

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психології

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку

Виконала: студентка 2 курсу

групи СНз-123м

спеціальності 053 Психологія

освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СЕРДЮКОВА Ю.В.

Керівник ГАЙВОРОНСЬКА Т.О.

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

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

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СЕРДЮКОВА Юлія Василівна

1. Тема проєкту (роботи) Вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку
керівник проєкту (роботи) канд. філософ. наук, доцент ГАЙВОРОНСЬКА Таїсія Олексіївна
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) 103 сторінки, 43 джерел, 4 рисунків, 4 таблиць, 2 додатки.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз вивчення питань професійного та психологічного благополуччя, самооцінки; розкрито зміст процесу нейропсихологічної діагностики та корекції; проведено експериментальне дослідження; аналіз результатів дослідження; розроблен тренінг, спрямований на підвищення самооцінки жінок різного віку.
5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис 2.2.1. Професійне благополуччя (OWQ); Рис 2.2.2. Самооцінка (RSES); Рис 2.2.3. Задоволеність життям (SWLS); Рис 2.2.4. Професійний стрес (Job Stress Scale).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Прийняв виконане завдання
1	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	23.09.2024	06.10.2024
2	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., доцент	07.10.2024	20.10.2024
3	ГАЙВОРОНСЬКА Т.О., 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	24.12.2024	

Студент(ка) _____ Юлія СЕРДЮКОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Таїсія ГАЙВОРОНСЬКА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 103 с., 4 табл., 4 рис., 43 дж., 2 дод.

Об'єкт дослідження: самооцінка жінок середнього віку.

Предмет дослідження: особливості впливу професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз наукових джерел із проблеми дослідження професійного благополуччя та самооцінки; емпіричні методи – анкетування, тестування; статистичні – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу даних, визначення достовірності отриманих результатів.

Практичне значення роботи полягає у запропонованих програмах які забезпечують науково обґрунтовані методики та інструменти для психологів і консультантів працюючих з жінками середнього віку. Це сприяє індивідуалізації підходів до підтримки жінок, підвищенню їхньої самооцінки та професійного благополуччя. Використання таких методик дозволяє створити сприятливі умови для розвитку професійних навичок, зменшення стресу та покращення загального психологічного стану.

ПРОФЕСІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМООЦІНКА, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНІ КРИЗИ, КРИЗА СЕРЕДИНИ ЖИТТЯ, ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК, ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я, ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА САМООЦІНКУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	13
1.1. Поняття професійного благополуччя.....	13
1.2. Взаємозв'язок професійного благополуччя та психологічного благополуччя.....	25
1.3. Самооцінка: визначення та значення	47
1.4. Взаємозв'язок професійного благополуччя та самооцінки	58
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА САМООЦІНКУ ЖІНОК SEREDNЬOGO VIKU	68
2.1. Методологія та організація дослідження	68
2.2. Результати дослідження та їх обговорення	72
2.3. Кореляційний аналіз між професійним благополуччям та самооцінкою.....	80
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ	92

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Ця тема дійсно дуже важлива, особливо в умовах, коли всі ми стикаємося з викликами та невизначеністю. Розставлення пріоритетів у житті є ключовим аспектом для досягнення особистого благополуччя. Самореалізація та зрілість можуть бути важливими факторами для успіху в професійній сфері та особистому житті.

Протягом декількох десятиліть проблема благополуччя залишається актуальною і важливою для світової спільноти. Психологічне благополуччя служить показником здоров'я та соціальної адаптації людини. В різних концепціях благополуччя висвітлюються ключові аспекти, включаючи задоволеність професійною діяльністю, самореалізацію та професійне благополуччя. Останнє є важливим атрибутом реалізованої особистості, а успішна самореалізація в професійній сфері часто пов'язана з рівнем зрілості.

Професійне благополуччя має великий вплив на самооцінку жінок, особливо тих, які перебувають у середньому віці. Це впливає не лише на їхню самооцінку, але й на всі сфери їхнього життя: особисте, сімейне, матеріальне, соціальне. Крім того, це також впливає на те, яке виховання вони зможуть надати своїм дітям. Головне, це позначається на їхньому психологічному здоров'ї та стосунках з оточуючими.

Реальні приклади з життя жінок різного віку показують, що ситуації з професійним благополуччям можуть розвиватися у двох абсолютно протилежних напрямках і впливати на їхню самооцінку та життя в цілому. В першому варіанті, коли дівчина відразу після закінчення школи йде вчитися на обрану нею професію, розвиваючи свої таланти і слідуючи за своєю мрією, вплив є позитивним. Вона не страждає від заниженої самооцінки або комплексів неповноцінності.

Така жінка, яка досягла середнього віку, вже відбулася як професіонал, будуючи кар'єру або відкривши свій бізнес. Зазвичай це сильна, незалежна від

когось, впевнена в собі жінка, яка має достатньо ресурсів і не боїться життєвих труднощів. Її професіоналізм і працьовитість дозволяють їй завжди знати, як заробити гроші. Її оточуючі поважають і цінують, а власні діти бачать в ній приклад для наслідування.

Існує ще один, менш вигідний варіант: ситуація, коли відсутність професійного успіху впливає на самооцінку жінок. Ті, хто ще не здобув професійної освіти і не став матеріально незалежним, можуть поспішити вийти заміж і народити дітей, залишаючись вдома на утриманні чоловіка. З роками це може стати звичкою, і бажання змінити своє життя, навчатися та працювати, не виникає.

І коли вже в середньому віці вони несподівано втрачають чоловіків або з ними трапляються якісь нещасливі обставини, такі жінки стають безпорадними перед життям і впадають у депресію. Їхня самооцінка відразу падає до нуля, породжуючи масу комплексів.

Вони тільки зараз починають розуміти свої помилки та хибний погляд на деякі важливі речі. Відсутність професії та досвіду роботи ускладнює для них можливість працевлаштування, а це впливає на їх здатність забезпечити себе найнеобхіднішим. Відсутність стажу може призвести до того, що навіть мінімальна пенсія буде недосяжною.

