який впливає на якість її взаємин із соціумом, здатність до подолання криз та адаптації до змін. Розкриття механізмів становлення самоцінності дозволить розробити практичні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя жінок, що сприятиме як їхньому особистісному розвитку, так і загальному прогресу суспільства.

Суспільні зміни, викликані повномасштабним російським вторгненням в Україну, суттєво вплинули на трансформацію ролі жінок у суспільстві, підкреслюючи важливість їхньої самоцінності як основи для адаптації та самореалізації в нових умовах. Українські жінки взяли на себе додаткові ролі: вони стали активними учасницями волонтерського руху, підтримкою для своїх родин у складних обставинах, військовослужбовицями та лідерками громадських ініціатив. Такі зміни супроводжуються новими викликами, зокрема необхідністю поєднання традиційних сімейних обов'язків із професійною діяльністю, відновленням психологічного ресурсу після втрат і травм, а також самоствердженням у суспільстві. Вивчення самоцінності жінок у цьому контексті сприяє пошуку шляхів підтримки їхньої психологічної адаптації та саморозвитку у нових умовах.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні засади становлення самоцінності жінок, розробити практичні рекомендації та тренінг розвитку й підтримки самоцінності жінок.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу наукової літератури вивчити сутність феномену самоцінності та визначити напрямки дослідження становлення самоцінності жінок.
2. Здійснити підбір комплексу методів для проведення емпіричного дослідження.
3. Сформуванню вибірку учасників дослідження та провести емпіричне дослідження.
4. Здійснити аналіз отриманих емпіричних даних.
5. Розробити комплекс рекомендацій та тренінг розвитку й підтримки самоцінності жінок.

Об'єкт дослідження: самоцінність жінок.

Предмет дослідження: психологічні засади становлення самоцінності жінок.

Теоретичні основи дослідження склали дослідження сутності феномену самоцінності особистості У. Джеймса, А. Адлера, Е. Еріксона, Х. Шульца-Хенке, Х. Кохута, К. Роджерса, Р. Бернса, А. Маслоу, А. Ленгле, Е. Берна, М. Джеймса,

Д. Джонджварда, М. Розенберга, Н. Миколенко, О. Штепи, Л. Просандеєвої; дослідження зв'язку самоцінності з іншими, в тому числі психологічними, чинниками С. Мащак, В. Борух, Ф. Субона, Н. Унін, Н. Сулаїман, Х. Банга, Д. Вона, С. Пака, П. К. Х. Мо, В. В. Ю. Чана, С. Вана, Дж. Т. Ф. Лау, Т. А. Пічила, Р. Дж. Коплана, П. А. М. Рейда, М. Пінкварта, Д. К. Герке, С. Лоренца, У. Шауфелі, Е. М. Баундс, Дж. Л. Ратчфорда, С. А. Шніткера, С. Вольфа, Дж. Крокера, М. Купера, Е. Мандал, О. Штепи; концепції розвитку самоцінності особистості К. Роджерса, Р. Бернса, А. Маслоу, І. Беха, І. Булах, В. Татенка, В. Моргуна, А. Лушина, Л. Сохань, Л. Просандеєвої, Т. Титаренко.

Методи дослідження включали теоретичні: аналіз наукової літератури та попередніх досліджень зарубіжних та українських науковців з метою вивчення сутності феномену самоцінності особистості та концепцій розвитку самоцінності жінок; узагальнення наукових підходів до вивчення концепцій розвитку самоцінності особистості; емпіричні – збір емпіричних даних шляхом тестування, використання методів математичної статистики для визначення значущих кореляційних зв'язків між показниками, що вивчаються.

Організація дослідження включала три основні етапи.

Під час першого етапу дослідження здійснено теоретичний аналіз сутності феномену самоцінності, процесу його становлення, розроблено програму емпіричного дослідження.

На другому етапі було вивчено особливості прояву самоцінності жінок, рівні їх психологічних ресурсів и психологічної ресурсності, особистісної зрілості. Для вирішення цих завдань було проведено тестування з використанням Опитувальника психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; Шкали самооцінки Розенберга, шкали «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та шкали «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи, Методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблену Ю.З. Гільбухом. Зібрані дані дозволили провести аналіз та оцінити рівень розвиненості психологічної ресурсності та окремих психологічних

ресурсів, самоцінності, самооцінки та рівня особистісної зрілості у досліджуваній вибірці. Дані було проаналізовано з використанням методів математичної статистики, з послідуною інтерпретацією. Математичну обробку даних, в тому числі кореляційний аналіз, виконано за допомогою статистичної програми SPSS для Windows (версія 26).

На третьому етапі було здійснено розробку рекомендацій для розвитку самоцінності особистості та корекційної програми для жінок.

Експериментальна база дослідження включала 42 жінки, віком від 21 до 53 років. Середній вік учасниць дослідження складав $36,79 \pm 8,553$ років. Опитування включало заповнення учасницями опитувальників, створених за допомогою Google-Forms. Посилання на опитування розміщувалось у жіночих чатах (чатах, присвячених обговоренню певних проблем, які хвилюють жінок) у месенджерах та у мережі Інтернет.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання результатів дослідження як теоретичної основи для подальших наукових розвідок, а також може бути використано у практичних цілях для підтримки розвитку самоцінності жінок.

Структура роботи

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел. Основний обсяг роботи викладено на 75 сторінках, загальний обсяг дослідження складає 87 сторінок. Дослідження містить 11 таблиць, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СУТНОСТІ САМОЦІННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Дослідження сутності феномену самоцінності особистості

Сучасна психологія сформувала багато термінів та понять, які описують різні сторони та грані відношення особи до самої себе. Одним з таких понять, яке все частіше використовується практичними психологами, згадується у ЗМІ та у популярній психологічній літературі є поняття самоцінності особистості. Однак, не зважаючи на постійне згадування цього психологічного феномену у популярних навколопсихологічних колах, остаточного визначення цієї категорії в психологічній науці досі не сформульовано, так само як і відсутнє однозначне та чітке розуміння сутності цього феномену. Відсутність чітких визначень надає можливості для достатньо широкого тлумачення та розуміння феномену самоцінності, що обумовлює актуальність дослідження як сутності феномену самоцінності взагалі, так і самоцінності жінок зокрема.

Для ознайомлення з сутністю поняття самоцінності, дослідимо його визначення у довідниковій літературі.

У великому тлумачному словнику сучасної української мови самоцінність визначається як «власна, що не залежить ні від чого, цінність», а поняття цінності має декілька визначень: виражена в грошах вартість чого-небудь, ціна; те, що має певну матеріальну або духовну вартість; важливість, значущість чого-небудь [3, с. 1292, 1588].

Найбільш близьким до поняття самоцінності з англomовних термінів є поняття «self-worth» та «self-esteem». Це створює значну плутанину у термінології, оскільки self-esteem також використовується та перекладається як самооцінка.

Так, Кембриджський словник (Cambridge Dictionary) надає визначення самоцінності (self-worth) як цінності, яку ви надаєте своєму життю та досягненням [54], а самооцінки (self-esteem) – як віри та впевненості у власних силах та цінності [51]. Словник Collins English Dictionary визначає самоцінність (self-worth) як відчуття, що ви маєте хороші якості та досягли значущих результатів [55], а самооцінку (self-esteem) - як те, як ви ставитеся до себе [52]. Словник Merriam-Webster надає визначення самоцінності (self-worth) як відчуття власної цінності як людини [56], а самооцінки (self-esteem) як впевненості і задоволенні собою [53]. Таким чином, можна зробити висновок, що у англomовній довідниковій літературі поняття самооцінки та самоцінності переплетені, часто переплутані та не мають чіткого визначення.

У психологічній енциклопедії The ECPH Encyclopedia of Psychology самоцінність (self-worth) визначається як когнітивна оцінка, яку індивід робить щодо себе в контексті соціального життя, що представляє позитивний самоемоційний досвід, а стійке відчуття самоцінності стає стабільною рисою особистості [31].

Словник Американської психологічної асоціації визначає самоцінність (self-worth) як «оцінку індивідом себе як цінної, здібної людини, яка заслуговує на повагу та увагу» та визначає, що позитивне почуття власної гідності, як правило, асоціюється з високим ступенем самоприйняття та самооцінки [59, с. 959]. При цьому самоприйняття (self-acceptance) визначається як відносно об'єктивне відчуття або визнання своїх здібностей і досягнень разом із визнанням і прийняттям своїх обмежень та розглядається як головний компонент психічного здоров'я [59, с. 951]. Самооцінка (self-esteem) визначається як міра того, наскільки якості та характеристики, що містяться у «Я»-концепції особистості, сприймаються як позитивні. Вона відображає власну оцінку фізичного образу людини, погляд на її досягнення та здібності, цінності та власну оцінку відповідності цим цінностям, а також те, як інші дивляться на цю людину та реагують на неї. Чим позитивніше сукупне сприйняття цих якостей і характеристик, тим вища самооцінка. Достатньо висока самооцінка вважається важливою складовою психічного здоров'я, тоді як

низька самооцінка та почуття нікчемності є поширеними симптомами депресії [59, с. 955]. Самоцінність тісно пов'язана з «Я»-концепцією особистості, її образом «Я», самосприйняття. «Я»-концепція визначається як опис та оцінка себе, включаючи психологічні та фізичні характеристики, якості, навички, ролі тощо; сприяє відчуттю власної ідентичності людини [59, с. 953]. Образ «Я» - це погляд або уявлення про себе, який є вирішальним аспектом особистості людини [59, с. 956]. Самосприйняття (self-perception) представляє собою уявлення людини про себе або про будь-які психічні чи фізичні властивості, які утворюють його, може включати актуальні знання про себе або включати певні спотворення [59, с. 957]. Місце самоцінності серед інших понять, які описують погляд людини на саму себе у англomовній довідниковій психологічній літературі схематично зображене на рис. 1.1.

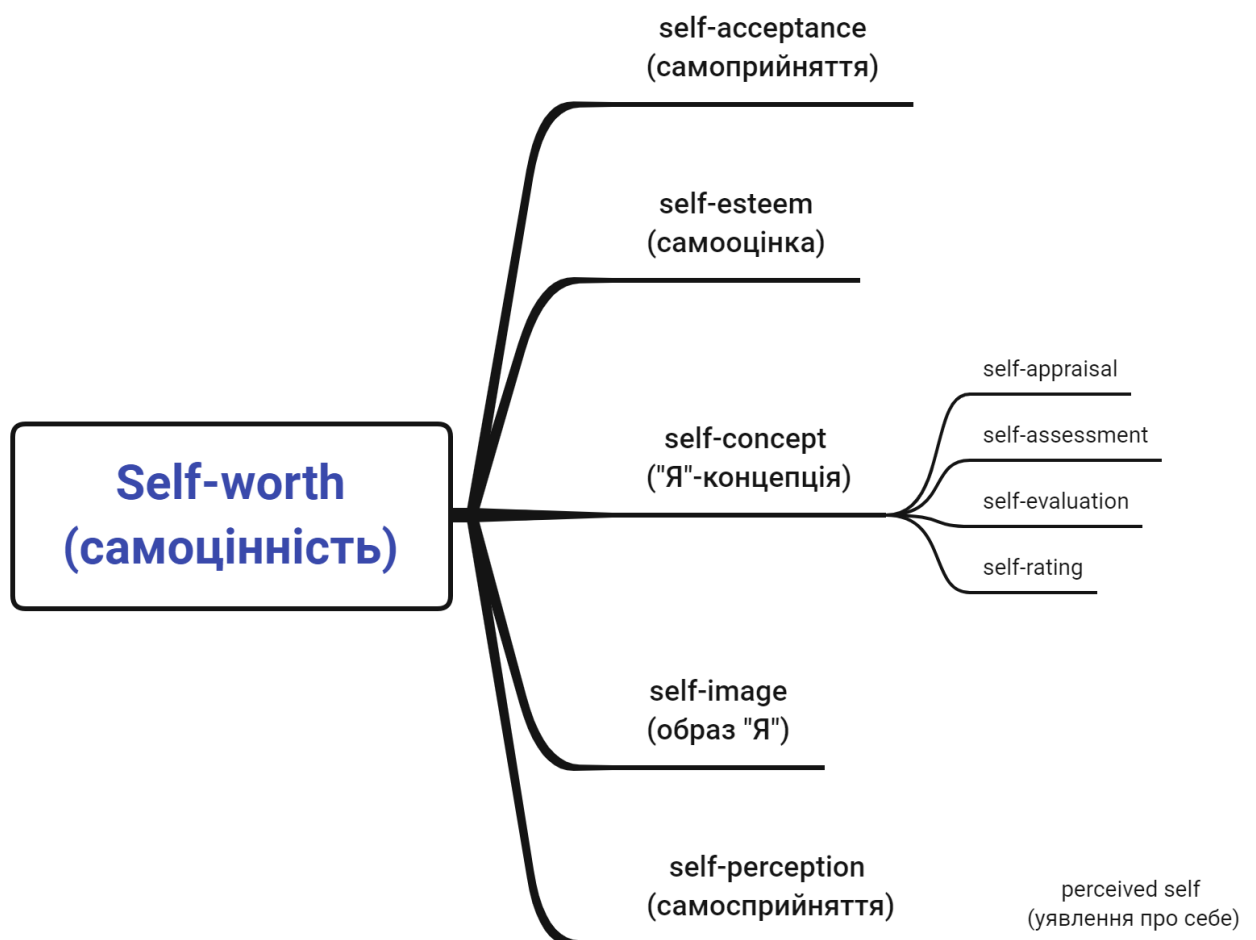


Рис. 1.1. Місце поняття самоцінності у англomовній довідниковій психологічній літературі

Як видно з рисунку, феномен самоцінності безпосередньо пов'язаний з самоприйняттям, самосприйняттям, самооцінкою, «Я»-концепцією особистості, образом «Я». Таким чином, самоцінність особистості у англійській довідниковій психологічній літературі визначається як оцінка індивідом себе як цінної, здібної людини, яка заслуговує на повагу та увагу. Варто зазначити, що ключовим аспектом самоцінності є позитивне сприйняття себе: не тільки опис та оцінка себе, а й безумовно позитивне відношення до себе.

Варто зазначити, що визначення поняття самоцінності особистості практично не представлене у українській довідниковій психологічній літературі. З метою окреслення кола суміжних понять, використовуючи довідникову літературу, нами побудовано мапу суміжних визначень, наведену на рис. 1.2. [20; 25].

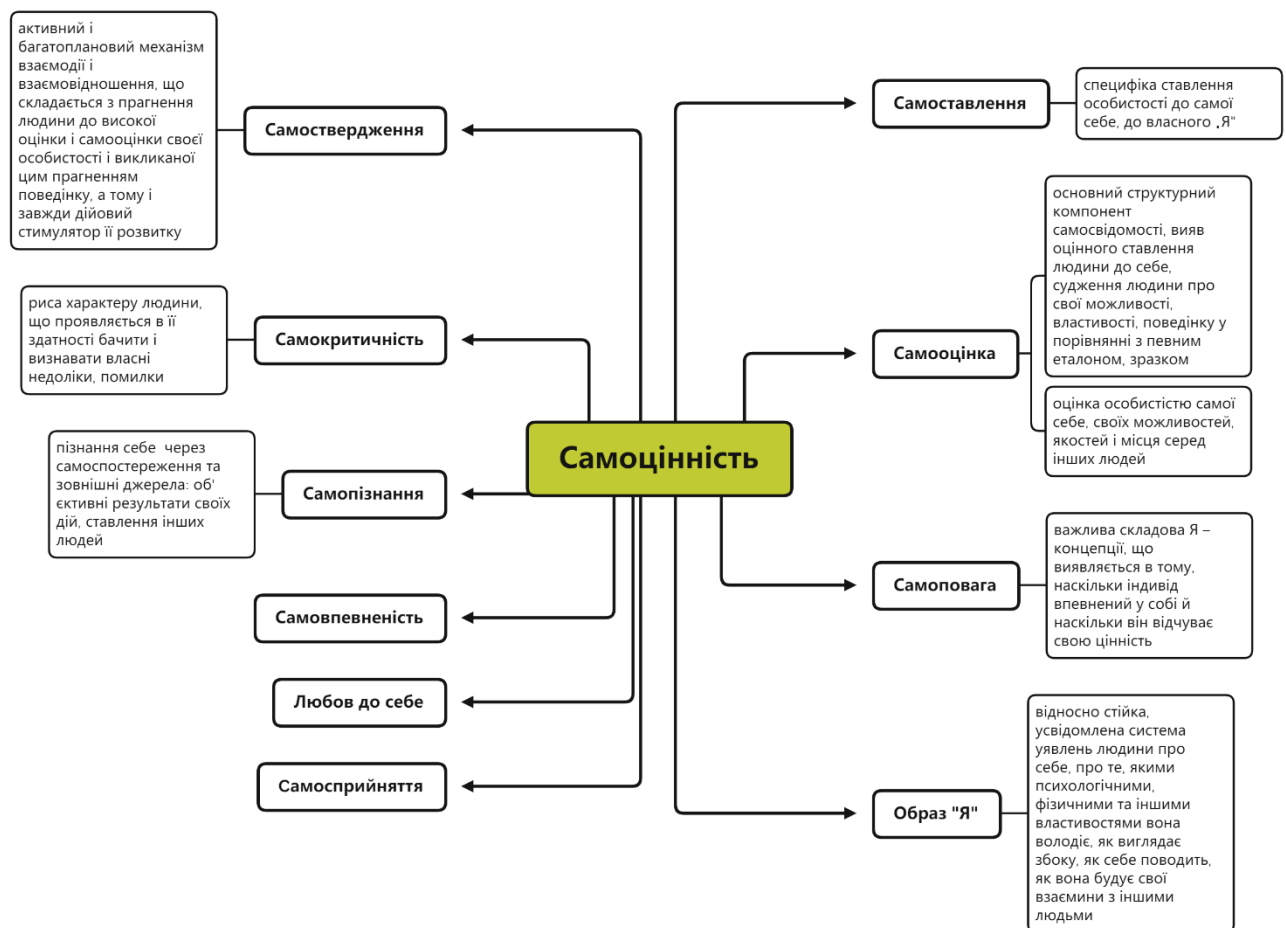


Рис. 1.2. Самоцінність особистості та суміжні поняття

Як видно з рисунку, сутність поняття самоцінності розкривається через суміжні поняття, такі як: самооцінка, самоствавлення, самоповага тощо.

Найчастіше самоцінність пов'язують з самооцінкою особистості. Як зазначає психологічна енциклопедія Українського психологічного ХАБу різниця між самооцінкою та самоцінністю полягає у тому, що самооцінка є загальною оцінкою людиною самої себе, а самоцінність є емоційним переживанням, пов'язаним з відчуттям своєї цінності та важливості. При цьому автори визначають самооцінку як сукупність свідомих оцінок себе, сформованих на підставі отриманих знань, навичок, досягнень та поведінки. А самоцінність, з їх погляду, є емоційним ставленням людини до себе, відчуттям власної цінності (повноцінності), гідності та поваги до себе. Як самоцінність, так і самооцінка можуть бути низькою та високою, позитивною та негативною [18].

Формування загальних уявлень про самоцінність особистості пов'язані з дослідженнями особистості та Я-концепції, зроблені в рамках психоаналітичної концепції, біхевіоризму, екзистенціалізму, гуманістичній психології тощо.

У. Джеймс, американський психолог і філософ, один з засновників психології як науки, у власній праці «Принципи психології» (1890) першим запропонував концепцію самооцінки, яка визначається як співвідношення між досягненнями індивіда та його прагненнями. Формула, яку він запропонував, виглядає наступним чином: «Самооцінка = Успіхи / Домагання». Це означає, що рівень самооцінки залежить від того, наскільки досягнення людини відповідають її цілям та очікуванням. Якщо успіхи перевищують або відповідають рівню домагань, самооцінка буде високою; якщо ж досягнення не дотягують до поставлених цілей, самооцінка знижується. Джеймс також розділяв «Я» на дві складові: «Я» як суб'єкт (І) та «Я» як об'єкт (Ме). «Я» як об'єкт включає матеріальне, соціальне та духовне «Я», які разом формують унікальний образ особистості. Ця структура впливає на формування самооцінки, оскільки кожен аспект «Я» вносить свій вклад у сприйняття людиною самої себе. Таким чином, за Джеймсом, самооцінка є результатом взаємодії між реальними досягненнями індивіда та його прагненнями, а також залежить від різних аспектів його «Я» [4, с. 28].

Вперше проблема самоцінності почала розглядатися в рамках психоаналітичної концепції з розгляду А. Адлером проблеми фізичної

неповноцінності та витікаючого з неї почуття особистісної неповноцінності. За А. Адлером особистісна неповноцінність та незадоволеність є джерелом розвитку самоцінності особистості, джерелом мотивації до розвитку, самовдосконалення «від зворотнього» [34].

Ще один представник психоаналітичної школи, автор епігенетичної теорії ідентичності Е. Еріксон ввів поняття опору ідентичності, подібного до нарцисичного захисту, націленого на запобігання змінам власної цінності та прагнення людини залишатися собою. Таким чином, розвиток самоцінності особистості відбувається за рахунок зміни уявлень людини про себе та свою цінність шляхом постійного визначення та перевизначення власної особистості, ствердження цінності власного «Я», яке є процесом самоактуалізації та розвитку самоцінності [33].

Представник неопсихоаналізу Х. Шульц-Хенке, розглядав процес розвитку самоцінності особистості як поєднання агресивного спонукання, егоїстичного виявлення власного «Я» особистості з підтримкою близьких, які сприяють утвердженню дитиною цінності власного «Я». Так перші прояви агресивності дитини за підтримки близьких оточуючих переживаються нею як радість, відчуття власної цінності, впевненості в собі, значущості, що сприяє успішному розвитку її самоцінності [16, с. 45-46].

Ще один представник психоаналітичного напрямку, Х. Кохут, розглядав процес формування самоцінності особистості у емпатійних відносинах дитини з батьками, особливо з матір'ю. Віддзеркалювання матір'ю дитини та її радість як реакція на неї формує сприйняття дитиною себе як фізичної й психічної цілісності, сприяє формуванню її «Я» [36; 16].

Гуманістична психологія продовжила дослідження сутності самоцінності особистості та її розвитку в рамках концепцій самореалізації, самоактуалізації особистості, її мотивації. Основним принципом гуманістичної психології є дослідження особистості в процесі її розвитку, розгляд самовдосконалення та самоактуалізації як вродженої потреби особистості.

Представник гуманістичного напрямку К. Роджерс розглядав потребу в самоактуалізації як закладену від народження, та виділив показники самоактуалізації, такі як прийняття себе, самооцінку, прийняття свого емоційного життя, здатність діяти незалежно, довіру в міжособистісних взаєминах. К. Роджерс визначав самоцінність особистості як «вміння бути собою, ставати найціннішою частиною життя людини, коли вона зможе вільно рухатися в будь-якому напрямку. Це не просто інтелектуально ціннісний набір, але швидше за все краще визначення пошукової, нечіткої поведінки, за допомогою якої вона, досліджуючи, рухається до того, ким дійсно хоче бути» [34; 49; 16].

Наслідувач К. Роджерса, Р. Бернс у власній праці «Розвиток Я-концепції та виховання» описав «Я»-концепцію особистості як оцінний елемент самосвідомості та динамічну систему уявлень людини про саму себе, виокремив її структуру, складовою частиною якої є самоцінність особистості та її самооцінка [5, с. 95-96; 19].

Один з найвидатніших представників гуманістичного напрямку А. Маслоу прирівнював самоцінність особистості до її самоактуалізації як прагнення до самовтілення, актуалізації закладених у ній потенціалів [42]. Переживання особистістю власної цінності та ідентичності є «піковим» переживанням та виникає під час самоактуалізації як безперервної реалізації її потенційних можливостей, здатностей та талантів, здійснення своєї місії, покликання [43]. А. Маслоу визначає, що основою системи самоцінності особистості є її філософське ставлення до життя, узгодженість із собою, своєю біологічною природою, прийняття соціального життя й фізичної реальності» [42]. Таким чином, самоцінність особистості є експресивним феноменом, який відображає сутнісні характеристики особистості, її самість та індивідуальність, є передумовою її самоактуалізації. За А. Маслоу, задоволення потреби в самоцінності, визнанні, самоповазі, є основою процесу самоактуалізації [16].

Таким чином, в рамках гуманістичної психології самоцінність особистості розглядається як базове її утворення та основа самоактуалізації особистості.

Поведінкова психологія розглядає процес становлення самоцінності особистості як уміння, при чому впевненість в собі розглядається як аналог феномену самоцінності [16; 48].

Дуже значний внесок у дослідження сутності самоцінності особистості зробив представник екзистенціально-аналітичної психології А. Ленгле, який виділив поняття самості та «Я» у структурі глибинних переживань внутрішнього світу особистості. Самість є уособленням ціннісної сфери особистості, найбільш важливого та значущого для неї. Самоцінність особистості описується як результат духовного функціонування власного «Я» особистості [16].

За А. Ленгле, самоцінність є виміром Person, яка, складає основу «Я» особистості, її фундамент. Процес буття Person, на відміну від «Я», не знаходиться під контролем людини є певною цінністю, за яку людина несе відповідальність. Person є цінністю сама по собі, самоцінність особистості обумовлена тим, що вона є Person. Таким чином, визнання своєї цінності особистістю інтуїтивне, але може посилюватись та розширюватись через проходження певних етапів – внутрішніх умов розвитку самоцінності [38; 37]. Внутрішні умови (етапи) розвитку самоцінності включають: поважливу увагу відносно себе: зробити себе об'єктом власної уваги шляхом самодистанціювання за допомогою спокою, міркування, гумору; справедливе ставлення до самого себе (сприймати себе у своїх переживаннях, інтуїції, думках і поведінці й досягати такого ступеня узгодженості із собою, щоб відповідати власним смислам і цінностям, що вимагає реалістичного сприйняття себе, відкритості стосовно себе, справедливого ставлення з боку інших до власного «Я»); визнання цінності самого себе через позитивну оцінку самого себе та відповідне судження стосовно себе шляхом усвідомленої рефлексії своїх переживань та дій, узгодженості з власним сумлінням та цінностями суспільства, вироблення відповідної позиції у ставленні до самого себе; відчуття глибини й цінності власного персонального буття [16]. А. Ленгле характеризує самоцінність особистості через чутливість до уваги, справедливості й вдячності, а також як голос совісті, слухаючи який, людина здатна бути вільною. Він пропонує бачити

континуум самоцінності між полюсами «совість, автентичність, повага» та «самотність, порожнеча, провина» [39].

Транзактний аналіз Е. Берна визначив поняття «Окейності» («OK-ness») - «бути в порядку», яке за своєю сутністю максимально наближене до самоцінності. Визначення себе «ОК», «в порядку», визначає високе почуття власної цінності, «не ОК» – низьке. Представники транзактного аналізу Е. Берна, М. Джеймса, Д. Джонджварда вважають позицію «Я ОК, ти ОК» здоровою та ідеальною, за їх думкою переконання людини щодо своєї цінності та цінності інших формуються до досягнення 8 років [35;11, с. 871-872].

У значній кількості наукових джерел, зокрема англомовних, самоцінність (self-esteem) прирівнюється до самооцінки (self-worth) та ці поняття використовуються як синонімічні або тотожні. Так, класичне визначення самооцінки, надане М. Розенбергом описує її як стійке відчуття особистої цінності та гідності, що фактично повторює загальноприйняте визначення самоцінності [50]. Енциклопедія критичної психології зазначає, що самоцінність, самооцінка, самолюбство та самоповага охоплюють переконання людини щодо себе, як «особи, яка заслуговує любові» [58].

Н. Миколенко визначає самоцінність як «стійке почуття того, наскільки особистість у своїй глибинній сутності та унікальності є хорошою та цінною для інших, заслуговуючою на любов, увагу та повагу оточуючих» та підкреслює її відмінність від самооцінки. На думку дослідниці, самоцінність є більш стійким явищем, не пізнається в порівнянні з іншими людьми або через оцінку власних досягнень та є безумовним когнітивним переконанням щодо власної цінності як людини. Самооцінка ж заснована на оцінці матеріальних та нематеріальних досягнень, є більш ситуативним утворенням. Так втрата матеріальних чи нематеріальних досягнень чи активів може призвести до порушення самооцінки, але не самоцінності. Досягнення успіху здатне призвести до почуття задоволеності собою, підвищення цінності власного «Я», яке за умови несформованого почуття власної цінності може швидко минати [11, с. 866, 870].

Як зазначає О. Штепа, на відміну від самооцінки, почуття самоцінності не має критерію порівняння з іншими; різниця між самоцінністю та самовпевненістю полягає в безумовному відчутті власної унікальності й значущості; різниця між самооцінкою та почуттям самоцінності полягає у її екзистенційній природі [28, с. 168].

Таким чином, Н. Миколенко та О. Штепа наголошують на такій характеристиці самоцінності особистості, як її безумовність та стійкість, що одночасно піднімає питання щодо можливості її розвитку, становлення.

Як зазначає Л. Просандєєва, самоцінність є рухливим психологічним утворенням особистості, яке виникає на основі самосприйняття, самооцінки образу «Я», оцінки значущого оточення, є однією з складових суб'єктного ядра особистості та структури її самосвідомості, механізмом керування поведінкою. Самоцінність проявляється на рівні самосвідомості через стратегії поведінки та соціальну діяльність [16, с. 65].

Таким чином, попри часте використання в популярній психології, у науковій літературі відсутнє єдине чітке визначення феномену самоцінності особистості. Самоцінність розглядається як стійке відчуття власної гідності, значущості та унікальності, яке не залежить від зовнішніх досягнень або соціального схвалення, на відміну від самооцінки, що більшою мірою залежить від порівняння з іншими та досягнення успіхів. Самоцінність пов'язана з такими поняттями, як самосвідомість, самооцінка, «Я»-концепція, самосприйняття та самоприйняття. Дослідження різних психологічних підходів – від психоаналітичного до гуманістичного та екзистенційно-аналітичного – показало, що самоцінність є важливим чинником гармонійного розвитку особистості та її здатності до самоактуалізації. Це підкреслює необхідність подальших досліджень, спрямованих на вивчення механізмів формування самоцінності, її зв'язків із психологічними ресурсами та впливу на поведінку та розвиток особистості.

1.2. Психологічні ресурси особистості як чинник підтримки самоцінності

Оскільки чіткого розмежування між поняттями самоцінності особистості та її самооцінки наразі не існує, це створює методологічні труднощі у вивченні цих явищ. Самоцінність часто розглядається як більш глибинний рівень самовідношення, пов'язаний із безумовним прийняттям себе, тоді як самооцінка залежить від оцінювання власних досягнень, компетентності та успіхів у різних сферах діяльності. Відсутність однозначного розуміння відмінностей між цими категоріями ускладнює дослідження впливу психологічних чинників на самоцінність. Це стосується як внутрішніх факторів, таких як впевненість у собі, емоційна стійкість чи рівень психологічних ресурсів, так і зовнішніх, зокрема соціального середовища, стосунків із близькими чи професійного успіху. Через це питання щодо специфіки впливу окремих психологічних чинників на формування, розвиток та підтримку самоцінності особистості залишається недостатньо вивченим, що відкриває широкі перспективи для наукових досліджень у цьому напрямку.

Дослідження гендерних особливостей у самооцінці та самовідношенні, зокрема впливу статі та/або гендерних стереотипів на самооцінку та самоцінність особистості мають суперечливі результати. Так дослідження С. Мащак та В. Борух не виявило значущих зв'язків між гендерними стереотипами та самовідношенням жінок, тобто для жінок у вибірці дослідження не виявлено зв'язку між гендерними стереотипами та загальним сприйняттям себе, самоповагою, позитивним ставленням до себе, очікуваним ставленням від інших людей та самоінтересом [8].

Відсутність різниці у самооцінці між студентами та студентками коледжу продемонструвало дослідження Ф. Субон, Н. Унін, Н. Сулаїман [57].

У той же час, результати дослідження Х. Банг, Д. Вон та С. Пак показали, що самооцінка дівчат-підлітків є значно нижчою, ніж самооцінка хлопців [29].

Дослідження П.К.Х. Мо, В.В.Ю. Чан, С. Ван, Дж.Т.Ф. Лау продемонструвало, що зв'язок між інтернет-залежністю, самооцінкою та академічними прагненнями був сильнішим серед чоловіків, ніж серед жінок [44].

Дослідження Т.А. Пічил, Р.Дж. Коплан, П.А.М. Рейд виявили значну взаємодію між стилями виховання, статтю підлітка та самоцінністю. Так для жінок вплив авторитетного та авторитарного виховання матері на прокрастинацію опосередковувався самоцінністю, тоді як батьківське виховання мало пряме відношення до прокрастинації [47].

Таким чином, оскільки дослідження щодо гендерних відмінностей у самооцінці жінок проводилися в різних країнах з унікальними культурними особливостями, постає необхідність додаткового аналізу впливу соціальних і культурних факторів на самоцінність жінок. Зокрема, важливо дослідити, як культурні норми, соціальні очікування та гендерні ролі впливають на формування почуття власної цінності у жінок порівняно з чоловіками. Таке дослідження дозволить глибше зрозуміти природу гендерних відмінностей у самоцінності в різних культурах і розробити стратегії підтримки жінок у зміцненні їхньої самооцінки, враховуючи специфіку культурного контексту.

За результатами психологічних досліджень, встановлено, що почуття самоцінності виникає у процесі переживання людиною визнання, уваги до себе та справедливого ставлення як з боку значущих інших, так і, що найважливіше, у самовідношенні [39].

Дослідження М. Пінкварт, Д.К. Герке показало зв'язок між самоцінністю дітей та батьківськими стилями виховання. Так виявлено помірний позитивний зв'язок між авторитетним батьківством і самоцінністю, недбале батьківство було пов'язані з нижчою самоцінністю дітей. Дуже невеликий позитивний зв'язок виявлено у вседозволеного батьківства з самоцінністю. Таким чином, зроблено висновок, що кореляції між стилями виховання та самооцінкою дитини не можна інтерпретувати як чистий ефект стилів виховання, і що необхідні додаткові дослідження для тестування потенційних двонаправлених ефектів [45].

У зрілому віці самоцінність, наповнена визнанням, увагою та справедливістю, дозволяє особистості розквітати та реалізовувати себе [28].

З психологічної точки зору нестабільність самооцінки може бути обумовлена саме її залежністю від зовнішніх критеріїв значущості внеску особистості у справу та її очікувань схвалення з боку інших. Тому почуття самоцінності повинно мати «внутрішню підтримку». У той же час природа можливостей зрілої самоцінності, яка не залежить від впливу інших людей, ще не була висвітлена в психологічній науковій літературі. За С. Лоренцем, У. Шауфелі та іншими впевненість особистості у своїх здібностях сприяє її більшій залученості до роботи, що, у свою чергу, допомагає збільшувати її особистісні ресурси [40]. Також можна простежити взаємозалежність між самоцінністю як упевненістю особистості та її особистісними ресурсами; тому припускається, що психологічні ресурси є незалежними опорами почуття самоцінності людини [28].

Дослідження Е.М. Баундс, Дж.Л. Ратчфорд, С.А. Шніткер продемонстрували, що підвищенню самоцінності людини, наданню їй почуття гідності може сприяти релігія [30].

С. Вольф і Дж. Крокер у результаті своїх досліджень визначають самоцінність особистості саме через рівень і соціальну значущість її досягнень [60]. У дослідженні Дж. Крокер та М. Купера наведено такі компоненти самоцінності як схвалення інших, приємність для інших, конкурентоспроможність, академічна/професійна компетентність, підтримка сім'ї, почуття самоцінності, любов Бога» [32].

Дослідження О. Штепи уточнює, що не стільки успіх або соціальне схвалення визначають рівень почуття самоцінності, скільки прагнення особистості брати участь у спільній справі завдяки розумінню мотивації інших людей. Таким чином, самоцінність характеризується здатністю особистості розуміти цілі та інтереси інших і знаходити шляхи співпраці [28].

У результатах дослідження Е. Мандал наголошується, що академічна/професійна компетентність і підтримка сім'ї були визначені як основні чинники самоцінності жінок [41].

Дослідження О. Штепи визначає наступні психологічні ресурси, які складають та підтримують почуття самоцінності: відповідальність, прагнення мудрості, сили характеру, чуйність у відносинах, прагнення до спільної справи, віра [28].

Таким чином, у зв'язку з неоднозначністю та суперечливістю результатів попередніх досліджень, вивчення чинників, які впливають на розвиток самоцінності особистості, залишається актуальним і потребує подальшого наукового опрацювання. Вивчення психологічних ресурсів особистості, які здатні значно впливати на самоцінність, дозволить не лише глибше зрозуміти природу самоцінності, але й сприяти розробці ефективних психологічних інтервенцій для її підтримки та розвитку.