Доведені до відчаю, вони можуть відчувати безсоння та перебувати в песимістичних думках. Це може призвести до вчинків відчаю та розуміння непродуктивності свого життєвого шляху. Як наслідок, можуть виникнути болісні переживання життєвих колізій. Однак, звернувшись за допомогою до психологів, вони можуть знайти вихід з цієї ситуації.

Як майбутні психологи, ми повинні бути уважними та обережними, працюючи з травмованими душами. Наша мета – допомогти кожній людині, яка потрапила у важку життєву ситуацію, знайти шлях до покращення свого життя. Кожна людина заслуговує на шанс змінити свою долю на краще.

Професійна діяльність є однією з найважливіших і найбільш охоплених сфер діяльності людини. Тому самореалізація в професії є одним

з найважливіших атрибутів реалізованої особистості. Успішна самореалізація в професійній діяльності часто пов'язана із показником зрілості.

Психологічне благополуччя відображає задоволення потреб, наявність сенсу та орієнтирів у житті, переважання позитивних емоцій, відчуття самоактуалізації та реалізацію свого потенціалу.

Багато дослідників вважають, що професійне благополуччя може нейтралізувати негативні аспекти, пов'язані з іншими сферами життя і відіграє важливу роль. Задоволеність професійною діяльністю та питання самоактуалізації є ключовими аспектами, які враховують практично всі дослідники, що вивчають цю тему. Тому можна стверджувати, що трудова діяльність є важливою складовою життя особистості, яка впливає на її благополуччя та відчуття задоволеності від життя. Професійна самореалізація жінки є важливим аспектом її особистісного розвитку.

Мета дипломної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми професійного та психологічного благополуччя.
2. Дослідити взаємозв'язок між професійним благополуччям та самооцінкою жінок середнього віку.
3. Емпірично дослідити вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку за допомогою анкетування та інтерв'ювання.
4. Проаналізувати отримані результати та зробити висновки щодо впливу професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.
5. Розробити тренінг, спрямований на підвищення самооцінки жінок різного віку.

Об'єктом дослідження: самооцінка жінок середнього віку.

Предмет дослідження: особливості впливу професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що професійне благополуччя позитивно впливає на самооцінку жінок середнього віку, сприяючи розвитку їхньої задоволеності життям та психологічного благополуччя. Високий рівень професійного благополуччя зменшує рівень стресу, підвищує рівень самоповаги і самовпевненості, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальну самооцінку жінок середнього віку.

Для реалізації завдань дослідження було використано такі методи:

1. Загальнонаукові: Аналіз поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців з проблеми дослідження.
2. Емпіричні: тестування, анкетування.

В емпіричному дослідженні використано наступні методи дослідження:

1. Опитувальник професійного благополуччя (Occupational Well-being Questionnaire): Оцінює рівень задоволеності роботою, професійної мотивації та відчуття реалізації.
2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale): Вимірює загальну самооцінку індивіда.
3. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale): Оцінює загальний рівень задоволеності життям.
4. Шкала професійного стресу (Job Stress Scale): Визначає рівень стресу, пов'язаного з роботою.

Для математично-статистичної обробки результатів дослідження використовувалися:

1. Описовий аналіз з розрахунками середніх значень для кожного з показників, що оцінювалися за допомогою опитувальників. Це дозволяє отримати загальне уявлення про рівень професійного благополуччя, самооцінки, задоволеності життям та професійного стресу серед учасниць дослідження.

2. Частотний розподіл даних, аналіз частоти відповідей на кожне з питань опитувальників. Це допомагає зрозуміти, як часто зустрічаються певні рівні задоволеності роботою, самооцінки, задоволеності життям та стресу серед жінок середнього віку.

Експериментальна база дослідження:

У дослідженні взяли участь 100 жінок у віці від 30 до 50 років, які працюють у різних професійних сферах. Учасниці були обрані випадковим чином, що дозволило забезпечити різноманітність їх соціально-економічного статусу та професій.

Теоретичне значення дослідження

Дослідження має важливе теоретичне значення, оскільки воно розширює розуміння впливу професійного благополуччя на самооцінку у жінок середнього віку. Це дозволяє глибше зрозуміти взаємозв'язок між професійною діяльністю та психологічним станом індивіда, зокрема жінок у віці від 30 до 50 років.

Завдання дослідження:

1. Розкрити нові аспекти проблеми. Дослідити та виявити взаємозв'язок між професійним благополуччям і самооцінкою. Це дозволить глибше зрозуміти психологічні механізми, які впливають на самореалізацію жінок, на психологічне благополуччя та життєву задоволеність у цьому віковому періоді.

2. Визначити ключові фактори професійного благополуччя, які сприяють підвищенню самооцінки та загального життєвого задоволення.

3. Поповнює базу знань. Отримані результати додають нові дані до існуючих теорій про самооцінку та професійне благополуччя, що сприяє подальшому розвитку цих наукових напрямків.

4. Сприяє розробці нових методик. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку в наукових роботах та практичних дослідженнях, що стосуються професійного розвитку та психологічного

благополуччя. Це дозволяє краще зрозуміти механізми, через які професійне благополуччя впливає на самооцінку та загальне психологічне здоров'я.

5. Практичні рекомендації. На основі теоретичних висновків можна розробити практичні рекомендації для психологів, кар'єрних консультантів, коучів та інших фахівців, які працюють з жінками середнього віку. Це допоможе їм ефективніше підтримувати своїх клієнтів у досягненні професійного та особистого благополуччя.

6. Інтеграція різних підходів. Дослідження об'єднує різні теоретичні підходи до вивчення професійного благополуччя та самооцінки, що сприяє створенню комплексної моделі взаємозв'язку між цими поняттями. Це включає аналіз таких аспектів, як кар'єрне задоволення, емоційне здоров'я, соціально-економічний статус та професійна самореалізація.

Практична значимість результатів дослідження.

Результати дослідження впливу професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку мають значну практичну значимість, оскільки вони можуть бути використані для:

1. Розробки програм психологічної підтримки для жінок середнього віку, спрямованих на підвищення їхньої самооцінки та професійного благополуччя. Це може включати тренінги з розвитку професійних навичок, коучинг та консультації з кар'єрного розвитку.