1.3. Розвиток самоцінності жінок у контексті розвитку особистості

Проблема розвитку самоцінності особистості є однією з ключових у психологічній думці, оскільки вона безпосередньо пов'язана із самореалізацією, самоактуалізацією та формуванням гармонійної особистості. Особливу увагу цьому питанню приділяє гуманістична психологія, яка розглядає самоцінність як базове утворення особистості, що визначає її здатність до розвитку і реалізації своїх потенцій. Згідно з концепціями К. Роджерса, потреба в самоактуалізації є природженою і включає прийняття себе, адекватну самооцінку, незалежність та здатність до довірливих міжособистісних взаємин. Самоцінність, за його твердженням, є не лише інтелектуальною характеристикою, а й процесом дослідження себе і світу, що дозволяє людині ставати тим, ким вона дійсно хоче бути. Р. Бернс, наслідуючи Роджерса, визначав самоцінність як невід'ємну складову «Я»-концепції, що формує динамічну систему уявлень людини про себе. А. Маслоу, один із найвидатніших представників гуманістичного напрямку, підкреслював зв'язок самоцінності із самоактуалізацією, наголошуючи на тому, що

вона є основою процесу самовтілення та реалізації закладених у людині потенціалів. У його баченні самоцінність виступає як фундаментальна потреба, задоволення якої сприяє досягненню гармонії із собою, соціальним життям та фізичною реальністю. Таким чином, гуманістична психологія розглядає самоцінність як ключовий елемент, що визначає унікальність та цінність кожної особистості, слугуючи основою для її повноцінного розвитку та самоактуалізації.

Розвиток особистості та її самоцінності в українській науковій думці розглядався такими науковцями, як І. Бех, І. Булах, В. Татенко, В. Моргун, А. Лушин, Л. Сохань, Л. Просандєєва та інших.

І. Бех розглядає розвиток самоцінності особистості через призму особистісно зорієнтованого підходу, втілюючи гуманістичні ідеї самовдосконалення і зростання людини. У його концепції ядром особистості є особистісні цінності, які визначаються як усвідомлені, самовартісні смислові утворення, що формуються в процесі розвитку образу «Я». Самоцінність пов'язується із внутрішнім ставленням до себе, яке проявляється у почуттях гордості, гідності та самоповаги. Ці почуття, набувають значущості тільки за умови їх передумови у формі позитивних почуттів до інших людей. Центальною ланкою у розвитку самоцінності він вважає волю, яка виступає основою соціальної поведінки людини та забезпечує її здатність до активної взаємодії зі світом. Внутрішній механізм розвитку самоцінності І. Бех пов'язує із викликом емоційного переживання, яке спонукає до вчинку – дієвого прояву особистісних якостей. Вчинок, як зовнішній вираз внутрішніх переживань, є індикатором дієвості особистості. Психологічні засоби цього процесу включають створення емоційно насиченого образу вимоги та глибокої рефлексії щодо неї. Розвиток самоцінності можливий лише за умов емоційної напруженості, яка активізує енергетичний потенціал особистісних утворень. Вольові прояви перетворюють мислення людини у вчинкове, що є ключем до формування самоцінності. Таким чином, І. Бех доводить, що розвиток самоцінності особистості залежить від внутрішньої активності, рефлексії, емоційно-вольової напруженості та здатності до здійснення свідомих вчинків [1].

Згідно з концепцією І. Булах, розвиток самоцінності особистості є ключовим компонентом психологічної моделі особистісного зростання, де центральне місце займає формування морально-духовної свідомості та нормативного «Я». Особистісне зростання, зокрема розвиток самоцінності, відбувається через постійні моральні конфлікти, які спонукають до переходу від «гетерономної моралі», що залежить від зовнішніх норм і авторитетів, до «автономної моралі», заснованої на внутрішніх принципах. Досягнення автономної моралі характеризується утворенням морального «Я», яке стає стрижнем морально-духовного розвитку особистості. Моральна цінність у цьому контексті розглядається як духовно осмислене благо, яке визначає позитивну здійсненність життя в цілому. Основною духовною цінністю є Добро, що постає найвищим орієнтиром моральної свідомості та стає фундаментом для формування самоцінності. Духовні цінності, які І. Булах називає «смыслжиттєвими» або «самоцінностями», мають автономний і самодостатній характер. Вони виступають важливими орієнтирами для особистісного розвитку, забезпечуючи усвідомленість, цілісність і внутрішню гармонію. Таким чином, розвиток самоцінності за концепцією І. Булах базується на становленні автономної моральності, формуванні морально-духовної свідомості та інтеграції духовних цінностей у структуру особистості [2].

Ідеї В. Татенка щодо розвитку самоцінності особистості базуються на концепції перетворення індивіда у самоцінний суб'єкт через спільну діяльність у контексті людської культури. Ключовим положенням цієї концепції є визнання субстанціального ядра як основи активності людини, що визначає її здатність до самопричинності та самодії. Це суб'єктне ядро функціонує через субстанціальну інтуїцію, яка має екзистенціальну, потенціальну та рефлексивну форми. Завдяки цій інтуїції особистість здатна проявляти активність, відповідну її людській природі, і відчувати свою самоцінність. У процесі розвитку самоцінності особистості на різних вікових етапах формуються суб'єктивні механізми психічної активності, які забезпечують її здатність до самоконструювання. Ці механізми включають самозапитування, самоапперцепцію, самооцінювання, самоактуалізацію, самовизначення, самопотенціювання та самопокладання. Вони

створюють психологічні умови для того, щоб особистість могла вільно формувати власну самоцінність відповідно до свого авторського задуму, тобто усвідомленого плану розвитку. В. Татенко також наголошує на тому, що логіка становлення самоцінності особистості є невід'ємною від логіки розгортання соціопсихічної ситуації її розвитку. Це означає, що розвиток самоцінності відбувається в контексті взаємодії із соціальним оточенням, яке формує умови для розкриття суб'єктного потенціалу людини. Таким чином, розвиток самоцінності за В. Татенком визначається інтеграцією внутрішніх субстанціальних механізмів і соціокультурного контексту, що сприяє становленню особистості як вільного, самоцінного суб'єкта [21].

В. Моргун запропонував моністичну концепцію багатомірного розвитку особистості, яка інтегрує різні аспекти становлення, формування та розвитку самоцінності. Згідно з його концепцією, становлення особистості та її самоцінності розглядається як процес, що залишається незавершеним протягом онтогенезу. Це включає зародження нового, його удосконалення та прогресивні зміни, які формують унікальність особистості. Формування самоцінності, за В. Моргуном, відбувається під впливом активних соціальних структур, як організованих (наприклад, навчальних чи виховних інституцій), так і неорганізованих (соціального середовища загалом). Вчений підкреслює провідну роль навчання та виховання в цьому процесі, але одночасно звертає увагу на спонтанний аспект становлення особистості, який не можна нівелювати. Спонтанність виявляється у природних і непередбачуваних змінах, які виникають у ході взаємодії із середовищем. Поняття розвитку, на думку В. Моргуна, має багатовимірний характер, включаючи прогресивні, регресивні, аномальні та патологічні зміни. Він наголошує на двох ключових аспектах розвитку: по-перше, на іманентності й спонтанності змін, що відображають внутрішні закономірності функцій і процесів; по-друге, на їхньому соціальному опосередкуванні, коли розвиток підпорядковується впливу соціального середовища. У таких випадках В. Моргун рекомендує використовувати термін «формування», адже воно точніше відображає зовнішній вплив на особистість. Сам термін «розвиток» вчений пропонує

застосовувати обережно, щоб не нівелювати багатовимірність і спонтанність цього явища. Таким чином, концепція В. Моргуна підкреслює взаємодію внутрішніх закономірностей та зовнішніх соціальних впливів у процесі становлення самоцінності особистості, інтегруючи їх у єдину багатовимірну модель розвитку [17].

Дослідження А. Лушина зосереджуються на проблемі «особистісного самозмінювання» як ключового процесу в розвитку особистості. На думку вченого, розвиток особистості є переходом до нових можливостей у межах уже існуючого потенціалу, що не потребує повного руйнування попереднього досвіду чи «катастрофи» основ, на які раніше спирався суб'єкт. Водночас виникнення нового неможливе без руйнування певних старих структур, що призводить до дезорганізації або навіть хаосу як проміжного етапу змін. А. Лушин пропонує нове, цілісне бачення процесу особистісної зміни, яку розглядає як базисний вимір особистості, що постійно перебуває у стані переходу до різних форм ідентичності. Особистісне самозмінювання визначається як самореконструкція й самоорганізація особистості, що формується і розвивається в процесі соціалізації. Цей процес є основою для створення нових підстав життєдіяльності особистості, сприяючи її адаптації до змін і досягненню внутрішньої цілісності. А. Лушин підкреслює, що особистісне самозмінювання здатне охоплювати всю структуру особистості, впливаючи на її ідентичність, цінності, установки й поведінку. Саме цей процес створює передумови для розвитку самоцінності, яка є інтегральною характеристикою особистості. Таким чином, дослідження А. Лушина акцентують увагу на динамічному характері особистості, її здатності до трансформації й самовдосконалення через соціалізацію й самозмінювання [15, с.35].

Згідно з концепцією життєтворчості Л. Сохань, розвиток самоцінності особистості розглядається як творчий процес, що є складовою духовної діяльності людини. Особистість виступає суб'єктом свого життя, який створює власний життєвий сценарій і реалізує життєвий план, водночас розвиваючи самосвідомість і самоцінність. Ця діяльність передбачає опанування мистецтва жити, яке включає гармонізацію смислів, цінностей та упорядкування життєвого простору. Справжнє

життя самоцінної особистості, за Л. Сохань, — це спосіб буття, що базується на культурно-історичних чинниках, а не лише на космічних чи біолого-фізіологічних основах. Визначальним чинником у розвитку самоцінності є воля до життя, яку вчена трактує як здатність і готовність особистості відповідально ставитися до свого існування, долати труднощі та втілювати свої цілі. Така воля до життя є основою духовної зрілості та внутрішньої сили особистості. Розвиток самоцінності в контексті життєтворчості — це процес самовдосконалення, який передбачає усвідомлене творче протиріччя та гармонізацію між внутрішніми прагненнями й зовнішніми обставинами. Особистість упорядковує своє життя через активну реалізацію прагнень, що сприяє її духовному зростанню та формуванню цілісності. Таким чином, концепція життєтворчості Л. Сохань акцентує увагу на творчій природі розвитку особистості, підкреслюючи її здатність до самовизначення, саморозвитку та відповідального ставлення до свого життя [6; 7].

Глибоко досліджувала процес розвитку особистості Л. Просандєєва, яка розглядала феномен самоцінності з точки зору, в контексті та у нерозривному зв'язку з розвитком особистості [16, с. 65]. Л. Просандєєва зазначала, що розвиток самоцінності особистості здійснюється у соціальному, особистісному просторах та просторі самоусвідомлення через розвиток когнітивної, емоційної, мотиваційної, комунікативної та регулятивної складових, формуючи у цьому ядро самоцінності особистості - ціннісне «Я». За визначенням Л. Просандєєвої, ціннісне «Я» є критерієм, орієнтиром, за яким формується уявлення особистості про ціннісне ставлення не тільки до себе, але й до інших та довкілля [15, с. 9-10]. Структурна схема розвитку самоцінності особистості за Л. Просандєєвою наведена на рис. 1.3.

Як видно з рисунку, згідно концепту Л. Просандєєвої важливим атрибутом розвитку самоцінності особистості виступає соціальний простір, який є носієм зовнішніх чинників. Внутрішні чинники розвитку самоцінності особистості актуалізовані в особистісному просторі [16, с. 153-154]. Т. Титаренко розглядає особистісний простір як відображення соціальної реальності, яке інтегрує внутрішній психічний світ особистості з її зовнішніми проявами у поведінці, спілкуванні та діяльності. Цей простір формується в результаті процесів

самоусвідомлення, саморозвитку і самовдосконалення, які сприяють становленню особистісних цінностей і смислів. Особистісний простір, за Т. Титаренко, є синтезом значущих взаємин людини зі світом і відображає її ціннісне ставлення до таких фундаментальних категорій, як добро, свобода, справедливість, відповідальність, совість і співчуття. Таким чином, внутрішній простір особистості стає полем, де формуються і реалізуються її цінності та смисли, визначаючи унікальність її буття у світі [23; 22].



Рис. 1.3. Структурна схема розвитку самоцінності особистості за Л. Просандеєвою

Простір самосвідомості є динамічною сферою, в якій особистість усвідомлює себе та інших, інтегруючи соціальну дійсність у власний внутрішній світ. Цей

простір базується на ціннісних і смислових вимірах, які забезпечують його розширення та підтримку. У просторі самосвідомості відбувається як збереження цілісності власного «Я», так і актуалізація самоцінності особистості, що дозволяє їй розвиватися і самореалізовуватися. Змінювання власного «Я» виступає головною життєвою цінністю, яка задає напрямок інтенції до саморуху. Це створює основу для процесів саморозвитку і самоздійснення, які стають невід'ємними складовими становлення особистості. Таким чином, простір самосвідомості є не лише полем рефлексії, але й джерелом самовдосконалення та творення смислів, що формують ціннісну унікальність особистості [16, с. 156].

Л. Просандєєва, описуючи розвиток самоцінності особистості виокремила п'ять взаємопов'язаних компонент її структури: когнітивну, емоційну, мотиваційну, регулятивну та комунікативну [16, с. 156].

Когнітивна компонента самоцінності забезпечує осмислення особистістю соціального світу, самопізнання і конструювання цілісної самоцінності. Основними рівнями цієї компоненти є самоаналіз, самоусвідомлення та саморозуміння, що розвиваються від пізнання зовнішнього світу до глибокого опанування внутрішнього. Ця компонента формує інформаційне підґрунтя для існування самоцінності, оптимізує її розвиток і забезпечує пізнавальну готовність до самооновлення та самосмислення, необхідних для гармонійного становлення особистості.

Емоційна компонента самоцінності формується через переживання, які енергетизують ціннісне «Я» та стимулюють його розвиток. Вона відображає емоційний фон самоцінності особистості, інтенсивність якого залежить від контексту усвідомлення соціального, морального та духовного «Я». Генезис самоцінності пов'язаний з узагальненням переживань власного «Я», що розширює діапазон емоційних явищ і формує глибше самосприйняття та самоприйняття.

Мотиваційна компонента самоцінності є системою внутрішніх мотивів, які визначають динаміку її розвитку, забезпечуючи рух і впорядкованість ціннісного «Я». Вона формується в процесі актуалізації власного потенціалу через усвідомлення потреб, таких як самовизначення, самоактуалізація та самореалізація.

Ця складова підтримує енергетику життєдіяльності особистості, спрямовуючи її прагнення до досягнення ідеального «Я». Мотиваційна складова є рушійною силою, яка інтегрує бажання, прагнення та цінності, сприяючи цілковитому розкриттю самоцінності особистості.

Комунікативна компонента самоцінності задовольняє потребу особистості у взаєморозумінні, формуванні інтимного духовного зв'язку з іншими людьми. Вона розвивається через самовиявлення, самопрезентацію і самоствердження, забезпечуючи ефективну взаємодію та формується в процесі міжособистісного спілкування та позитивних контактів, де ціннісне «Я» особистості виявляється, підтверджується й підтримується. Самоцінність збагачується завдяки порівнянню себе з іншими та усвідомленню соціальної інформації, що впливає на розвиток ціннісного «Я» залежно від значущості оточення. Комунікативна складова сприяє духовному самозмінюванню й самотворенню, інтегруючи соціальний досвід у внутрішній світ особистості.

Регулятивна компонента самоцінності визначає здатність особистості усвідомлено керувати своєю поведінкою через самоспрямованість, самоорганізацію та самоконтроль. Вона спрямовує розвиток самоцінності, забезпечуючи прийняття рішень у виборі цілей, мотивів та стратегій, долаючи внутрішні й зовнішні перешкоди. Завдяки ідеальному моделюванню самоцінності, особистість активно конструює її у процесі самосвідомості, організовуючи та коригуючи свої дії відповідно до обраних життєвих смислів.

Отже, вищеназвані компоненти інтегруються у цілісне ціннісне ставлення до себе [16, с. 156-163].

Таким чином, концепція розвитку самоцінності особистості активно досліджувалась українськими науковцями. І. Бех вважає центральною ланкою процесу розвитку самоцінності особистості волю, яка через емоційні переживання і свідомі вчинки забезпечує активну взаємодію зі світом та становлення самоцінності. Згідно з концепцією І. Булах, розвиток самоцінності особистості є ключовим компонентом особистісного зростання, що ґрунтується на формуванні морально-духовної свідомості та нормативного «Я». Концепція В. Татенка

пояснює розвиток самоцінності особистості як інтеграцію внутрішнього субстанціонального ядра, що забезпечує самопричинність і самодію, із соціокультурним контекстом через формування суб'єктивних механізмів активності, які сприяють становленню особистості як вільного, самоцінного суб'єкта. Концепція В. Моргуна визначає розвиток самоцінності особистості як багатомірний процес, що інтегрує внутрішні закономірності й спонтанність змін із впливом соціального середовища. Концепція життєтворчості Л. Сохань розглядає розвиток самоцінності особистості як творчий процес самовдосконалення, що базується на гармонізації смислів, цінностей і волі до життя. Л. Просандєєва виокремила п'ять взаємопов'язаних компонент структури самоцінності особистості: когнітивну, емоційну, мотиваційну, регулятивну та комунікативну, які розвиваються у соціальному, особистісному просторі та просторі самосвідомості та інтегруються у цілісне ціннісне ставлення до себе.

Висновки розділу 1

У науковій літературі відсутнє єдине чітке визначення сутності феномену самоцінності особистості.

Самоцінність розглядається як стійке відчуття власної гідності, значущості та унікальності, яке не залежить від зовнішніх досягнень або соціального схвалення, на відміну від самооцінки, що більшою мірою залежить від порівняння з іншими та досягнення успіхів. Самоцінність пов'язана з такими поняттями, як самосвідомість, самооцінка, «Я»-концепція, самосприйняття та самоприйняття.

Дослідження різних психологічних підходів – від психоаналітичного до гуманістичного та екзистенційно-аналітичного – показало, що самоцінність є важливим чинником гармонійного розвитку особистості та її здатності до самоактуалізації.