2. Підвищення ефективності роботи психологів та консультантів, які працюють з жінками середнього віку, шляхом надання їм науково обґрунтованих методик та інструментів для оцінки та підвищення професійного благополуччя та самооцінки. Розробка індивідуальних планів консультування, які враховують унікальні потреби та обставини кожної жінки. Використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), мотиваційного інтерв'ювання та інших підходів, які довели свою ефективність у підвищенні самооцінки та професійного благополуччя.

3. Розробки освітніх програм для жінок, які прагнуть підвищити свою професійну компетентність та самооцінку. Це можуть бути курси

підвищення кваліфікації, семінари та воркшопи, спрямовані на розвиток професійних навичок таких як лідерство, комунікації, управління часом та стресом та особистісного зростання.

4. Підтримки роботодавців у створенні сприятливих умов праці, які сприяють професійному благополуччю та підвищенню самооцінки працівників. Це може включати впровадження програм підтримки балансу між роботою та особистим життям, менторські програми та ініціативи з розвитку кар'єри. Працівники, які відчують підтримку та можливості для розвитку, мають вищу самооцінку та мотивацію.

5. Підвищення обізнаності суспільства про важливість професійного благополуччя для загального психологічного здоров'я та соціальної адаптації жінок середнього віку. Це може сприяти зміні суспільних стереотипів та підтримці жінок у їхньому прагненні до професійного розвитку та самореалізації.

Структура роботи складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Публікації автора за темою дослідження: Тези на науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів Тиждень Науки-2023 «Вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА САМООЦІНКУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Поняття професійного благополуччя

З народження у людини закладена природна потреба у благополуччі. Вроджена потреба емоційного забарвлення почуттів і відчуттів з приводу власного життя виявляється у динамічній тенденції бажання-прагнення до самоприйняття, самовираження, саморозвитку, самореалізації та прийняття іншими людьми. Завжди актуальним є питання про те, як захистити себе та своє психологічне здоров'я від негативних впливів. Дослідження позитивного функціонування людини є визначальною рисою сучасної психології. Поняття психологічного благополуччя найкраще характеризує позитивне функціонування людини. Професійне благополуччя впливає на емоції, почуття, мислення і поведінку людини, та є ключовим фактором у створенні позитивної атмосфери її життя і діяльності.

Професійне благополуччя – це стан задоволеності своєю професійною діяльністю та її результатами, яке характеризується відчуттям емоційного, фізичного та психічного комфорту на роботі. Воно включає такі аспекти, як підтримка балансу між роботою та особистим життям, відчуття значущості та цінності своєї праці, можливість професійного розвитку та зростання, а також безпека та стабільність у професійній сфері. Професійне благополуччя має велике значення, оскільки воно впливає на загальний рівень задоволеності життям, продуктивність та ефективність працівника, а також на його здоров'я та благополуччя.

Професійне благополуччя є складною реальністю існування кожної людини. Воно визначається наявними професійними потребами, що окреслюються як об'єктивна необхідність щодо системи забезпечення власної професійної діяльності ресурсами. Вивчення професійного благополуччя

особистості сучасної людини є одним з найважливіших аспектів аналізу професійного простору її життя, оскільки дозволяє оцінити зміни, що відбуваються в свідомості, виявити зони професійної напруги, а також суперечливі та багатоманітні уявлення щодо власного благополуччя та успішності.

Поняття «психологічного благополуччя» давно стало частиною наукового дискурсу, і на даний момент існує багато підходів до його визначення. Інтерес до питань психологічного здоров'я та позитивного функціонування особистості значно зріс у другій половині ХХ століття, що сприяло впровадженню цього терміну в психологічну науку. Розробка та впровадження програм психологічної підтримки особистого благополуччя у професійній діяльності є складним і недостатньо вивченим процесом. Це обумовлено труднощами у вивченні самого феномену особистого благополуччя, а також різноманіттям теорій та методів дослідження.

У працях Ю. Бессонової, Е. Бородкіної, А. Григор'єва, О. Долгополова, Д. Зинов'євої, Є. Рут та А. Юнди, детально розглядаються особливості психологічного благополуччя представників різних професій. Дослідники звертають увагу на важливість взаємозв'язку між компонентами загального психологічного благополуччя та умовами професійного середовища.

Особу увагу привертають до підтримки з боку колег і керівництва, можливості професійного розвитку та кар'єрного зростання, акцентують, що умови роботи значною мірою впливають на психологічне благополуччя працівників, сприяючи або заважаючи їхньому особистісному та професійному зростанню. Індивідуальні якості працівника, такі як стресостійкість, здатність до самоорганізації, мотивація та рівень самооцінки, визначають, як він реагує на професійні виклики. Ці особливості можуть впливати на те, як працівник справляється зі стресом, як він адаптується до змін та як досягає своїх професійних цілей. Різні аспекти професійного оточення, включаючи робоче навантаження, характер завдань, наявність або відсутність підтримки, рівень автономії та винагороду, також значно

впливають на психологічне благополуччя. Важливо розуміти, як ці фактори взаємодіють та впливають на загальний стан працівника.

А. Большакова досліджує психологічне благополуччя і його взаємозв'язок зі ставленням до оточення. Підкреслюється, що психологічне благополуччя не лише впливає на самопочуття індивіда, але й формує його взаємовідносини з оточуючими. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя мають схильність до позитивного сприйняття інших, проявляють більше емпатії та співчуття, що сприяє створенню гармонійних і підтримуючих відносин. Великою мірою це благополуччя залежить від здатності особистості встановлювати і підтримувати здорові соціальні зв'язки, які, в свою чергу, зміцнюють загальний емоційний стан і відчуття щастя [27].

С. Мінюрова та І. Заусенко досліджували особистісні детермінанти, які впливають на психологічне благополуччя педагогів. Вони визначили, що основними факторами, які сприяють цьому благополуччю, є особистісні якості педагога, такі як стресостійкість, емпатія, здатність до саморефлексії та управління емоціями. Важливу роль відіграють також професійна компетентність, мотивація до навчання та самовдосконалення.

Ю. Захір, Л. Осьмук і М. Сафронова досліджували психосоціальне благополуччя вчителів та його взаємозв'язок з їх професійною діяльністю. Їхні дослідження показали, що ключовими факторами, які впливають на психосоціальне благополуччя вчителів, є підтримка з боку колег і адміністрації, можливості для професійного зростання, справедливе визнання та винагорода за працю. Також важливими є умови праці, які включають фізичне середовище, робоче навантаження та організаційні аспекти.

Н. Панова зосередила свої дослідження на вивченні психологічного благополуччя в житті педагогів. Вона підкреслила важливість підтримки балансу між професійними та особистими обов'язками для досягнення високого рівня благополуччя. З її досліджень випливає, що педагоги, які вміють керувати своїм часом і енергією, а також забезпечують умови для свого особистісного та професійного розвитку, демонструють кращі показники

психологічного благополуччя. Вона також підкреслила значення емоційної підтримки та взаєморозуміння у колективі.

П. Звенигородський, Є. Сергієнко, А. Лекалов та Н. Терьохіна досліджували взаємозв'язок між контролем поведінки і суб'єктивним благополуччям представників різних професій. Вони визначили, що здатність контролювати свою поведінку та емоції має важливий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя. Люди, які володіють високим рівнем самоконтролю, зазвичай відчують вищий рівень задоволеності життям і роботою. Це включає здатність адаптуватися до змін, ефективно управляти стресом і підтримувати позитивне ставлення до себе та своєї діяльності.

Зосередила свої дослідження на вивченні взаємозв'язку між задоволеністю роботою та суб'єктивним благополуччям співробітників В. Хвостікова. Виявилось, що високий рівень задоволеності роботою безпосередньо пов'язан з підвищенням суб'єктивного благополуччя. Задоволення роботою сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню продуктивності та загальному емоційному стану. Навпаки незадоволеність роботою може призводити до вигорання, тривоги та депресії.

Дослідження суб'єктивного благополуччя як ключового показника психічного здоров'я і задоволеності життям Р. Шаміонов складав з різних аспектів, включаючи емоційний стан, рівень стресу, почуття власної гідності та соціальну підтримку. Його дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя є важливим показником загального здоров'я і благополуччя людини, і вимагає комплексного підходу до його покращення. Проблема психологічного благополуччя особистості в професійній діяльності набуває актуальності через різні об'єктивні обставини, такі як соціальна, політична, економічна невизначеність та екологічна обстановка. Професійна сфера є важливою складовою системи відносин та переживань, оскільки впливає на становлення і формування цінностей та установок особистості. Як зазначає Р. Шаміонов, професійна діяльність впливає на формування внутрішніх

установок, які визначають оцінки життєдіяльності, місце в системі відносин та самооцінку.

Для профілактики психологічного неблагополуччя в професійній сфері необхідно виявляти особливості та механізми його формування, розглядати зміну структури на різних етапах професійної соціалізації та встановлювати його місце в системі інших психологічних і соціально-психологічних утворень особистості. Це включає розуміння зв'язків, співвідношень та причинно-наслідкових зв'язків, які впливають на загальне благополуччя особистості.

Професійне середовище є важливим полем соціальної реальності для працівника, де формуються його взаємини та стосунки з іншими людьми, встановлюються соціальні очікування, розгортається життєдіяльність та будуються життєві перспективи. Це середовище забезпечує не лише соціальний статус особистості, але й її зв'язок із суспільством. Працівник, задоволений своєю роботою, буде сумлінно виконувати свої обов'язки та відданий своїй роботі і організації [29].

Однією з причин, чому вчені стикаються з труднощами в операціоналізації поняття цього феномену, є використання великої кількості термінів та виразів, які описують подібні концепції: професійне благополуччя, щастя на роботі, якість життя працівника, задоволеність роботою. Загалом, концепції та моделі, що описують професійне благополуччя, базуються на структуруванні цього феномену та визначенні його місця у цілісному переживанні психологічного благополуччя особистістю. Професійне благополуччя є одним із найвпливовіших та найзначущих компонентів психологічного благополуччя особистості. Підкреслюється важливість любові до своєї роботи. Люди, які відчують задоволення від своєї професійної діяльності, мають високий рівень загального благополуччя мають вищу мотивацію, кращу продуктивність і менш схильні до вигорання. Професійне благополуччя значно впливає на інші аспекти психологічного благополуччя, такі як фізичне здоров'я, соціальні взаємини та загальне відчуття щастя. Дослідження показують, що інвестування в професійне благополуччя

співробітників є ключовим для підвищення їхнього загального рівня благополуччя і задоволення життям. Це підкреслює важливість створення підтримуючого і стимулюючого робочого середовища, де працівники можуть максимально реалізувати свій потенціал і відчувати задоволення від своєї роботи. Перші дослідження благополуччя були проведені Американською науково-дослідною консалтинговою компанією, заснованою Дж. Геллапом у 1935 році. Дослідження його наступників, заклали основи для сучасних концепцій благополуччя. Вони допомогли визначити ключові компоненти, що впливають на щастя і задоволеність життям, та запропонували методики для вимірювання цих аспектів. Це значно вплинуло на розвиток психології благополуччя і підхід до управління здоров'ям і ефективністю працівників у різних сферах діяльності.

Створення сприятливих умов для професійного та особистісного зростання, є ключовими для забезпечення високого рівня психологічного благополуччя поліпшенню загального рівня задоволеності життям та ефективності праці.

На сучасному етапі розвитку всі сфери господарювання, включаючи професійну діяльність, зазнають значних змін. Зміни відбуваються через використання великих обсягів інформації та інформаційних технологій, реформування, глобалізацію інфраструктури народного господарства, диверсифікацію діяльності організацій і працівників. Це призводить до розширення функцій і підвищення вимог до фахівців у всіх сферах. Робота з великими обсягами інформації та впровадження нових технологій для оптимізації процесів. Розширення міжнародних зв'язків та інтеграція у світову економіку, розширення спектру діяльності організацій, що вимагає від працівників нових знань та навичок, зростання вимог до професійних компетенцій та гнучкості працівників. Всі ці зміни також ставлять перед дослідниками завдання вивчення проблеми збереження здоров'я та психологічного благополуччя працівників у довгостроковій перспективі. Важливо забезпечити умови, за яких фахівці можуть ефективно виконувати

свої обов'язки, зберігаючи при цьому високу працездатність і задоволення від роботи. Психологічне благополуччя працівників стає ключовим чинником у підтриманні їхньої ефективності та стійкості в умовах постійних змін та високих вимог[27].