Вивчення чинників, які впливають на розвиток самоцінності особистості, залишається актуальним і потребує подальшого наукового опрацювання. Вивчення та визначення психологічних ресурсів особистості, які здатні значно впливати на самоцінність, дозволяє не лише глибше зрозуміти природу самоцінності, але й сприяти розробці ефективних психологічних інтервенцій для її підтримки та розвитку.

Таким чином, концепція розвитку самоцінності особистості активно досліджувалась українськими науковцями. Так за концепцією І. Беґа центральною ланкою процесу розвитку самоцінності особистості є воля; І. Булах вважає ключовою компонентою формування морально-духовної свідомості та нормативного «Я»; за В. Татенком розвиток самоцінності є інтеграцією внутрішнього субстанціального ядра із соціокультурним контекстом; В. Моргун визначає розвиток самоцінності особистості як багатомірний процес, що інтегрує внутрішні закономірності й спонтанність змін із впливом соціального середовища; Л. Сохань розглядає розвиток самоцінності особистості як творчий процес самовдосконалення; Л. Просандєєва виокремлює когнітивну, емоційну, мотиваційну, регулятивну та комунікативну компоненти розвитку самоцінності які інтегруються у цілісне ціннісне ставлення до себе.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА СТАНОВЛЕННЯ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження психологічних чинників, які впливають на становлення самоцінності жінок

З метою проведення дослідження психологічних чинників та ресурсів, які впливають на становлення самоцінності жінок було проаналізовано методики, які використовуються для дослідження самоцінності та психологічних ресурсів особистості та сформовано комплекс психодіагностичних методик для проведення дослідження зв'язку розвиненості окремих психологічних ресурсів особистості та її психологічної ресурсності з самоцінністю.

Оскільки об'єктом дослідження є самоцінність жінок одним з основних питань цього етапу дослідження був добір психодіагностичних методик для діагностики самоцінності. Питання недостатньої вивченості самоцінності як психологічного феномену призводить до браку надійних опитувальників та методик, які надавали б можливість оцінити та описати самоцінність жінок.

Н. Миколенко та Б. Плєскач на основі теоретичних концепцій самоцінності розроблено першу версію авторської україномовної методики діагностики самоцінності. Методика складається з 44 запитань, на кожне з яких передбачені відповіді «Так» чи «Ні», та які охоплюють різні аспекти внутрішнього відчуття своєї цінності, ставлення до себе і соціальних взаємин [10]. Відповіді на питання дозволяють сформувати значення за п'ятьма шкалами: шкала «Здорова самоцінність - порушена самоцінність, трудоголізм» дозволяє діагностувати порушення самоцінності, які компенсуються трудоголізмом; шкала «Здорова самоцінність – порушена самоцінність, потреба в прийнятті», дозволяє діагностувати порушення самоцінності, які компенсуються за рахунок створення

доброзичливих стосунків з оточуючими; шкала «Здатність до самоприйняття – занижене самоприйняття» описує цілісність (або порушення) самоприйняття особистості; шкала «Здорова самоцінність, відчуття соціальної важливості – ушкоджена самоцінність, соціальне відчуження» дозволяє діагностувати порушення самоцінності, пов'язані з незадовільною соціалізацією; шкала «Цілісність Селф – суперечливість Селф» діагностує порушення цілісності та суперечливості ідентичності [9]. Автори методики зазначають, що подальша розробка методики може бути спрямована на доповнення її шкал, уточнення факторної структури, додаткова перевірка валідності та надійності шляхом тестування на розширеній вибірці, визначення нормативних значень за шкалами тощо [10].

Дві методики вивчення самоцінності було розроблено Л. Просандєєвою. Методика вивчення ціннісного «Я» передбачала написання та послідуочий аналіз твору «Мої роздуми про самоцінність», за результатами якого визначалася ціннісна спрямованість особистості [14, с. 139]. Другою методикою є експериментально-діагностична методика Дослідження самоцінності особистості (ДСО) – її призначенням є вивчення змістової сторони самоцінності особистості та її параметрів. Методика передбачала кількісний (алгебраїчний підрахунок змістовних елементів ілюстрації, за рахунок чого здійснюється визначення складності ціннісного «Я») та якісний (визначення основного сюжету ілюстрації, на підставі якого робиться висновок щодо загального типу самоцінності) аналіз ілюстрацій, які обираються учасниками дослідження та послідуочу інтерпретацію їх результатів [14, с. 140]. Нажаль, ці авторські методики відсутні у загальному доступі та також відносяться до проєктивних методик, що дещо ускладнює збір даних (дані за проєктивними методиками дуже важко зібрати онлайн), інтерпретацію та використання отриманих даних.

Популярними англomовними методиками дослідження самоцінності та суміжних з нею понять є:

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale). На українську мову методика перекладена та адаптована Українським інститутом

когнітивно-поведінкової терапії. Більш детально ця методика та її психодіагностичні властивості описані нижче.

2. Опитувальник самооцінки Куперсміта (The Coopersmith Self-Esteem Inventory, CSEI або SEI) є одним із найбільш часто використовуваних опитувальників самооцінки, призначених для вимірювання ставлення до себе в різних сферах (сім'я, однолітки, школа та загальна громадська діяльність) для підлітків і дорослих. Опитувальник складається з 50 питань, відповіді на які формують загальний показник самооцінки та значення за чотирма субшкалами, які характеризують конкретні аспекти самооцінки, та окрему шкалу для оцінки правдивості відповідей. Опитувальник доступний у трьох версіях: шкільна форма (для дітей віком 8–15 років, форма А), форма для дорослих (для осіб віком від 16 років, форма С) і коротка форма (форма В). Усі версії можна використовувати як інструмент скринінгу та/або діагностики в клінічних та дослідницьких умовах [46]. Переклад та адаптація опитувальника українською мовою відсутні.

3. Шкала «Я»-концепції Теннессі (Tennessee Self Concept Scale), дозволяє описати «Я»-концепцію як дітей, так і дорослих. Методика складається з 82 питань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою, та має достатньо складну структуру. Українською мовою методика не перекладалась та не адаптувалась [12, с. 22].

Також варто зазначити, що деякі адаптовані українською мовою методики містять окремі субшкали, які вимірюють самоцінність, самооцінку та інші синонімічні поняття. Так, шкалу самоцінності містить опитувальник загальної компетентності О.С. Штепи. Самоцінність за методикою розглядається як компонента компетентності особистості [13, с. 48]. Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман містить шкалу «Цінність власного «Я» (SW)», яка компонентою переконання особистості, що вона гідною, хорошою, здібною та моральною особистості [24]. Шкала ставлення до свого «Я» («Я»-концепції) є складовою методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха [13, с. 156].

Таким чином, проаналізувавши наявні україномовні та адаптовані українською мовою методики діагностики самоцінності та самооцінки сформовано комплекс психодіагностичних методик для проведення дослідження психологічних чинників, які впливають на самоцінність жінок, складається з наступних опитувальників:

1. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа).

О. Штепа визначає психологічні ресурси як «диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід», а психологічну ресурсність - як «уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [27, с. 384].

1. Шкала впевненості у собі дозволяє оцінити наскільки особа володіє самодостатністю у прийнятті рішень, здатна наполягати на своєму в робочих стосунках та інших життєвих ситуаціях, адекватно сприймає причини власного неуспіху та здатна керувати власною поведінкою та коригувати її, ви ситуації вибору довіряє собі, власній інтуїції, життєвому досвіду, почуттям.

2. Шкала доброти до людей описує наскільки людина підтримує концепцію, що люди у своїй природі в цілому є добрими, сприймає оточуючих неконкурентно, будує стосунки з ними неконфліктно, ставиться до них з поблажливістю.

3. Шкала допомоги іншим оцінює наскільки особа схильна до активного, не споглядального альтруїзму, наскільки в неї переважають цінності співпраці та толерантності, наскільки вона вміє підтримувати, надихати, підкріплювати впевненість у собі інших людей.

4. Шкала успіху визначає наскільки особа відповідає об'єктивним критеріям високого професіоналізму, чи сформувалося в неї суб'єктивне відчуття власної самореалізованості, наскільки вона здатна забезпечувати максимальне саморозкриття своєї особистості.

5. Шкала любові оцінює здатність до сприяння саморозвитку близької людини, до підтримки її у складних життєвих ситуаціях, здатність співрадіти успіхам близької людини, бути відкритою до взаємин та життя, не відчувати заздрощів до інших людей.

6. Шкала творчості описує вміння особи бути творчою, неординарною у власній професії та у життєвих ситуаціях; здатність до прийняття рішень з принципово нових ситуаціях, які потребують адаптації, вміння відмовлятися від стандартних сценаріїв у побудові власного життя; наявність власних, сформованих з точки зору особистих інтересів та власних цінностей, критеріїв для оцінки себе та інших, а також життєвих подій.

7. Шкала віри у добро описує віру у справедливість, вміння бути милосердним, віру у Бога та вміння надіятись, сподіватися на краще, співстраждати, здатність розділяти горе близьких людей. Розвиненість цього психологічного ресурсу також означає відсутність відчаю та амбівалентності (неоднозначності) у сприйнятті життя, себе та інших людей.

8. Шкала прагнення до мудрості оцінює здатність та вміння особи вчитися, як у життя так і в інших людей, бажання вибудувати за допомогою знань власну картину світу, стати освіченішим, зрозуміти сенс життя та речей прагнучи до істини. Також шкала оцінює вміння навчати та передавати знання.

9. Шкала роботи над собою оцінює здатність особи розуміти себе, здійснювати кроки на шляху самозміни, рефлексуючи та аналізуючи власні особистісні риси, вміння та навички, поведінку; вміння робити психологічну внутрішню роботу, розвиваючи вміння любити та долати страх перед життям.

10. Шкала самореалізації у професії визначає, наскільки особі властиве відчувати задоволення від досягнення успіху у самостійно обраній та цікавій для неї професії відповідно до покликання, наскільки вона вміє керувати власними здібностями та знаннями для принесення користі суспільству.

11. Шкала відповідальності описує вміння особи до здійснення достовірного прогнозування наслідків власних дій, робити вчинки відповідно до власних

переконань, усвідомлювати необхідність звітувати перед самою собою та іншими людьми за зроблене чи не зроблене.

12. Шкала знання власних психологічних ресурсів передбачає здійснення особою реалістичного оцінювання власних психологічних можливостей, їх меж, реалістичне оцінювання та знання своїх індивідуальних особливостей, знання напрямків саморозвитку, вміння його здійснювати.

13. Шкала уміння оновлювати власні психологічні ресурси передбачає оцінку ступеню, у якому особа знає способи зменшення та позбавлення від напруги, вміє їх використовувати для власного заспокоєння та відновлення внутрішньої рівноваги.

14. Шкала уміння використовувати власні психологічні ресурси демонструє здатність особистості до самостійного подолання складних життєвих ситуацій, а також до допомоги в цьому іншим, створення, формування професійних та творчих ідей, створення гармонії у взаєминах. Уміння використовувати власні психологічні ресурси – це також здатність до реалізації власних життєвих, творчих та професійних планів, використовуючи власний людський капітал.

Загальний рівень психологічної ресурсності особистості описує здатність особи до здійснення саморозвитку, вміння бути компетентною як у життєвих, так і у професійних питаннях. Високий рівень психологічної ресурсності означає прагнення аналізувати та ефективно використовувати свій особистісний потенціал. Люди з розвиненою психологічною ресурсністю володіють автономністю у прийнятті рішень, є самодостатніми у вирішенні складних життєвих ситуацій, вміють підтримувати інших, надихати їх; прагнуть та вміють любити, є сформованими творчими особистостями, прагнуть до успіху.

2. Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблена Ю.З. Гільбухом. Методика дозволяє оцінити особистісну зрілість учасниць дослідження, рівень її розвиненості, як у загальному, так і за окремими її компонентами. Автор методики виокремив такі компоненти особистісної зрілості: ставлення до свого «Я» (яке можна пов'язати зокрема з самоцінністю особистості), мотивація досягнення, здатність відчувати психологічну близькість з іншою

людиною, життєва установка, яка визначається як переважання інтелекту над почуттями, почуття громадянського обов'язку [13, с. 156].

Опитувальник складається з 33 питань, на кожне з яких передбачено сім варіантів оригінальних відповідей (які розрізняються в залежності від поставленого питання) від а) до ж). Відповіді на питання дозволяють визначити оцінку за загальним показником особистісної зрілості людини та значення за п'ятьма її компонентами (субшкалами):

1. Шкала мотивації досягнень. Шкала дозволяє оцінити рівень загальної спрямованості діяльності особи на досягнення значущих для неї життєвих цілей, орієнтація особи на максимально повну її самореалізацію, бажання бути лідером, прагнення досягти високих результатів, ініціативність та самостійність.

- дуже високий рівень – 24-33 балів;
- високий рівень – 15-23 балів;
- задовільний рівень – 7-14 балів;
- незадовільний рівень - менше 7 балів.

2. Шкала ставлення до свого «Я» («Я»-концепції). Значення за шкалою дозволяє здійснити оцінку зрілості особистості, розглядаючи такі її характеристики, як впевненість у власних можливостях, високий ступінь задоволеності власними здібностями, темпераментом, характером, знаннями, навичками, уміннями. Також цей компонент зрілості особистості за концепцією автора методики включає адекватність самооцінки особистості, високий ступінь вимогливості до себе, скромність, відсутність самовдоволення, повага до інших. Ю. Гільбух зазначає, що розвинена «Я»-концепція несумісна з проявами комплексу неповноцінності, зокрема вихвалянні, браваді, саморекламі тощо. Таким чином, ставлення до свого «Я» у цій інтерпретації може бути співзвучним (синонімічним) поняттю самоцінності, а за допомогою цієї шкали методики можна оцінити самоцінність особистості.

- дуже високий рівень – 42-54 балів;
- високий рівень – 30-41 балів;
- задовільний рівень – 20-29 балів;

- незадовільний рівень - менше 20 балів.

3. Шкала почуття громадянського обов'язку. Автор методики вважає цю компоненту невід'ємною частиною оцінки особистісної зрілості людини та описує її як прояви патріотизму, інтересу до подій суспільно-політичного життя, професійну відповідальність, потребу у спілкуванні тощо.

- дуже високий рівень – 12-18 балів;
- високий рівень – 7-11 балів;
- задовільний рівень – 4-6 балів;
- незадовільний рівень - менше 4 балів.

4. Шкала життєвих установок особистості. Життєві установки автор методики оцінює за допомогою таких компонент як розсудливість, переважання інтелекту над емоціями, розуміння відносності всього існуючого, врівноваженість.

- дуже високий рівень – 27-36 балів;
- високий рівень – 19-26 балів;
- задовільний рівень – 11-18 балів;
- незадовільний рівень - менше 11 балів.

5. Шкала здатності до психологічної близькості з іншою людиною, включає оцінку доброзичливості, емпатії, вміння слухати та співпереживати, потреби у близьких стосунках з іншими людьми.

- дуже високий рівень – 15-21 балів;
- високий рівень – 10-14 балів;
- задовільний рівень – 7-9 балів;
- незадовільний рівень - менше 7 балів.

Загальний показник особистісної зрілості визначається алгебраїчною сумою балів, набраних за всіма питаннями тесту. Значення показника може знаходитися у діапазоні від -99 до +99 балів. відповідно до кількості балів визначається рівень особистісної зрілості:

- дуже високий рівень – 75-99 балів;
- високий рівень – 50-74 балів;
- задовільний рівень – 25-49 балів;

- незадовільний рівень – менше 25 балів.

3. Шкала самооцінки Розенберга.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) є стандартизованим опитувальником для вимірювання рівня самоповаги особистості. На українську мову методика перекладена та адаптована Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії. Методика складається з 10 питань-тверджень, для кожного з яких пропонується чотири відповіді. В залежності від обраної відповіді твердження оцінюється у відповідну кількість балів:

- «Повністю погоджуюсь» - 3 бали;
- «Погоджуюсь» - 2 бали;
- «Не погоджуюсь» - 1 бал;
- «Повністю не погоджуюсь» - 0 балів.

Відповіді за питаннями 2, 5, 6, 8, 9 оцінюються зворотно:

- «Повністю погоджуюсь» - 3 бали;
- «Погоджуюсь» - 2 бали;
- «Не погоджуюсь» - 1 бал;
- «Повністю не погоджуюсь» - 0 балів.

Отримані бали сумуються для визначення загального показника самоповаги [26].

4. Шкала «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки [24]. Методика складається з 32 питань та націлена на визначення розвиненості у особистості так званих фундаментальних припущень (базових переконань), на яких засноване відчуття впевненості та довіри до світу. Зокрема, це переконання що світ є доброзичливим, а також оцінку себе як гідної людини, тобто хорошої, здібної та моральної особистості. Одна з субшкал методики - «Цінність власного «Я» (SW)» описує наскільки хорошою людиною вважає себе, наскільки вона про себе високої думки, наскільки задоволена тим, якою людиною вона є та чи соромиться якихось рис свого характеру.

Шкалу складають 4 питання, кожне з яких оцінюється за шестибальною шкалою.

Для прямих тверджень:

- «Зовсім не згодна» - 1 бал;
- «Не згодна» - 2 бали;
- «Не зовсім згодна» - 3 бали;
- «Радше згодна» - 4 бали;
- «Згодна» - 5 бали;
- «Цілком згодна» - 6 балів.

Для зворотніх тверджень:

- «Зовсім не згодна» - 6 балів;
- «Не згодна» - 5 балів;
- «Не зовсім згодна» - 4 бали;
- «Радше згодна» - 3 бали;
- «Згодна» - 2 бали;
- «Цілком згодна» - 1 бал.

Значення за шкалою визначається простою сумою балів за кожним з чотирьох питань.

5. Шкала «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності (О.С. Штепа). Опитувальник загальної компетентності створено для визначення загального рівня компетентності особистості та ступеню розвиненості окремих її компонентів. Опитувальник складається з містить 50 тверджень, відповіді на які формують значення за 10 субшкалами: автономності, самоефективності, самоцінності, професіоналізму, самоменеджменту, індивідуальності, вміння працювати у команді, вміння переконувати, ефективного спілкування, вміння навчати. Значення за шкалою самоцінності формується з п'яти питань, на кожне з яких можна відповісти «так» або «ні» [13, с. 48]. Відповіді «так» присвоюється 1 бал, відповіді «ні» - 0 балів.

Рівень самоцінності за шкалою оцінюється наступним чином:

- низький рівень самоцінності – 0-2 бали;

- середній рівень самоцінності – 3-4 бали;
- високий рівень самоцінності – 5 балів;

Також дослідження включало заповнення учасниками додаткового опитувальника (анкети) з метою збору таких даних учасників як їх вік, освіта, знаходження під час участі у дослідженні у межах країни чи за кордоном тощо.