Дослідження цих аспектів допомагає краще зрозуміти, як створювати сприятливі умови для професійного благополуччя, які сприяють покращенню продуктивності та загального задоволення життям працівників у різних професійних сферах.

Професійне благополуччя особистості розглядається науковцями з різних точок зору. Це інтегральний показник, що відображає життєву діяльність суб'єкта, умови та результати його праці, а також ставлення суб'єкта до цих результатів. Відповідно до цього підходу (М. Бояркін та ін.); професійне благополуччя є динамічним станом, який формується під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. В професійної ідентичності. Р. Шаміонов вважає, що професійне благополуччя виступає як критерій професійної ідентичності та показник прийнятності професійної діяльності з точки зору мотивів і установок особистості. Це означає, що професійне благополуччя характеризує, наскільки професія відповідає внутрішнім потребам і цінностям особистості. Багатовимірною конструкцією де професійне благополуччя розглядається як складна конструкція, що включає кілька вимірів: позитивні організаційні відносини (взаємини з колегами і керівництвом, які сприяють почуттю підтримки і взаєморозуміння); професійна самореалізація (можливість реалізувати свої знання, навички і потенціал у професійній діяльності); автономія роботи (ступінь самостійності та свободи у виконанні своїх професійних обов'язків); емоційне благополуччя (Загальний емоційний стан, який формується в процесі професійної діяльності); баланс між роботою і особистим життям (здатність успішно поєднувати професійні обов'язки з особистими потребами і інтересами); справедливість і винагорода(відчуття справедливості у відношенні до праці та адекватної винагороди за виконану роботу).

На основі аналізу наукових праць була розроблена гіпотетико-теоретична модель психологічного благополуччя працюючих жінок, що включає три основні компоненти благополуччя:

1. Емоційний (відображає загальний емоційний стан і задоволеність життям);
2. Когнітивний (включає оцінку своїх досягнень і результатів діяльності);
3. Поведінковий (відображає активність і взаємодію в професійній сфері).

Ці компоненти відіграють важливу роль у визначенні психологічного благополуччя як в особистій, так і в професійній сфері. Ключовими характеристиками у особистій сфері є сімейний статус та наявність дітей, а у професійній - форми працевлаштування або безробіття. Важливим фактором психологічного благополуччя є баланс між роботою та особистим життям, який визначається пріоритетами та цінностями особистості в конкретний момент.

Згідно з М. Шутлз, професійне благополуччя є багатовимірною конструкцією, що складається з шести основних вимірів. Ці шість вимірів утворюють загальне поняття професійного благополуччя, яке впливає на задоволеність роботою, продуктивність, психологічне здоров'я та загальне відчуття благополуччя. Створення сприятливих умов для реалізації кожного з цих вимірів є важливим завданням для організацій, що прагнуть підвищити рівень благополуччя своїх працівників:

1. Позитивні організаційні відносини з колегами та керівництвом, які сприяють почуттю підтримки, взаєморозуміння та задоволеності роботою.
2. Можливість реалізувати свої знання, навички та потенціал у професійній діяльності. Це включає досягнення значущих цілей та отримання визнання за свої досягнення.

3. Ступінь свободи та самостійності у виконанні своїх професійних обов'язків. Це дозволяє працівнику контролювати свій робочий процес та приймати рішення.

4. Ясність та значущість цілей, які ставляться перед працівником. Це включає розуміння того, як їхня робота впливає на організацію та суспільство в цілому.

5. Здатність контролювати та управляти своїм робочим середовищем. Це включає комфортні умови праці, доступ до необхідних ресурсів та підтримку з боку організації.

6. Кар'єрний розвиток та можливості для особистісного та професійного зростання: Можливість працівника розвиватися у своїй кар'єрі, здобувати нові знання та навички, просуватися по службі та отримувати підтримку у своєму професійному зростанні [22].

Людина має чітко розуміти важливість і значущість своєї професійної діяльності. Це включає розуміння того, як робота впливає на організацію, суспільство та особисте життя. Відчуття цінності і сенсу в роботі допомагає зміцнити внутрішню мотивацію та задоволеність. Людина відчуває радість, задоволення, гордість та інші позитивні емоції у процесі виконання своєї роботи. Позитивні емоції підтримують високу мотивацію, енергійність та ентузіазм до праці. Це означає, що на робочому місці переважають позитивні емоції, а негативні почуття, такі як стрес, тривога, невдоволення, є мінімальними. Відсутність значного негативного емоційного фону сприяє збереженню психічного здоров'я і задоволеності роботою. Ці компоненти взаємопов'язані і формують загальну картину професійного благополуччя. Усвідомлення цінності та сенсу роботи підкріплює переживання позитивних емоцій, а низький рівень негативних емоцій дозволяє підтримувати гармонійний емоційний стан.

Інтегральне професійне благополуччя сприяє підвищенню продуктивності, зниженню рівня вигорання та поліпшенню загальної якості

життя. Це особливо важливо для підтримання довготривалої кар'єри та досягнення особистісного та професійного зростання.

Професійне благополуччя, згідно з С. Мінюровою та І. Заусенко, визначається як результат спрямованості спеціаліста на позитивне функціонування в умовах професійної діяльності. Цей стан досягається через саморозвиток особистісних якостей, що дозволяє фахівцеві відчувати задоволення від своєї роботи та її результатів. Вона виділяє основні аспекти професійного благополуччя. Це прагнення спеціаліста до ефективного і результативного виконання професійних обов'язків. Позитивне функціонування включає вміння адаптуватися до змін, вирішувати проблеми та підтримувати високу продуктивність у роботі. Самоусвідомлення, самовдосконалення та розвиток ключових навичок є важливими аспектами досягнення професійного благополуччя. Це включає вміння керувати своїми емоціями, розвивати комунікативні навички та працювати над підвищенням професійної компетентності. Відчуття задоволеності від досягнутих результатів і визнання власного внеску в роботу є важливим компонентом професійного благополуччя. Це сприяє підвищенню мотивації та підтриманню високого рівня самовіддачі у професійній діяльності.