Таким чином, з метою визначення психологічних чинників (ресурсів), що впливають на самоцінність жінок, обрано психодіагностичну методику Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) та Шкалу самооцінки Розенберга. Для оцінки рівня самоцінності особистості запропоновано використовувати дані за шкалою «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та дані за шкалою «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи. Для оцінки особистісної зрілості учасниць дослідження використано Методику «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблену Ю.З. Гільбухом. Таким чином сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити зв'язок психологічних ресурсів особистості з її самоцінністю та зв'язок самоцінності з особистісною зрілістю.

2.2. Порядок проведення дослідження та характеристика вибірки досліджуваних

Після підбору психодіагностичних методик, наступним етапом емпіричного дослідження було формування вибірки досліджуваних. Опитування включало заповнення учасницями опитувальників, створених за допомогою Google-Forms. Посилання на опитування розміщувалось у жіночих чатах (чатах, присвячених обговоренню певних проблем, які хвилюють жінок) у месенджерах та у мережі Інтернет.

Вибірку дослідження склали 42 особи, віком від 21 до 53 років.

Описові статистики щодо віку досліджуваних наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Описові статистики щодо віку досліджуваних

Показник	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Вік	21	53	36,79	8,553

Як бачимо з таблиці, середній вік досліджуваних складає $36,79 \pm 8,553$ років.

Графік розподілу досліджуваних за віком наведений на рис. 2.1.

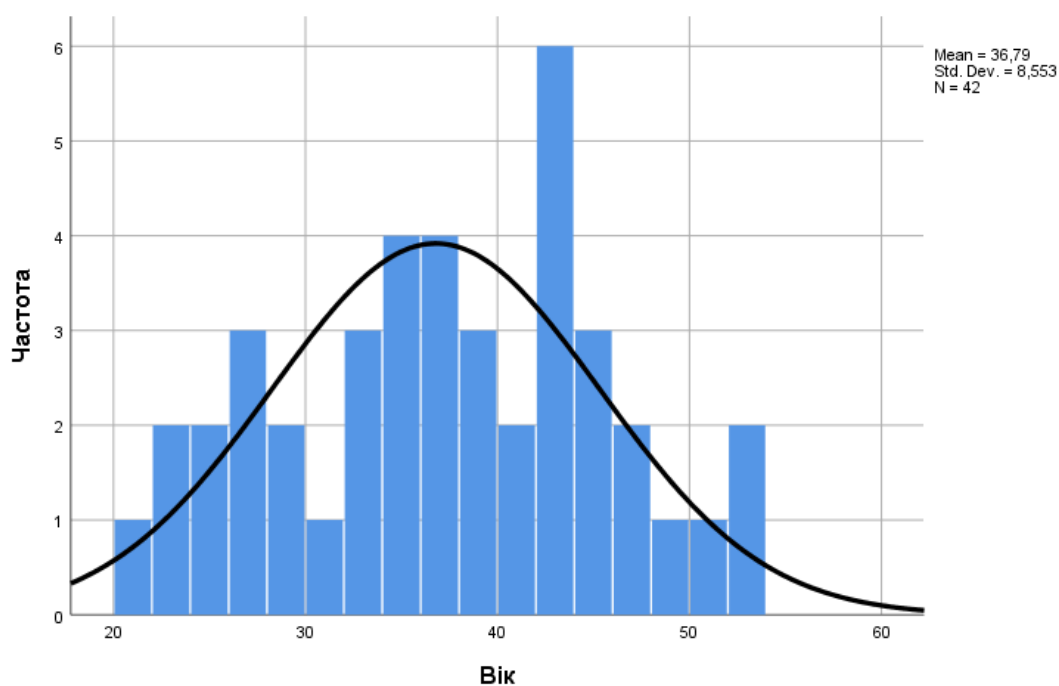


Рис. 2.1. Гістограма розподілу віку учасників дослідження

Як видно з рисунку, найчастіше у досліджуваній вибірці зустрічається вік у діапазоні 42-44 роки. Перевірка нормальності розподілу значень показників за критерієм Колмогорова-Смирнова виявила, що розподіл значень відповідає нормальному.

Розподіл досліджуваних за освітою наведений на рис. 2.2.

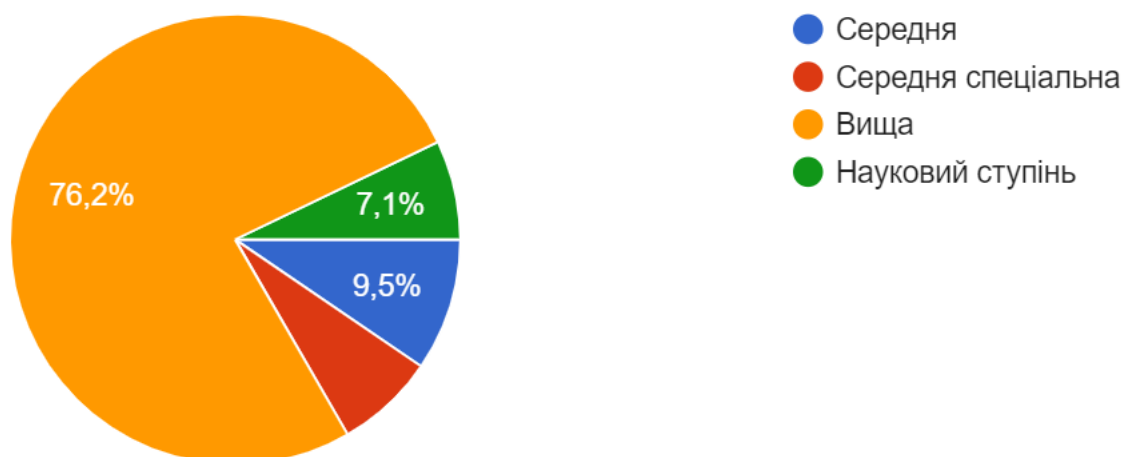


Рис. 2.2. Розподіл учасників дослідження за освітою

Як видно з рисунку, 76,2% (32 особи) учасників дослідження мають вищу освіту, 7,1% (3 особи) – науковий ступінь, 4 особи (9,5%) мали середню, 3 особи (7,1%) – середню спеціальну освіту. Таким чином, можна зробити висновок, що вибірка досліджуваних характеризується високим рівнем освіти.

Розподіл учасників за місцезнаходженням під час участі у дослідженні наведений на рис. 2.3.

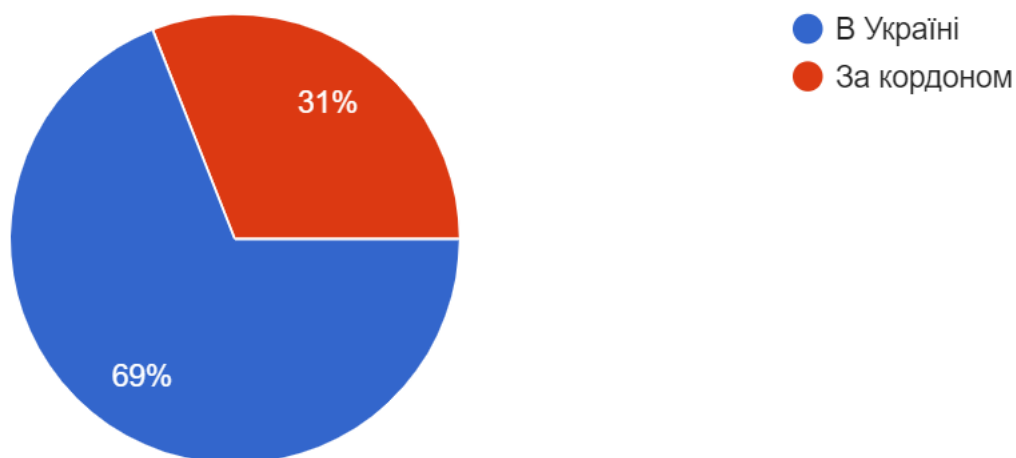


Рис. 2.3. Розподіл учасників за місцезнаходженням під час участі у дослідженні

Як видно з рисунку, 69% жінок та дівчат (29 осіб), які брали участь у дослідженні знаходяться в Україні, 31% (13 осіб) – за кордоном.

Таким чином, для проведення дослідження було сформовано вибірку з 42 жінок, віком від 21 до 53 років. Середній вік учасниць дослідження складав $36,79 \pm 8,553$ років. 76,2% учасниць дослідження мають вищу освіту, 7,1% – науковий ступінь. 69% учасниць дослідження знаходяться в Україні, 31% – за кордоном.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

З метою оцінки зв'язку психологічних ресурсів особистості з її самоцінністю та зв'язку самоцінності з особистісною зрілістю було проведено опитування та зібрані дані за наступними психодіагностичними методиками та шкалами: Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; Шкала самооцінки Розенберга, шкала «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та шкала «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи, Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблену Ю.З. Гільбухом. Зібрані дані дозволили провести аналіз та оцінити рівень розвиненості психологічної ресурсності та окремих психологічних ресурсів, самоцінності, самооцінки та рівня особистісної зрілості у досліджуваній вибірці.

2.3.1. Аналіз психологічних ресурсів та психологічної ресурсності жінок

Отримані дані за опитувальником психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи дозволяють провести аналіз психологічних ресурсів особистості, визначити загальний рівень психологічної ресурсності у досліджуваній вибірці.

З метою вивчення розподілу значень показників використано метод описових статистик. Описові статистики за показниками рівня психологічних ресурсів та психологічної ресурсності особистості наведені у табл. 2.2.

Відповідно до критерію Колмогорова-Смирнова встановлено, що розподіл значень показників рівня психологічних ресурсів особистості (за всіма видами ресурсів) не відповідає нормальному, розподіл показника психологічної ресурсності особистості відповідає нормальному. Середнє значення показника психологічної ресурсності особистості у дослідженій вибірці складає $84,52 \pm 10,588$, що відповідає середньому рівню психологічної ресурсності.

Порівняння середніх рівнів показників за психологічними ресурсами особистості з їх нормативними значеннями, визначеними за результатами адаптації методики, проведеної дослідження О.С. Штепою у 2018 році на вибірці з 1 652 жінок наведено у табл. 2.3. та на рис. 2.4.

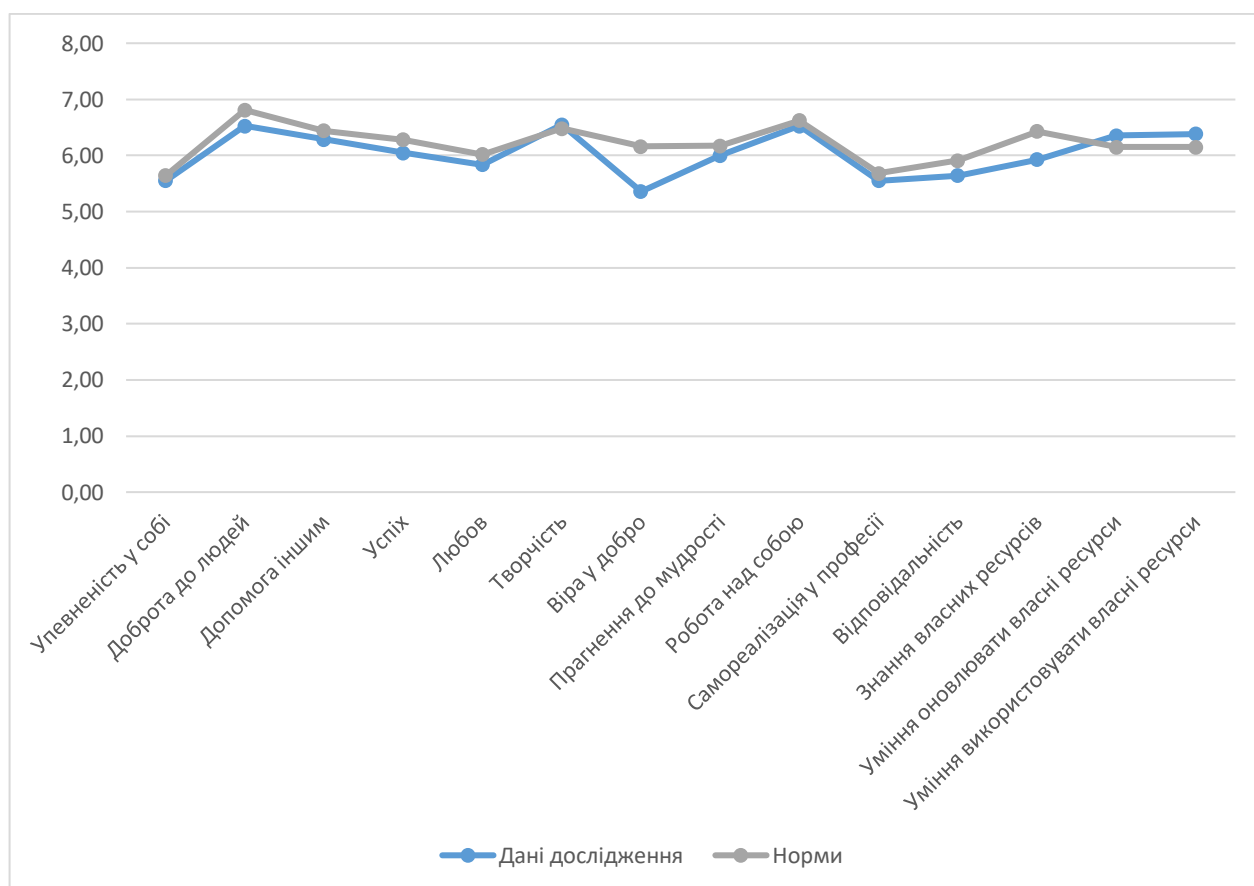


Рис. 2.4. Середні значення показників рівня психологічних ресурсів за даними дослідження та нормативними даними

Таблиця 2.2.

Описові статистики щодо показників рівня психологічних ресурсів та психологічної ресурсності особистості

Показники	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Упевненість у собі	0	8	5,55	1,851
Доброта до людей	3	8	6,52	1,292
Допомога іншим	3	8	6,29	1,274
Успіх	4	8	6,05	1,058
Любов	4	7	5,83	1,080
Творчість	4	8	6,55	1,310
Віра у добро	1	8	5,36	1,511
Прагнення до мудрості	4	8	6,00	0,883
Робота над собою	4	8	6,52	1,087
Самореалізація у професії	3	8	5,55	1,347
Відповідальність	3	7	5,64	1,078
Знання власних ресурсів	2	8	5,93	1,369
Уміння оновлювати власні ресурси	2	8	6,36	1,303
Уміння використовувати власні ресурси	1	8	6,38	1,396
Загальний рівень психологічної ресурсності	58	103	84,52	10,588

Таблиця 2.3.

Порівняння середніх значень рівня психологічних ресурсів та психологічної ресурсності з нормативними показниками

Показники	Учасниці дослідження		Нормативні значення	
	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Упевненість у собі	5,55	1,851	5,64	2,04
Доброта до людей	6,52	1,292	6,81	1,24
Допомога іншим	6,29	1,274	6,44	1,35
Успіх	6,05	1,058	6,28	1,10
Любов	5,83	1,080	6,02	1,26
Творчість	6,55	1,310	6,48	1,32
Віра у добро	5,36	1,511	6,16	1,20
Прагнення до мудрості	6,00	0,883	6,17	1,19
Робота над собою	6,52	1,087	6,62	1,91
Самореалізація у професії	5,55	1,347	5,68	1,36
Відповідальність	5,64	1,078	5,91	1,30
Знання власних ресурсів	5,93	1,369	6,43	1,51
Уміння оновлювати власні ресурси	6,36	1,303	6,15	1,37
Уміння використовувати власні ресурси	6,38	1,396	6,15	1,42
Загальний рівень психологічної ресурсності	84,52	10,588	86,88	11,33

Як бачимо з таблиці, в цілому рівень розвиненості психологічних ресурсів особистості у досліджуваній вибірці відповідає нормативному. Як видно з рисунку, у досліджуваній вибірці значно зменшилось середнє значення за таким

психологічним ресурсом, як віра в добро (середнє значення показника у вибірці складає 5,36 балів проти 6,16 балів за нормативними значенням, визначеними у 2018 році). Зменшення показника за шкалою віри в добро можна пояснити загальними наслідками війни в Україні.

Найменш розвиненими серед усіх психологічних ресурсів у досліджуваній вибірці є віра у добро, впевненість у собі та самореалізація у професії, найкраще розвиненими – творчість, доброта до людей та робота над собою.

Оцінку рівня психологічної ресурсності у досліджуваній вибірці наведено на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Рівень психологічної ресурсності

Як видно з рисунку, переважна більшість жінок у досліджуваній вибірці – 69,0% (29 осіб), мають середній рівень психологічної ресурсності, 9,5% (4 особи) - низький рівень, 21,4% (9 осіб) – високий рівень психологічної ресурсності.

Ще одним з цікавих напрямків для дослідження є визначення наявності чи відсутності зв'язку між віком жінок та їх психологічною ресурсністю. Для встановлення наявності чи відсутності такого зв'язку проведемо кореляційний

аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена (оскільки розподіл значень за показниками рівня психологічних ресурсів не відповідає нормальному, використано непараметричний критерій). Проведений кореляційний аналіз встановив, що лише показник впевненості в собі продемонстрував значущий кореляційний зв'язок на рівні значущості $p < 0,05$ ($r = 0,329$) з віком досліджуваних жінок. Таким чином, можна зробити висновок, що з віком впевненість в собі зростає. Показники за іншими психологічними ресурсами особистості зв'язку з віком не продемонстрували.

Також було перевірено гіпотезу щодо наявності розбіжностей у рівнях показників за психологічними ресурсами та за загальним показником психологічної ресурсності у жінок, які знаходяться в Україні та за кордоном. У зв'язку з тим, що розподіл показників рівня психологічних ресурсів не відповідає нормальному, для перевірки гіпотези використаємо непараметричний критерій Манна-Уїтні. З використанням критерію було встановлено, що статистично значущі різниці існують лише у рівні психологічного ресурсу самореалізації у професії. У досліджуваній вибірці рівень самореалізації у професії вище у жінок, які знаходяться за кордоном. За іншими психологічними ресурсами, а також за загальним показником психологічної ресурсності розбіжностей у середніх рівнях у групах жінок, які знаходяться за кордоном та в Україні не встановлено.