Професійне благополуччя, як інтегральне утворення, об'єднує ці аспекти, створюючи цілісне уявлення про успішну професійну діяльність. Саморозвиток особистісних якостей сприяє позитивному функціонуванню в роботі, що, у свою чергу, приводить до переживання задоволеності результатами. Цей комплексний підхід дозволяє створити гармонійне робоче середовище, де кожен фахівець може максимально реалізувати свій потенціал і досягти високого рівня задоволеності професійною діяльністю.

Професійне благополуччя працюючих жінок значною мірою залежить від тих самих компонентів, що і для всіх працівників, таких як позитивне функціонування в умовах професійної діяльності, саморозвиток особистісних якостей, і задоволеність результатами діяльності. Проте, існують певні

особливості, які можна розглянути детальніше, щоб зрозуміти, як ці фактори впливають на жінок зокрема.

Жінки часто стикаються з унікальними викликами на робочому місці, такими як стереотипи і гендерна дискримінація, які можуть впливати на їхнє емоційне благополуччя. Підтримка та визнання з боку колег і керівництва мають вирішальне значення для зміцнення емоційного благополуччя.

Також для багатьох жінок важливо мати можливість професійного розвитку та просування по кар'єрі. Професійна самореалізація включає не лише виконання своїх обов'язків, але й можливість навчатися новому, розвивати свої здібності та досягати визнання за свої досягнення.

Дуже важливо мати баланс між роботою та особистим життям є особливо важливим для жінок, які часто поєднують професійні обов'язки з сімейними зобов'язаннями. Досягнення цього балансу сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загальної задоволеності життям. Підтримка від роботодавців у вигляді гнучкого графіка роботи або можливості працювати з дому може значно покращити цей баланс.

Соціальна підтримка від колег, друзів і родини є ключовою для професійного благополуччя жінок. Мережі підтримки можуть забезпечити емоційну підтримку, поради і ресурси, необхідні для подолання професійних та особистих викликів.

Жінки, які активно займаються саморозвитком, відчувають більшу задоволеність своєю професійною діяльністю. Це включає розвиток особистісних якостей, професійних навичок та знань, які допомагають досягти успіху і задоволення від своєї роботи, зменшує негативні емоції, такі як стрес і тривога і є важливим аспектом професійного благополуччя. Роботодавці можуть допомогти, надаючи ресурси для управління стресом та створюючи здорове робоче середовище.

Професійне благополуччя жінок є багатовимірним і інтегральним процесом, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Важливо

враховувати ці особливості для створення сприятливих умов праці та підтримки особистісного і професійного розвитку жінок.

Т. Ротаузен описує професійне благополуччя як внутрішнє відчуття людини, що показує, наскільки її робота сприяє загальному відчуттю благополуччя та задоволеності. Це включає оцінку власного внеску в досягнення професійних цілей і вплив цих досягнень на особисте благополуччя [23]. Відчуття професійного благополуччя сприяє загальному позитивному стану особистості, знижує рівень стресу і підвищує задоволеність життям. Коли людина відчуває, що її робота має значення і вносить вклад у власне благополуччя, це посилює її відчуття цінності і сенсу життя. Цей підхід підкреслює, що професійне благополуччя не є лише результатом зовнішніх факторів, таких як зарплата або умови праці, але також включає внутрішнє відчуття значущості і задоволення від власних професійних досягнень.

К. Йїлдірім пропонує розглядати професійне благополуччя як комбінований індекс, що включає кілька важливих аспектів: задоволення роботою, самоефективність, прагнення, мотивація та авторитетність. Кожен з цих компонентів взаємопов'язаний і разом формують загальну картину професійного благополуччя [25]. Відчуття задоволеності від виконуваної роботи, яке включає позитивні емоції, що виникають у процесі професійної діяльності, високий рівень задоволеності роботою сприяє підвищенню загального рівня благополуччя. Це впевненість у своїй здатності ефективно виконувати завдання і досягати цілей, високий рівень самоефективності означає, що людина відчуває себе спроможною справлятися з професійними викликами та завданнями. Внутрішнє бажання та цілеспрямованість, які мотивують людину досягати своїх професійних цілей а прагнення включають як довгострокові амбіції, так і короткострокові цілі, що стимулюють розвиток та зростання. К. Йїлдірім вважає мотивацію ключовим фактором, що впливає на рівень професійного благополуччя. визначає енергію та ентузіазм, з якими людина підходить до своєї роботи. Висока мотивація сприяє підвищенню

продуктивності та задоволеності роботою. Дуже важливим фактором є ступінь впливу та визнання людини в її професійному середовищі. Відчуття авторитетності підвищує впевненість у собі та сприяє формуванню позитивного іміджу серед колег і керівництва. Комбінований індекс цих компонентів утворює комплексне уявлення про професійне благополуччя. Взаємодія цих факторів створює умови для гармонійного і продуктивного професійного життя. Відчуття задоволення від роботи, впевненість у своїх здібностях, внутрішня мотивація та визнання в професійному середовищі сприяють загальному позитивному відчуттю благополуччя. Таке розуміння професійного благополуччя допомагає краще оцінити і поліпшити умови праці, підвищити рівень задоволеності та продуктивності працівників, а також сприяє створенню здорового і мотивуючого робочого середовища.

Професійне благополуччя грає критичну роль у формуванні самооцінки жінок середнього віку. Задоволення від роботи, можливість професійного зростання, підтримка від колег та керівництва, а також баланс між роботою та особистим життям мають значний вплив на загальне відчуття благополуччя та самооцінки.

Сучасні умови професійної діяльності, включаючи використання інформаційних технологій, глобалізацію та диверсифікацію діяльності, ставлять перед працівниками нові виклики. Важливо забезпечити умови, за яких фахівці можуть ефективно виконувати свої обов'язки, зберігаючи при цьому високу працездатність і задоволення від роботи. Це підкреслює важливість створення сприятливих умов праці та підтримки особистісного і професійного розвитку, що є ключовими для забезпечення високого рівня психологічного благополуччя працівників.

1.2. Взаємозв'язок професійного благополуччя та психологічного благополуччя

Наукова проблема дослідження категорії “професійне благополуччя” полягає в тому, що, незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, в психологічній науці не існує однозначного загальноприйнятого її визначення. Дискусійними залишаються питання визначення та змістового наповнення, а також питання параметрів і критеріїв оцінки та аналізу. Існуючі наукові напрацювання з цієї проблематики не дають однозначної відповіді на ці питання, що обумовлює необхідність у визначенні концептуальних аспектів професійного благополуччя, пошуку джерел та рушійних сил внутрішньої рівноваги особистості, компонентної та регулятивної структури, патернів поведінки, що надають осмисленості та комплексності у допомозі особистості вирішувати проблеми благополуччя.

В сучасних дослідженнях психологічного благополуччя працівників активно вивчаються його зв'язки з різними особистісними властивостями (цілеспрямованість, незалежність, життєві стратегії тощо) та соціальними характеристиками (соціальні статуси, ролі, відносини з іншими людьми тощо). Розробляються інструменти для вимірювання, розширюється розуміння та уточнюються концептуальні аспекти феномену психологічного благополуччя працівників. Вивчається вплив різних об'єктивних і суб'єктивних чинників, а також виявляються ресурси та позитивний капітал. Однією з проблем є дослідження феноменів неблагополуччя, нездоров'я та деформацій. Психологічне благополуччя у професійній діяльності розглядається з точки зору психології здоров'я, яка спрямована на збереження, відновлення і підвищення працездатності, розвиток та розширення функціональних резервів організму і можливості їх мобілізації.

Проблема професійного благополуччя останнім часом стає предметом сучасних вітчизняних та зарубіжних психологічних досліджень. Незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, у психологічній науці не існує однозначного загальноприйнятого визначення цього феномену. Дискусійним залишається питання про те, що виступає необхідною умовою стану суб'єктивного благополуччя особистості, які чинники забезпечують

професійне благополуччя, за якими параметрами та критеріями можна оцінити професійне благополуччя тощо. Існуючі наукові напрацювання з цієї проблематики не дають однозначної відповіді на ці питання, що обумовлює необхідність у визначенні концептуальних аспектів екзистенціального, пізнавально-когнітивного, ціннісного та інших аспектів професійного благополуччя, пошуку джерел і рушійних сил внутрішньої рівноваги, компонентної та регулятивної структури, патернів поведінки, що надають осмисленості та комплексності у допомозі особистості вирішувати проблеми благополуччя. Необхідним вбачається і розвиток психологічної практики змістовним оволодінням теорією професійного благополуччя та обумовленими нею методами роботи з психологічним неблагополуччям особистості.

Різноманітні аспекти феномену “професійне благополуччя” розглядаються в контексті сучасних досліджень, що дозволяє глибше зрозуміти його природу та вплив на загальне благополуччя особистості. Професійне благополуччя та психологічне благополуччя тісно взаємопов’язані. Включає задоволення від роботи, відчуття досягнень, розвиток кар’єри та баланс між роботою та особистим життям можуть значно впливати на загальне психологічне благополуччя, яке охоплює емоційний стан, самооцінку та загальне задоволення життям.

Взаємозв’язок між професійним благополуччям та психологічним благополуччям підтверджуються дослідженнями, а саме: задоволення від професійної діяльності сприяє вищому рівню психологічного благополуччя, знижуючи ризик стресу, депресії та тривожності. Це, в свою чергу, позитивно впливає на загальне здоров’я людини. З іншого боку, професійне вигорання та незадоволеність роботою можуть призвести до зниження самооцінки та погіршення психологічного стану. Професійне благополуччя включає багато факторів, таких як:

1. соціальні фактори (сімейний стан та зв’язки з оточуючими);
2. матеріальні фактори (матеріальне забезпечення);

3. особистісні фактори (самоприйняття та самооцінка).

Розуміння психологічного благополуччя ґрунтується на різних підходах: гедоністичному, зосередженому на задоволенні й уникненні болю, та евдемоністичному, спрямованому на досягнення життєвих чеснот і змісту. Ці компоненти разом визначають загальний рівень благополуччя, впливаючи на здатність людини успішно функціонувати як у професійній, так і в особистій сферах. Психологічне благополуччя є важливим елементом у формуванні професійного благополуччя, психічного та психологічного здоров'я, а також якості життя людини. Наразі активно досліджується зв'язок між свідомістю життя, суверенністю психологічного простору, життєвими стратегіями, ціннісними орієнтаціями й поведінковими стратегіями з психологічним благополуччям особистості. Зібрані дані свідчать про зв'язок між психологічним благополуччям та наступними вимірюваними параметрами:

- 1) станом фізичного і психосоматичного здоров'я (А. В. Вороніна);
- 2) генетичними характеристиками (А. В. Вороніна);
- 3) зовнішніми обставинами життя: рівнем матеріального доходу, освітою, статусом і т. д. (Н. Бредберн, Е. Дінер);
- 4) віком і статтю (Е. Дінер, К. Ріфф, П. П. Фесенко);
- 5) культурною належністю і геодемографічним середовищем.

Наукова проблема дослідження категорії “професійне благополуччя” полягає в тому, що, незважаючи на численні теоретичні та емпіричні дослідження, в психологічній науці не існує однозначного загальноприйнятого її визначення. Дискусійними залишаються питання визначення та змістового наповнення, а також питання параметрів і критеріїв оцінки та аналізу. Існуючі наукові напрацювання з цієї проблематики не дають однозначної відповіді на ці питання, що обумовлює необхідність у визначенні концептуальних аспектів професійного благополуччя, пошуку джерел та рушійних сил внутрішньої рівноваги особистості, компонентної та регулятивної структури, патернів поведінки, що надають осмисленості та комплексності у допомозі особистості вирішувати проблеми благополуччя.