Таким чином, проведене дослідження продемонструвало, що найменш розвиненими серед усіх психологічних ресурсів у досліджуваній вибірці є віра у добро, впевненість у собі та самореалізація у професії, найкраще розвиненими – творчість, доброта до людей та робота над собою. Переважна більшість жінок у досліджуваній вибірці (69,0%) мають середній рівень психологічної ресурсності, 21,4% – високий рівень психологічної ресурсності.

2.3.2. Аналіз самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» та їх зв'язків з рівнями розвитку психологічних ресурсів та психологічною ресурсністю

За результатами опитування з використанням Шкали самооцінки Розенберга, шкал «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи були отримані дані для оцінки показників самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» у досліджуваній вибірці.

З метою вивчення розподілу значень показників використано метод описових статистик. Описові статистики за показниками самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» наведені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Описові статистики щодо показників самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я»

Показники	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Самоцінність	2	5	4,10	1,100
Самооцінка	9	30	20,83	4,752
Цінність власного «Я»	8	24	19,33	3,798

Як бачимо з таблиці, середнє значення показника самоцінності особистості у дослідженій вибірці складає $4,10 \pm 1,100$, що відповідає середньому рівню самоцінності. Відповідно до критерію Колмогорова-Смирнова встановлено, що розподіл значень показників самоцінності та самооцінки не відповідає нормальному, розподіл показника цінності власного «Я» особистості відповідає нормальному.

Розподіл учасниць дослідження за рівнем самоцінності особистості наведено на рис. 2.6.

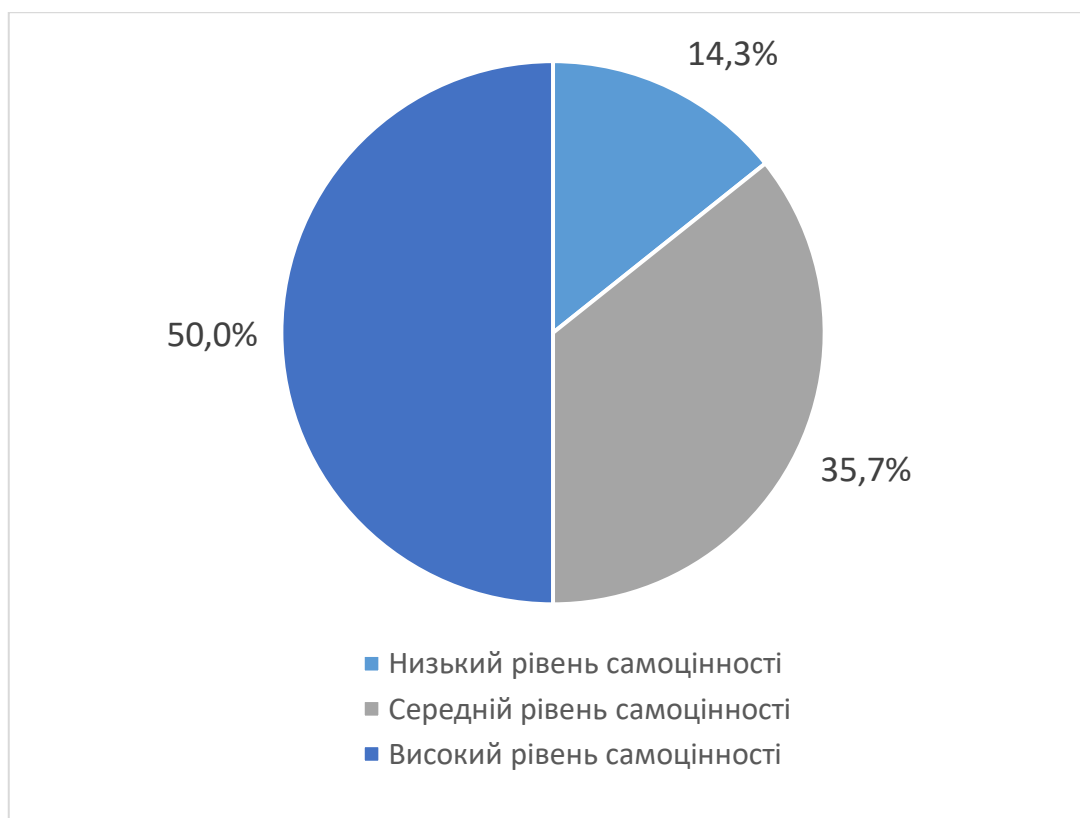


Рис. 2.6. Рівні самооцінності жінок

Як видно з рисунку, 50% учасниць (21 особа) мають високий рівень самооцінності особистості, 35,7% учасниць (15 осіб) мають середній рівень самооцінності, 14,3% учасниць (6 осіб) мають низький рівень самооцінності.

Також цікавим питанням для дослідження є питання ступіню спорідненості між показниками які визначають самооцінність, самооцінку, цінність власного «Я» та показника за шкалою ставлення до свого «Я» методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості». Значущі кореляційні зв'язки між показниками, що досліджуються за коефіцієнтом кореляції Спірмена наведено у табл. 2.5.

Показник самооцінності продемонстрував наявність значущого кореляційного зв'язку на рівні $p < 0,01$ з показниками самооцінки та цінності власного «Я». Значущий додатній зв'язок самооцінки та самооцінності демонструє, що підвищення рівня самооцінки (відчуття впевненості, задоволеність собою) супроводжується зростанням самооцінності (усвідомлення особистої значущості та унікальності). Значущий додатній зв'язок самооцінності та цінності власного «Я»

демонструє, що люди, які мають високу самоцінність, також схильні високо оцінювати себе як моральну, здібну та гідну особистість (цінність власного «Я»).

Таблиця 2.5.

Значущі кореляційні зв'язки між самоцінністю, самооцінкою, цінністю власного «Я» та ставленням до свого «Я»

Показники	Самоцінність	Самооцінка	Ставлення до свого «Я»
Самооцінка	0,468**	---	
Цінність власного «Я»	0,458**	0,713**	0,367*

Примітки:

** - значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ (1% рівень значущості);

* - значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ (5% рівень значущості).

Як бачимо з таблиці, найбільш міцний зв'язок існує між значеннями показників самооцінки та цінності власного «Я», що може свідчити про значну ступінь спорідненості цих показників. Так висока оцінка себе як моральної, доброї та здібної особистості (цінність власного «Я») тісно пов'язана з рівнем загальної самооцінки.

Показник ставлення до свого «Я» продемонстрував значущий кореляційний зв'язок лише на рівні $p < 0,05$ та лише з показником цінності власного «Я», що може свідчити про нерелевантність цього показника для вимірювання самоцінності та споріднених з нею категорій.

Таким чином, самооцінка, самоцінність і цінність власного «Я» взаємопов'язані, причому самооцінка є ключовим чинником, що узгоджується з цінністю власного «Я».

Також було перевірено гіпотезу щодо залежності самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» від віку учасниць дослідження. Для встановлення наявності чи відсутності такого зв'язку було проведемо кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена (оскільки розподіл значень за

показниками самоцінності та самооцінки не відповідає нормальному, використано непараметричний критерій). Проведений кореляційний аналіз встановив відсутність зв'язку між самоцінністю, самооцінкою та цінністю власного «Я» та віком учасниць дослідження. Таким чином, можна зробити висновок, що самоцінність, самооцінка та цінність власного «Я» не залежать від віку жінки.

Також було перевірено гіпотезу щодо наявності розбіжностей у рівнях показників самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» у жінок, які знаходяться в Україні та за кордоном. У зв'язку з тим, що розподіл показників самоцінності та самооцінки не відповідає нормальному, для перевірки гіпотези використано непараметричний критерій Манна-Уїтні. З використанням критерію було встановлено відсутність статистично значущих різниць у рівнях самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» у групах жінок, які знаходяться за кордоном та в Україні. Таким чином, рівень самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» у жінок, які знаходяться в Україні та за кордоном не розрізняється.

Для встановлення наявності чи відсутності зв'язку між показниками самоцінності, самооцінки та цінності власного «Я» та показниками рівня психологічних ресурсів та загального показника психологічної ресурсності проведемо кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена (оскільки розподіл значень за показниками рівня психологічних ресурсів, самоцінності та самооцінки не відповідає нормальному, використано непараметричний критерій). Значущі кореляційні зв'язки між показниками, що досліджуються наведено у табл. 2.6.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показником рівня психологічного ресурсу впевненості в собі. Таким чином, зростання впевненості в собі пов'язане зі збільшенням самоцінності. Це узгоджується з концепцією, що впевненість у собі (як аспект психологічної ресурсності) сприяє більш позитивному сприйняттю власної цінності. Упевненість у собі сприяє тому, що людина позитивно оцінює свої здобутки, адекватно реагує на невдачі й бачить їх як можливість для самовдосконалення. Це підкріплює відчуття власної цінності, створюючи фундамент для психологічного добробуту.

Таблиця 2.6.

Значущі кореляційні зв'язки між самоцінністю, самооцінкою, цінністю власного «Я» та показниками рівня психологічних ресурсів та загального показника психологічної ресурсності

Показники	Самоцінність	Самооцінка	Цінність власного «Я»
Упевненість у собі	0,479**	0,586**	0,562**
Любов	0,338*		
Творчість	0,390*		
Віра у добро	0,319*		
Робота над собою		0,331*	
Знання власних ресурсів	0,532**	0,515**	0,489**
Уміння оновлювати власні ресурси	0,428**		
Уміння використовувати власні ресурси	0,385*	0,310*	0,344*
Загальний рівень психологічної ресурсності	0,514**	0,377*	0,408**

Примітки:

** - значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ (1% рівень значущості);

* - значущий кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ (5% рівень значущості).

Як бачимо з таблиці, показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показником знання власних ресурсів. Це означає, що чим краще людина усвідомлює та оцінює свої психологічні ресурси, тим вищою є її самоцінність. Таким чином, знання власних ресурсів включає здатність людини реалістично оцінювати свої психологічні можливості, розуміти їх межі, а також знати напрями для саморозвитку. Помірний позитивний зв'язок між цим показником і самоцінністю свідчить про те, що усвідомлення власних

сильних сторін і потенціалу безпосередньо впливає на сприйняття людиною своєї цінності. Люди, які чітко розуміють свої ресурси, мають більше впевненості у своїй здатності досягати поставлених цілей, що підкріплює їх самооцінку і сприяє формуванню позитивного образу себе. Такий зв'язок також демонструє, що здатність до самоаналізу та рефлексії є важливими факторами в побудові здорової самооцінки. Усвідомлення власних ресурсів допомагає уникати недооцінки або переоцінки своїх можливостей, забезпечуючи більш збалансований і позитивний погляд на себе. Це, у свою чергу, створює умови для ефективної самореалізації та формування емоційної стабільності.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показником уміння оновлювати власні ресурси. Це означає, що з підвищенням здатності людини до оновлення власних ресурсів спостерігається зростання її самоцінності. Уміння оновлювати власні ресурси означає здатність людини відновлювати внутрішній баланс, зменшувати стрес та поповнювати свої психологічні резерви через творчість, успіх та любов. Позитивний зв'язок із самоцінністю свідчить про те, що люди, які активно використовують ці навички, краще оцінюють свою власну значущість. Це пояснюється тим, що здатність відновлювати ресурси створює умови для збереження емоційної стабільності, підтримки оптимістичного ставлення до себе та життя. Цей зв'язок підкреслює важливість уміння справлятися зі стресом та перевтомою для формування здорового відчуття власної цінності. Люди, які ефективно використовують стратегії відновлення, можуть уникнути виснаження, що часто призводить до зниження самооцінки. Таким чином, здатність до оновлення ресурсів виступає важливим механізмом підтримки та розвитку самоцінності, сприяючи загальному психологічному благополуччю та здатності до самореалізації.

Також показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показником загального рівня психологічної ресурсності. Цей зв'язок пояснюється тим, що психологічна ресурсність створює внутрішній фундамент для ефективної самореалізації, здатності справлятися зі складними ситуаціями та підтримувати гармонійні взаємини. Люди з високим рівнем

ресурсності мають більше інструментів для розв'язання життєвих викликів, що підсилює їх відчуття власної цінності. Таким чином, загальний рівень психологічної ресурсності виступає інтегральним показником, який відображає можливості особистості реалізувати свої здібності, залишатися емоційно стійкою та підтримувати позитивний образ себе, що на пряму корелює із самоцінністю. Цей зв'язок підкреслює важливість розвитку психологічних ресурсів для підтримки здорового сприйняття себе та підвищення загального рівня психологічного добробуту.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником любові. Позитивний, хоча й слабкий зв'язок із самоцінністю свідчить про те, що любов як життєва цінність і навичка може сприяти формуванню в людини вищого рівня самоцінності. Це може бути пояснене тим, що здатність до любові, яка передбачає відкритість і турботу про інших, зміцнює міжособистісні зв'язки, що, у свою чергу, сприяє кращому сприйняттю себе через відчуття важливості та значущості в житті інших людей. Любов також може створювати умови для саморозкриття і самореалізації через глибокі та гармонійні стосунки. Однак, слабка сила зв'язку вказує на те, що любов є лише одним із багатьох факторів, які впливають на самоцінність, і її роль може бути опосередкованою іншими аспектами психологічного ресурсу або особистісних характеристик. Важливість любові може бути більш виразною в контексті емоційної підтримки та соціального середовища, яке формує сприйняття власної цінності.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником творчості. Шкала «Творчість» відображає здатність людини діяти нестандартно, відмовлятися від типових життєвих сценаріїв, адаптуватися до нових ситуацій і оцінювати події через призму власних інтересів та цінностей. Позитивний зв'язок із самоцінністю свідчить про те, що творчий підхід до життя допомагає людині відчувати свою унікальність і значущість. Творчість сприяє розкриттю потенціалу особистості, що підвищує її впевненість у власній цінності та самоповазі. Крім того, творчість дозволяє людині знайти

способи самовираження, які забезпечують відчуття задоволення та успішності, що позитивно впливає на її самооцінку. Люди, які здатні до творчого підходу в різних сферах життя, частіше оцінюють себе як здатних впливати на навколишній світ, що підсилює відчуття власної важливості. Невисоке значення коефіцієнту кореляції вказує на те, що творчість є одним із багатьох факторів, які впливають на самоцінність. Однак, її вплив може бути особливо виразним у середовищах, де цінуються унікальність і креативність, або в ситуаціях, де творчість слугує засобом подолання труднощів чи адаптації.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником віри у добро, який відображає переконаність людини у справедливості, милосерді, надії, а також здатність бути співчутливою і емпатійною до інших. Зв'язок із самоцінністю свідчить про те, що люди, які вірять у добро і справедливість, відчують себе більш значущими та цінними. Цей зв'язок може бути пояснений тим, що віра у добро створює оптимістичний погляд на життя та навколишній світ. Людина, яка сприймає світ крізь призму добра, частіше формує позитивний образ себе, вважаючи свою присутність важливою для покращення цього світу. Віра у добро також сприяє зміцненню соціальних зв'язків, оскільки люди з такими переконаннями більш схильні до співпраці, емпатії та допомоги іншим, що підсилює їх відчуття цінності. Невисоке значення коефіцієнту кореляції вказує на те, що віра у добро є лише одним із багатьох факторів, які впливають на самоцінність. Вона, швидше за все, має опосередкований вплив через позитивне ставлення до себе, життя та інших людей. У цьому контексті віра у добро виступає як додатковий ресурс для формування внутрішньої гармонії та стійкості.

Показник самоцінності демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником вміння використовувати власні ресурси, що вказує на те, що здатність до раціонального використання своїх ресурсів підтримує позитивне сприйняття власної значущості. Цей зв'язок можна пояснити тим, що ефективне використання ресурсів дає людині змогу досягати поставлених цілей і долати труднощі, що підвищує її впевненість у своїх здібностях і зміцнює відчуття власної цінності. Люди, які можуть мобілізувати свої внутрішні ресурси в

потрібний момент, часто відчують себе більш автономними і самодостатніми, що сприяє формуванню позитивного образу себе. Невисоке значення коефіцієнту кореляції демонструє, що хоча здатність використовувати ресурси є важливим аспектом, вона не є визначальним чинником самоцінності. Можливо, інші ресурси чи особистісні характеристики також суттєво впливають на самоцінність, утворюючи комплексний взаємозв'язок між внутрішніми й зовнішніми факторами. Тим не менше, розвиток цієї здатності може значно сприяти підвищенню самоцінності особистості.

Показник самооцінки демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показниками за такими психологічними ресурсами як упевненість у собі та знання власних ресурсів. Висока самооцінка тісно пов'язана з упевненістю у своїх силах, самодостатністю в прийнятті рішень та здатністю адекватно оцінювати причини невдач. Також здатність краще оцінювати свої психологічні можливості, усвідомлювати їх межі та напрями для подальшого розвитку пов'язана з підвищенням самооцінки.

Показник самооцінки демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показниками за такими психологічними ресурсами як робота над собою, вміння використовувати власні ресурси та загальним рівнем психологічної ресурсності. Таким чином, вища здатність до рефлексії, саморозуміння та роботи над власними рисами характеру, поведінкою та страхами та вища здатність ефективно долати складні життєві ситуації, використовувати свої ресурси для досягнення життєвих і професійних цілей та вищий загальний рівень ресурсності сприяють формуванню високої самооцінки.

Показник цінності власного «Я» демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показниками за такими психологічними ресурсами як упевненість у собі, знання власних ресурсів та загальним рівнем психологічної ресурсності. Таким чином, висока оцінка себе як гідної, моральної та здібної людини тісно пов'язана з упевненістю в собі та знанням власних ресурсів: люди, які довіряють своїм рішенням і життєвому досвіду, добре розуміють свої психологічні ресурси, їх межі та можливості, схильні мати високу

оцінку власної гідності та задоволення собою, частіше сприймають себе позитивно. Загальний рівень ресурсності, який включає компетентність, саморозвиток, автономність та здатність підтримувати інших, сприяє формуванню високої цінності власного «Я».

Показник цінності власного «Я» демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з показником уміння використовувати власні ресурси. Таким чином, здатність ефективно використовувати свої ресурси для подолання життєвих труднощів та реалізації цілей позитивно впливає на сприйняття себе як цінної особистості.

Таким чином, аналізуючи значущі кореляційні зв'язки за показниками, що досліджуються варто відмітити, що найбільший вплив на самоцінність, самооцінку та цінність власного «Я» здійснює активація та розвиток таких психологічних ресурсів особистості як упевненість у собі, знання власних ресурсів та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Також значний вплив на самоцінність особистості здійснює здатність оновлювати власні ресурси.

З метою оцінки зв'язків між показниками дослідимо рівень вираженості показників психологічних ресурсів у групах з високою (21 особа) та низькою (6 осіб) самоцінністю. Профілі середніх значень рівня психологічних ресурсів у цих групах наведено на рис. 2.7.

Як видно з рисунку, для груп з низькою та високою самоцінністю найбільше розрізняється рівень такого психологічного ресурсу як впевненість в собі. Також є значні «розриви» у рівнях таких показників як знання власних ресурсів, уміння оновлювати власні ресурси та уміння використовувати власні ресурси для груп з низькою та високою самоцінністю. Цікаво, що рівень такого ресурсу, як доброта до людей вищий у групі учасників дослідження з низькою самоцінністю, що може свідчити про те, що зв'язок між добротою до людей та самоцінністю міг би бути зворотнім, якби він був чіткіше виражений.

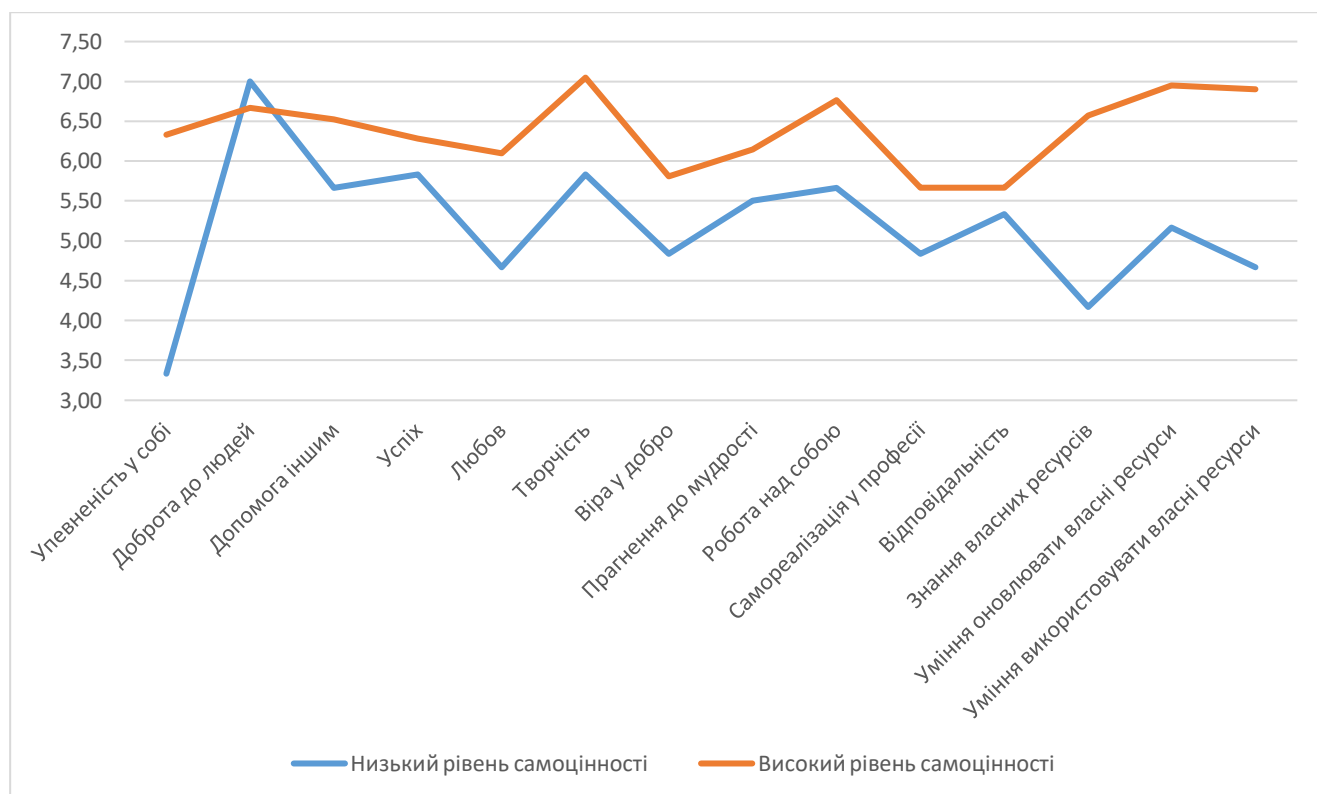


Рис. 2.7. Профілі рівня психологічних ресурсів для груп з низькою та високою самоцінністю

Для перевірки гіпотези щодо наявності розбіжностей у рівнях показників за психологічними ресурсами та за загальним показником психологічної ресурсності у жінок з високою та низькою самоцінністю використано непараметричний критерій Манна-Уїтні (оскільки розподіл показників рівня психологічних ресурсів не відповідає нормальному). З використанням критерію було встановлено, що статистично значущі різниці у жінок з високою та низькою самоцінністю існують у рівнях психологічних ресурсів: упевненості в собі, любові, знання власних ресурсів, уміння використовувати власні ресурси та загальному рівні психологічної ресурсності. За іншими психологічними ресурсами статистично значущих розбіжностей у середніх рівнях у групах жінок з високою та низькою самоцінністю не встановлено.

Таким чином, за результатами дослідження найменш розвиненими серед усіх психологічних ресурсів у досліджуваній вибірці є віра у добро, впевненість у собі та самореалізація у професії, найкраще розвиненими – творчість, доброта до людей

та робота над собою. Найбільший вплив на самоцінність, самооцінку та цінність власного «Я» здійснює активація та розвиток таких психологічних ресурсів особистості як упевненість у собі, знання власних ресурсів та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Також значний вплив на самоцінність особистості здійснює здатність оновлювати власні ресурси.

2.3.3. Аналіз рівня особистісної зрілості

За результатами опитування з використанням Методика «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха були отримані дані для оцінки показників мотивації досягнень, ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєвої установки, здатності до психологічної близькості з іншою людиною та загального показника особистісної зрілості у досліджуваній вибірці.

З метою вивчення розподілу значень показників використано метод описових статистик. Описові статистики за показниками особистісної зрілості наведені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Описові статистики щодо показників особистісної зрілості

Показники	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Мотивація досягнень	-9	22	8,45	6,971
Ставлення до свого “Я”	-8	34	13,48	9,493
Почуття громадянського обов'язку	-9	16	3,98	5,900

Продовження табл. 2.7.

Показники	Мінімальне значення	Максимальне значення	Середнє значення (Mean)	Стандартне відхилення (Std. Deviation)
Життєва установка	-6	22	8,81	7,037
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	-9	16	3,88	5,636
Особистісна зрілість	-13	53	21,69	14,694

Відповідно до критерію Колмогорова-Смирнова встановлено, що розподіл значень показника мотивації досягнень не відповідає нормальному, розподіл показників ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєвої установки, здатності до психологічної близькості з іншою людиною та загального показника особистісної зрілості відповідає нормальному.

Розподіл середніх значень за шкалами відповідно до визначених нормативних рівнів наведено у табл. 2.8.

Таблиця 2.8.

Нормативна оцінка середніх значень показників особистісної зрілості

Показники	Середнє значення (Mean)	Нормативний рівень середнього значення
Мотивація досягнень	8,45	задовільний
Ставлення до свого «Я»	13,48	незадовільний
Почуття громадянського обов'язку	3,98	незадовільний
Життєва установка	8,81	незадовільний

Продовження табл. 2.8.

Показники	Середнє значення (Mean)	Нормативний рівень середнього значення
Здатність до психологічної близькості з іншою людиною	3,88	незадовільний
Особистісна зрілість	21,69	незадовільний

Як бачимо з таблиці, за результатами оцінки середніх значень показників особистісної зрілості відповідно до нормативних значень встановлено, що середні значення показників особистісної зрілості та її складових частин у досліджуваній вибірці знаходяться на незадовільному рівні. Що означає, що доцільність використання методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха на досліджуваній вибірці є сумнівною. Таким чином, використання отриманих за результатами використання методики даних для аналізу потребує обережності, а сама методика – додаткової перевірки на надійність та валідність.

Проте, одним з цікавих напрямків для дослідження є визначення наявності чи відсутності зв'язку між віком жінок та їх особистісною зрілістю. Для встановлення наявності чи відсутності такого зв'язку був проведений кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту кореляції Спірмена. Проведений кореляційний аналіз встановив, що загальний показник рівня особистісної зрілості продемонстрував значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні значущості $p < 0,05$ ($r = 0,392$) з віком досліджуваних жінок. Таким чином, можна зробити висновок, що з віком рівень особистісної зрілості жінок зростає. Показники за субшкалами методики зв'язку з віком не продемонстрували.

Розглянемо значущі кореляційні зв'язки (за коефіцієнтом кореляції Спірмена) між показниками особистісної зрілості та самоцінності, наведені у табл. 2.9.

Таблиця 2.9.

Значущі кореляційні зв'язки між самоцінністю, самооцінкою, цінністю власного «Я» та показниками особистісної зрілості

	Самоцінність	Самооцінка	Цінність власного «Я»
Особистісна зрілість		0,398**	0,473**
Мотивація досягнень		0,308*	0,448**
Ставлення до свого «Я»			0,367*
Почуття громадянського обов'язку		0,375*	0,324*
Життєва установка	0,317*	0,379*	0,418**

Як бачимо з таблиці, показник особистісної зрілості демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з самооцінкою та цінністю власного «Я». Таким чином, зрілість особистості, яка проявляється через самореалізацію, емоційну врівноваженість та відповідальність, сприяє формуванню вищої самооцінки та оцінюванню себе як морально гідних та здібних. Значущих зв'язків між самоцінністю та особистісною зрілістю не встановлено.

Мотивація досягнень демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з самооцінкою та на рівні $p < 0,01$ з цінністю власного «Я». Таким чином, спрямованість особистості на досягнення значущих для неї життєвих цілей, прагнення до самореалізації та досягнення високих результатів підтримують формування відчуття цінності власного «Я» та високої самооцінки.

Почуття громадянського обов'язку демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з самооцінкою та цінністю власного «Я». Таким чином, почуття обов'язку перед суспільством сприяє позитивній оцінці себе як моральної та значущої особистості.

Показник життєвої установки демонструє значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,05$ з самоцінністю та самооцінкою, та значущий додатній кореляційний зв'язок на рівні $p < 0,01$ з показником цінності власного «Я». Таким

чином, емоційна врівноваженість та розсудливість сприяють усвідомленню власної значущості, високій самооцінці та формуванню високої цінності власного «Я».

Таким чином, особистісна зрілість та її окремі компоненти найсильніше корелюють з цінністю власного «Я» та самооцінкою. Життєва установка демонструє значущі зв'язки з усіма показниками, що підкреслює її роль у формуванні як самооцінки, так і самоцінності та цінності власного «Я». Також варто звернути увагу на те, що середні значення показників особистісної зрілості та її складових частин у досліджуваній вибірці знаходяться на незадовільному рівні. Що означає, що доцільність використання методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості» на досліджуваній вибірці є сумнівною. Таким чином, використання отриманих за результатами використання методики даних для аналізу потребує обережності, а сама методика – додаткової перевірки на надійність та валідність.

Висновки розділу 2

На підготовчому етапі дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити зв'язок психологічних ресурсів особистості з її самоцінністю та зв'язок самоцінності з особистісною зрілістю, який включає: Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; Шкалу самооцінки Розенберга, шкалу «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та шкалу «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи, Методику «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблену Ю.З. Гільбухом.

Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 42 жінок, віком від 21 до 53 років. Середній вік учасниць дослідження складав $36,79 \pm 8,553$ років.

76,2% учасниць дослідження мають вищу освіту, 7,1% – науковий ступінь. 69% учасниць дослідження знаходяться в Україні, 31% – за кордоном.

Проведене дослідження продемонструвало, що найменш розвиненими серед усіх психологічних ресурсів у досліджуваній вибірці є віра у добро, впевненість у собі та самореалізація у професії, найкраще розвиненими – творчість, доброта до людей та робота над собою. Переважна більшість жінок у досліджуваній вибірці (69,0%) мають середній рівень психологічної ресурсності, 21,4% – високий рівень психологічної ресурсності. Встановлено, що 50% учасниць мають високий рівень самоцінності особистості, 35,7% учасниць мають середній рівень самоцінності, 14,3% учасниць - низький рівень самоцінності.

Найбільший вплив на самоцінність, самооцінку та цінність власного «Я» здійснює активація та розвиток таких психологічних ресурсів особистості як впевненість у собі, знання власних ресурсів та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Також значний вплив на самоцінність особистості здійснює здатність оновлювати власні ресурси. Статистично значущі різниці у жінок з високою та низькою самоцінністю існують у рівнях психологічних ресурсів: впевненості в собі, любові, знання власних ресурсів, уміння використовувати власні ресурси та загальному рівні психологічної ресурсності. За іншими психологічними ресурсами статистично значущих розбіжностей у середніх рівнях у групах жінок з високою та низькою самоцінністю не встановлено.

Особистісна зрілість та її окремі компоненти найсильніше корелюють з цінністю власного «Я» та самооцінкою. Життєва установка демонструє значущі зв'язки з усіма показниками, що підкреслює її роль у формуванні як самооцінки, так і самоцінності та цінності власного «Я». Також варто звернути увагу на те, що середні значення показників особистісної зрілості та її складових частин у досліджуваній вибірці знаходяться на незадовільному рівні. Що означає, що доцільність використання методики «Тест-опитувальник особистісної зрілості» на досліджуваній вибірці є сумнівною. Таким чином, використання отриманих за результатами використання методики даних для аналізу потребує обережності, а сама методика – додаткової перевірки на надійність та валідність.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРАКТИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЙ ТА ТРЕНІНГУ ПІДТРИМКИ САМОЦІННОСТІ ЖІНОК

3.1. Практичні рекомендації з підтримки самоцінності жінок

Проведене дослідження наукової літератури та емпіричне вивчення зв'язків між самоцінністю жінок та рівнями їх психологічних ресурсів та психологічної ресурсності дозволили виокремити низку концепцій і наукових висновків, які є найбільш цінними з точки зору їх реалізації у практичній діяльності.

У контексті практичної діяльності однією з важливих концепцій є виокремлені А. Ленгле етапи (внутрішні умови) розвитку самоцінності. На основі описаних умов розвитку самоцінності були розроблені практичні рекомендації відповідно до кожного з етапів, наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рекомендації для підтримки та розвитку власної самоцінності

Етап	Рекомендація
Поважлива увага до себе	Проводити час наодинці з собою для глибокого самоаналізу, наприклад, прогулюватися на природі, слухати улюблену музику або малювати, щоб зрозуміти свої внутрішні цінності й бажання
	Практикувати медитації на усвідомлення себе: щоранку чи ввечері знаходити 5–10 хвилин, щоб зосередитися на своєму диханні, фізичних відчуттях і внутрішньому стані.

Продовження табл. 3.1.

Етап	Рекомендація
Поважлива увага до себе	Використовувати гумор у складних ситуаціях, щоб знизити напругу: читати гумористичні книги, дивитися комедії або просто усміхатися своїм невдачам, сприймаючи їх як можливості для зростання.
Практикувати справедливе ставлення до себе	Розглядати свої помилки не як привід для самокритики, а як можливість навчитися і розвиватися. Після невдач ставити собі запитання: "Що я можу зробити краще наступного разу?"
	Вчитися говорити собі слова підтримки: у складних ситуаціях використовувати афірмації, наприклад: "Я роблю все, що можу", "Я маю право на помилку, бо я расту"
Визнавати свою цінність	Регулярно рефлексувати свої досягнення, навіть найменші: вести список позитивних подій дня, де записувати все, що вдалося, навіть якщо це були прості справи.
	Вчитися помічати свої сильні сторони та досягнення, ставити собі запитання: "Що сьогодні мені вдалося?", "Чим я задоволений(-а) у собі?".
	Створювати "банк самопідтримки" — збирати приємні повідомлення, листи або згадки від людей, які підтверджують вашу цінність, і перечитувати їх у моменти сумнівів у собі.
	Розвивати звичку мислити позитивно: фокусуватися на можливостях і сильних сторонах, які допоможуть досягти успіху в будь-якій справі.
	Практикувати усвідомлену рефлексію через письмові вправи, наприклад, відповідаючи на запитання: "Що у мені є найкращого?", "Чому інші цінують мене?".

Продовження табл. 3.1.

Етап	Рекомендація
Розвивати відчуття глибини і цінності свого буття	Вивчати свої інтереси та потреби через новий досвід: брати участь у волонтерських проєктах, відвідувати культурні заходи, займатися хобі, яке приносить радість і задоволення
	Залучатися до активностей, які сприяють самопізнанню, таких як читання філософських чи мотиваційних книг, участь у психологічних тренінгах або майстер-класах
	Практикувати вдячність: щодня писати три речі, за які ви вдячні собі, оточуючим або світу, щоб підвищувати відчуття задоволення життям
	Формувати глибокі зв'язки з людьми, які підтримують вашу унікальність, ділитися з ними своїми переживаннями, радостями і труднощами, розвиваючи взаємну довіру

Таким чином, як бачимо з таблиці, на підставі концепції етапів (внутрішніх умов) розвитку самоцінності А. Ленгле було розроблено практичні рекомендації для підтримки самоцінності жінок.

3.2. Розробка програми тренінгу підтримки самоцінності жінок

В рамках проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що найбільший вплив на самоцінність, самооцінку та цінність власного «Я» здійснює активація та розвиток таких психологічних ресурсів особистості як упевненість у собі, знання власних ресурсів та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Також значний вплив на самоцінність особистості здійснює здатність оновлювати власні ресурси. Це відкриває можливості для застосування цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на розвиток зазначених

ресурсів. Оскільки рівень впевненості в собі у досліджуваній вибірці знаходиться на одному з найнижчих рівнів, для людей із низьким рівнем самооцінності робота над упевненістю у собі (наприклад, через рефлексію, розвиток компетенцій, когнітивно-поведінкову терапію) може бути важливим кроком у підвищенні їх загального психологічного ресурсу. Загалом, такий зв'язок вказує на важливість інтеграції роботи над упевненістю у собі у програми психологічної допомоги та розвитку особистості, адже це має прямий вплив на сприйняття людиною себе та її взаємодію зі світом.

Також окрему увагу у структурі корекційно-тренінгової програми варто приділити питанням психологічної ресурсності та знання людиною своїх психологічних ресурсів. Для чого у структуру тренінгу включено лекцію про психологічні ресурси та проходження учасниками опитувальнику психологічної ресурсності особистості (О.С. Штепа) з формуванням персонального профілю психологічних ресурсів особистості та поясненням які самі ресурси активовані у людини. Таким чином буде підкріплено психологічний ресурс «знання власних ресурсів», який продемонстрував значущий зв'язок з самооцінністю особистості.

Тренінг «Самоцінність» спрямований на розвиток самооцінності учасників через усвідомлення власних психологічних ресурсів, формування навичок саморефлексії та позитивного мислення. Його метою є підтримка учасників у побудові позитивного ставлення до себе, підвищенні рівня самооцінки та розумінні своїх сильних сторін, що сприяє особистісному зростанню та ефективній самореалізації.

Програма тренінгу складається з п'яти занять, кожне з яких має чітко визначену мету, логічну структуру та інтерактивні методи роботи. Перше заняття присвячене знайомству, створенню позитивної атмосфери в групі та ознайомленню з основними поняттями психологічної ресурсності. Учасники виконують початкові вправи для виявлення своїх ресурсів і проходять відповідні опитувальники.

Друге заняття зосереджується на аналізі індивідуальних психологічних профілів учасників, які вони порівнюють зі своїми попередніми уявленнями про ресурси. Це допомагає кожному усвідомити свої сильні сторони. На третьому

занятті учасники освоюють навички саморефлексії, виконуючи спеціальні вправи, які сприяють глибшому розумінню власних почуттів і поведінки.

Четверте заняття присвячене розвитку навичок позитивного мислення. Учасники беруть участь у вправах, які допомагають розпізнавати та формувати позитивні установки. Завершальне заняття підсумовує результати тренінгу, дає можливість учасникам оцінити зміни в собі, пройти повторне тестування та поділитися рефлексіями щодо отриманого досвіду.

Таким чином, тренінг поєднує теоретичні та практичні елементи, забезпечуючи інтерактивний процес навчання, який сприяє особистісному розвитку та формуванню позитивного ставлення до себе.

Програму тренінгу «Самоцінність», наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Програма тренінгу «Самоцінність»

Заняття 1. Знайомство. Вступ до програми.
Мета: познайомитись з учасниками/учасницями програми, надати інформацію щодо основних компонентів, мети та завдань програми, налагодити позитивну атмосферу в групі, виконати перші вправи. Тривалість заняття – 1 год. 30 хв. План заняття: 1. Привітання та вступ до програми (5 хв.). 2. Знайомство (20 хв.). 3. Міні-лекція про поняття психологічної ресурсності та психологічні ресурси особистості (30 хв.). 4. Вправа «Мої психологічні ресурси» - учасникам тренінгу надається 10 хвилин щоб описати на аркуші паперу які в них є психологічні ресурси (10 хв.). 5. Проходження анкетування за опитувальником психологічної ресурсності особистості (15 хв.). 6. Проходження опитування за шкалою самоцінності особистості (5 хв.). 7. Підведення підсумків заняття (5 хв.).

Заняття 2. Знайомство зі своїми психологічними ресурсами
Мета: формування кожним з учасників уявлення про свої психологічні ресурси. Тривалість заняття – 1 год. План заняття: 1. Привітання (5 хв.). 2. Ознайомлення учасників з результатами тестування у вигляді підготовлених індивідуальних профілів психологічних ресурсів для кожного учасника. Учасники порівнюють свої профілі з написаними раніше переліками власних ресурсів. Обговорення (45 хв.). 3. Підведення підсумків заняття (10 хв.).
Заняття 3. Знайомство з навичками саморефлексії
Мета: виконати вправу на саморефлексію Тривалість заняття – 45 хв. План заняття: 1. Привітання (5 хв.). 2. Вправа «Саморефлексія» (30 хв.). 3. Підведення підсумків заняття (10 хв.).
Заняття 4. Навички позитивного мислення
Мета: сформувати навички позитивного мислення Тривалість заняття – 45 хв. План заняття: 1. Привітання (5 хв.). 2. Вправа «Мозковий штурм» для активного усвідомлення понять позитивного та негативного мислення (25 хв.). 3. Вправа «Мої чудові якості» для відпрацювання навичок позитивного мислення (20 хв.). 4. Підведення підсумків заняття (10 хв.).

Продовження табл. 3.1.

Заняття 5. Завершення тренінгу, проходження тестування.
Мета: завершення тренінгу. Тривалість заняття – 45 хв. План заняття: 1. Привітання (5 хв.). 2. Вправа на рефлексію результатів тренінгу (дії, рефлексія, інформація, дії) (20 хв.). 3. Проходження опитування за шкалою самоцінності особистості (5 хв.). 4. Підведення підсумків тренінгу (15 хв.).

Таким чином, як бачимо з таблиці, за результатами проведеного теоретичного та емпіричного дослідження феномену самоцінності жінок було розроблено програму групового міні-тренінгу «Самоцінність» для підтримки самоцінності жінок і формування гармонійного сприйняття власної особистості.

Висновки розділу 3

Розробка практичних рекомендацій і тренінгу підтримки самоцінності жінок ґрунтується на емпіричних даних і концептуальних підходах, які дозволяють формувати уявлення про взаємозв'язок психологічних ресурсів та самооцінки особистості. Виокремлення етапів розвитку самоцінності відповідно до концепції А. Ленгле дозволило сформулювати рекомендації по підтримці самоцінності особистості, а акцент на ключових психологічних ресурсах, таких як упевненість у собі, знання власних ресурсів, дали змогу створити структуру тренінгової групової програми.

Тренінг «Самоцінність» спрямований на підтримку учасників у процесі усвідомлення своїх сильних сторін, формування навичок саморефлексії, розвитку

позитивного мислення та зміцнення впевненості в собі. Його програма інтегрує теоретичні знання і практичні вправи, сприяючи побудові позитивного ставлення до себе і досягненню особистісного зростання. Представлені рекомендації й структура тренінгу можуть бути ефективно використані в психологічній практиці для підтримки самоцінності жінок і формування гармонійного сприйняття власної особистості.

ВИСНОВКИ

У науковій літературі відсутнє єдине чітке визначення сутності феномену самоцінності особистості. Самоцінність розглядається як стійке відчуття власної гідності, значущості та унікальності, яке не залежить від зовнішніх досягнень або соціального схвалення, на відміну від самооцінки, що більшою мірою залежить від порівняння з іншими та досягнення успіхів. Самоцінність пов'язана з такими поняттями, як самосвідомість, самооцінка, «Я»-концепція, самосприйняття, самоприйняття та іншими.

Дослідження різних психологічних підходів – від психоаналітичного до гуманістичного та екзистенційно-аналітичного – показало, що самоцінність є важливим чинником гармонійного розвитку особистості та її здатності до самоактуалізації.

Вивчення чинників, які впливають на розвиток самоцінності особистості, залишається актуальним і потребує подальшого наукового опрацювання, оскільки існуючі емпіричні дослідження такого впливу наводять результати, які часто протирічать одне одному. Вивчення та визначення психологічних ресурсів особистості, які здатні значно впливати на самоцінність, дозволяє не лише глибше зрозуміти природу самоцінності, але й сприяти розробці ефективних психологічних інтервенцій для її підтримки та розвитку.

Концепція розвитку самоцінності особистості активно досліджувалась українськими науковцями. Дослідження та концепції українських вчених демонструють, що центральною ланкою процесу розвитку самоцінності особистості є воля; ключовою компонентою самоцінності є формування морально-духовної свідомості та нормативного «Я»; розвиток самоцінності є інтеграцією внутрішнього субстанціального ядра із соціокультурним контекстом; розвиток самоцінності особистості є багатомірним процесом, що інтегрує внутрішні закономірності й спонтанність змін із впливом соціального середовища; розвиток самоцінності особистості є творчим процесом самовдосконалення; розвиток

самоцінності особистості здійснюється за когнітивною, емоційною, мотиваційною, регулятивною та комунікативною компонентами, які інтегруються у цілісне ціннісне ставлення до себе.

На підготовчому етапі емпіричного дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, який дозволяє оцінити зв'язок психологічних ресурсів особистості з її самоцінністю та зв'язок самоцінності з особистісною зрілістю, який включає: Опитувальник психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи; Шкалу самооцінки Розенберга, шкалу «Цінність власного «Я» (SW)» Методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман у україномовній адаптації Г.В. Чайки та шкалу «Самоцінність» опитувальника загальної компетентності О.С. Штепи, Методику «Тест-опитувальник особистісної зрілості», розроблену Ю.З. Гільбухом. Для проведення дослідження було сформовано вибірку з 42 жінок, віком від 21 до 53 років.

Аналіз зібраних під час дослідження даних продемонстрував, що найменш розвиненими серед усіх психологічних ресурсів у досліджуваній вибірці є віра у добро, впевненість у собі та самореалізація у професії, найкраще розвиненими – творчість, доброта до людей та робота над собою.

Найбільший вплив на самоцінність, самооцінку та цінність власного «Я» здійснює активація та розвиток таких психологічних ресурсів особистості як впевненість у собі, знання власних ресурсів та загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Також значний вплив на самоцінність особистості здійснює здатність оновлювати власні ресурси. Статистично значущі різниці у жінок з високою та низькою самоцінністю існують у рівнях психологічних ресурсів: впевненості в собі, любові, знання власних ресурсів, уміння використовувати власні ресурси та загальному рівні психологічної ресурсності. За іншими психологічними ресурсами статистично значущих розбіжностей у середніх рівнях у групах жінок з високою та низькою самоцінністю не встановлено.

Проведене емпіричне дослідження заклало підґрунтя для інтеграції наукових концепцій у практику консультування, психотерапії та освітньо-просвітницьких програм, спрямованих на підтримку самоцінності жінок, та також стало основою

для розробки комплексу рекомендацій та тренінгу для підтримки самоцінності жінок. Виокремлення етапів розвитку самоцінності дозволило сформулювати рекомендації по підтримці самоцінності особистості, а акцент на ключових психологічних ресурсах, таких як упевненість у собі, знання власних ресурсів, дали змогу створити структуру тренінгової групової програми.

Розроблено груповий міні-тренінг «Самоцінність», спрямований на підтримку учасників у процесі усвідомлення своїх сильних сторін, формування навичок саморефлексії, розвитку позитивного мислення та зміцнення впевненості в собі. Його програма інтегрує теоретичні знання і практичні вправи, сприяючи побудові позитивного ставлення до себе і досягненню особистісного зростання. Представлені рекомендації й структура тренінгу можуть бути ефективно використані в психологічній практиці для підтримки самоцінності жінок і формування гармонійного сприйняття власної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання. Київ : ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. VIII, 1728 с.
4. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.
5. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. Кропивницький: ЦДУ ім. В.Винниченка, 2022. № 205. С. 94-100.
6. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
7. Життєві кризи особистості : у 2 ч. : наук.-метод. посіб. / ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков. Київ : ІЗМН, 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
8. Мащак С. О., Борух В. Взаємозв'язок гендерних стереотипів з рівнем самооцінки та самореалізацією особистості. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Ужгород: УжНУ, 2024. № 2. С. 26-30.
9. Миколенко Н. В., Плєскач Б. В. Методики діагностики самоцінності, версія 1. URL: https://pleskach.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/metodika_samochinnist.pdf (дата звернення: 15.10.2024).
10. Миколенко Н. В., Плєскач Б. В. Розробка методики діагностики самоцінності: надійність та валідність. *Молодий вчений*. 2024. № 5 (129). С. 62-71.
11. Миколенко Н.В. Змістовний аналіз поняття самоцінності особистості. *Наукові перспективи. Серія «Психологія»*. 2023. № 12 (42). С. 866–880.

12. Орлова Г. Сучасні стандартизовані зарубіжні методики дослідження я-концепції молодших школярів. *Гірська школа Українських Карпат*. 2019. № 21. С. 19-24. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2019_21_6 (дата звернення: 20.10.2024).
13. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.
14. Просандеєва Л. Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 126. С. 138-142.
15. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2012. 46 с.
16. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Київ. нац. ун-т культури і мистец. Київ, 2012. 468 с.
17. Рибалка В. В. В. Моргун: моністична концепція багатовимірного розвитку особистості. Київ: ПДПУ ім. В. Г. Короленка, 2003. 32 с.
18. Самооцінка та самоцінність. *Український психологічний ХАБ*. URL: <https://www.psykholoh.com/post/самооцінка-та-самоцінність> (дата звернення: 20.10.2024).
19. Силка О. Підходи до проблеми трактування «Я»-концепції особистості у наукових парадигмах Карла Роджерса, Роберта Бернса та Джорджа Міда. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / ред. кол.: Я.О. Гошовський, О.В. Лазорко, А. В. Кульчицька, Т.В. Федотова. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. с. 20-22.
20. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П., Побірченко Н. А. Психологічний словник. Київ: Науковий світ, 2007. 336 с.
21. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 216 с.

22. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
23. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2023. 336 с.
24. Чайка Г. В. Український переклад методики вивчення фундаментальних припущень Р. Янов-Бульман. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74), № 2. С. 18-24.
25. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
26. Шкала самооцінки Розенберга. Львів: УІКПТ, 2012. URL: <http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf> (дата звернення: 01.11.2024).
27. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 380-399. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_33 (дата звернення: 20.10.2024).
28. Штепа О. Самоцінність особистості як ресурсний процес і стан. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2023. № 62. С. 166-185.
29. Bang H., Won D., Park S. School engagement, self-esteem, and depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review*. 2020. Vol. 113. Article 105012. URL: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105012> (дата звернення: 20.10.2024).
30. Bounds E. M., Ratchford J. L., Schnitker S. A. Religious contingent self-worth in U.S. Christians: A latent profile analysis. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. 2024. URL: <https://doi.org/10.1037/rel0000534> (дата звернення: 20.10.2024).
31. Chen H. Self-Worth. *The ECPH Encyclopedia of Psychology*. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-99-6000-2_380-1 (дата звернення: 20.10.2024).
32. Crocker J., Luhtanen R. K., Cooper M. L., Bouvrette A. Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and*

Social Psychology. 2003. Vol. 85, No. 5. P. 894–908. URL: https://www.researchgate.net/publication/9025552_Contingencies_of_Self-Worth_in_College_Students_Theory_and_Measurement (дата звернення: 20.10.2024).

33. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.

34. Hjelle L. A., Ziegler D. J. *Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications*. New York: McGraw-Hill Publishing Co., 1992. 624 p.

35. James M., Jongeward D. *Born to Win: Transactional Analysis with Gestalt Experiments*. New York: Signet, 1978.

36. Kohut H. *Analysis of the Self: Systematic Approach to Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. New York: International Universities Press, 2000. 368 p.

37. Längle A. Die grandiose Einsamkeit: Narzissmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. *Existenzanalyse*. 2002. Bd. 19, Nr. 2+3.

38. Längle A. Persönlichkeitsstörungen und Traumagenese. *Existenzanalyse traumabedingter Persönlichkeitsstörungen*. *Existenzanalyse*. 2005. Vol. 22, No. 2. P. 4-18.

39. Längle A. The Existential Fundamental Motivations Structuring the Motivational Process. *Motivation, Consciousness and Self-Regulation*. Nova Science Publishers, Inc.: 2011. pp. 27-42 URL: https://www.gle-uk.com/_files/ugd/64e61b_b50c7dbca15a4931b5267260e74d0281.pdf (дата звернення: 20.10.2024).

40. Lorens S., Schaufeli W., Bakker A., Salanova M. Does a positive gain spiral of resources, efficacy beliefs, and engagement exist? *Computers in Human Behavior*. 2007. Vol. 23, Issue 1. P. 825–841.

41. Mandal E. Shyness and self-esteem in women. The role of likeability, personal power, lovability, and self-worth is conditioned by others' approval. *Current Issues in Personality Psychology*. 2023. URL: <https://doi.org/10.5114/cipp/171607>.

42. Maslow A. H. *Motivation and Personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.

43. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand, 1968. 240 p.
44. Mo P. K. H., Chan V. W. Y., Wang X., Lau J. T. F. Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem, and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*. 2020. Vol. 155. Article 103921. ISSN 0360-1315. URL: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921> (дата звернення: 20.10.2024).
45. Pinquart M., Gerke D. C. Associations of Parenting Styles with Self-Esteem in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Child and Family Studies*. 2019. Vol. 28. P. 2017–2035. URL: <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01417-5> (дата звернення: 20.10.2024).
46. Potard C. Self-Esteem Inventory (Coopersmith). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. URL: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1 (дата звернення: 20.10.2024).
47. Pychyl T. A., Coplan R. J., Reid P. A. M. Parenting and procrastination: Gender differences in the relations between procrastination, parenting style, and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33, Issue 2. P. 271–285.
48. Rich A. R., Schroeder H. E. Research Issues in Assertiveness Training. *Psychological Bulletin*. 1976. Vol. 83, No. 6. P. 1081-1096.
49. Rogers C. R. *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 452 p.
50. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
51. Self-esteem. *Cambridge Dictionary*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-esteem> (дата звернення: 20.10.2024).

52. Self-esteem. *Collins English Dictionary*. URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/self-esteem> (дата звернення: 20.10.2024).

53. Self-esteem. *Merriam Webster*. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-esteem> (дата звернення: 20.10.2024).

54. Self-worth. *Cambridge Dictionary*. URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-worth> (дата звернення: 20.10.2024).

55. Self-worth. *Collins English Dictionary*. URL: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/self-worth> (дата звернення: 20.10.2024).

56. Self-worth. *Merriam Webster*. URL: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-worth> (дата звернення: 20.10.2024).

57. Subon F., Unin N., Sulaiman N. Self-esteem and academic achievement: The relationship and gender differences of Malaysian university undergraduates. *IAFOR Journal of Psychology and the Behavioural Sciences*. 2020. Vol. 6, No. 1. P. 43–54.

58. Teo T. (Ed.). *Encyclopedia of Critical Psychology*. New York: Springer Science+Business Media, 2014.

59. VandenBos G. R., ed. *APA Dictionary of Psychology*. 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2015. 1221 pp.

60. Wolfe C., Crocker J. What does the self want? Contingencies of self-worth and goals. In S. J. Spencer, S. Fein, M. P. Zanna, & J. M. Olson (Eds.), *Motivated Social Perception: The Ontario Symposium*. 2003. Vol. 9. P. 147–170. URL: https://www.researchgate.net/publication/200008952_What_does_the_self_want_Contingencies_of_selfworth_and_goals (дата звернення: 20.10.2024).