Різноманітні аспекти феномену “професійне благополуччя” розглядаються в контексті сучасних досліджень, що дозволяє глибше зрозуміти його природу та вплив на загальне благополуччя особистості.

Евдемоністична парадигма базується на принципах екзистенціалізму та гуманізму, акцентуючи увагу на питаннях свободи, волі, пошуку свого місця та призначення в соціальному просторі.

Гедоністична парадигма ґрунтується на ідеї, що основна мета життя – отримання задоволення і уникнення болю. Цей підхід фокусується на миттєвих позитивних відчуттях та емоціях, таких як радість, комфорт і задоволення від досягнень. Центр уваги гедонізму – максимізація приємних відчуттів. Це можуть бути як фізичні задоволення (їжа, комфорт), так і психологічні (досягнення, похвала). Важливою частиною гедонізму є мінімізація негативних відчуттів, таких як фізичний біль, стрес, тривога чи розчарування, орієнтований на короткострокову перспективу, де пріоритет віддається негайному задоволенню, а не довгостроковій вигоді. Гедонізм підкреслює індивідуальні права та свободи на отримання задоволення без втручання або осуду з боку суспільства. Цей підхід акцентує увагу на особистому досвіді задоволення, яке може бути унікальним для кожної людини.

Гедоністична парадигма впливає на різні аспекти життя, включаючи особисте та професійне благополуччя, формуючи підхід до прийняття рішень та життєвих пріоритетів.

Ця інтеграція дозволяє дослідникам створювати більш комплексні та всеосяжні теоретичні моделі, що враховують різні аспекти людського благополуччя і дозволяють краще розуміти потреби та мотивацію сучасної людини. Отже, сьогодні ми маємо більш комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя, що інтегрує як гедоністичний, так і евдемоністичний аспекти, дозволяючи розглядати питання благополуччя з різних точок зору. Результати теоретичного аналізу показали, що вивчення психологічного благополуччя застосовує положення екзистенціальної,

гуманістичної та позитивної психології, суб'єктний, суб'єктно-діяльнісний, суб'єктно-вчинковий підходи, евдемоністичний і гедоністичний підходи, принципи детермінізму, системності, розвитку й активності.

Дослідження благополуччя представлені у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців: А. Адлера, М. Аргайла, Б. Братуся, Н. Бредберна, Ш. Бюлер, А. Вотермана, В. Вілсона, Ж. Вірна, А. Вороніної, Е. Дінера, Е. Десі, В. Духневича, Е. Еріксона, Е. Кологривової, В. Манукяна, А. Маслоу, М. Мартіна, Р. Мея, Ю. Олександрова, Г. Олпорта, Я. Павлоцької, В. Пейвота, Г. Пучкової, Р. Райана, К. Ріфф, К. Роджерса, М. Селігмана, А. Созонтова, Є. Трошіхіної, Г. Фейста, А. Ферхнема, В. Франкла, Є. Фромма, К. Хорні, М. Чіксентміхайї, Р. Шаміонова, О. Ширяєвої, К. Г. Юнга та інших.

Загальні уявлення про благополуччя людини сформувалися ще зі стародавніх часів, в яких благополуччя уявлялося:

- 1) як прагнення людини до отримання насолоди від життя, що і є основою сенсу та мети життя (гедоністичний підхід);
- 2) як прагнення зрозуміти сенс життя та самореалізуватися як повноцінно функціонуючий індивід (евдемоністичний підхід).

Загальні уявлення про благополуччя людини сформувалися ще з давніх часів, коли благополуччя трактувалося двома основними способами: як прагнення людини до отримання насолоди від життя, що є основою сенсу та мети життя (гедоністичний підхід), та як прагнення зрозуміти сенс життя і самореалізуватися як повноцінно функціонуючий індивід (евдемоністичний підхід).

Філософи гедоністи античного періоду, такі як Арістипп Кіренський, Аннікерид, Гегесій, Діоген і Епікур, розглядали психологічне благополуччя з різних точок зору:

1. Як задоволення. Арістипп Кіренський вважав, що головна природна мета життя полягає в отриманні чуттєвих, фізичних і духовних задоволень у теперішньому часі. Досягнення щастя, на його думку, означає досягнення спокою духу, насолоди життям, радості та високої якості життя.

Арістипп вважав, що цінності, такі як блага, краса та істина, не існують об'єктивно, а їх оцінка залежить від конкретно-індивідуального чуттєвого досвіду. Він розробив алгоритм досягнення найбільшого задоволення від життя, який включає усвідомлення своїх потреб, правильну оцінку благ і лих, вибір правильних засобів для досягнення цілей, успішне спілкування з людьми та звільнення від соціальних, моральних і релігійних забобонів, які заважають досягненню мети.

2. Як насолоду. Згідно з концепцією Аннікеріда, насолода життям неможлива без подяки друзям, поваги до батьків та служіння батьківщині. Вона пов'язана з мудрістю, що включає здійснення правильного вибору на основі пізнання і отримання насолоди від самого процесу пізнання.

3. Як щастя. Гегесій сформулював песимістичну позицію щодо щастя, вважаючи, що щастя в принципі недосяжне. На його думку, прагнення уникнути болю і постійна аналітика морального вибору змушують душу перебувати у вічному неспокої, позбавляючи її гармонійної і вільної плавності. Життя, за Гегесієм, є стражданням, якого потрібно позбутися.

4. Як чесноту. Діоген визнавав аскетичну чесноту, засновану на наслідуванні природі, як єдину мету людини. Він вважав, що чеснотою є не зовнішня благопристойність, а глибока внутрішня гідність, коли мужність протиставляється долі, природа закону, а розум пристрастям. Ці погляди заклали основи сучасних теорій благополуччя, які розвинулися у наукових дослідженнях психологічного здоров'я та позитивного функціонування особистості [1].

Епікур вважав, що пізнання природи і філософські пошуки не є самоціллю, а засобом звільнення людей від упереджень, страху перед смертю та релігійних забобонів. Це, на його думку, є необхідною умовою для досягнення щастя і блаженства, яке базується на духовному задоволенні. Духовне задоволення, за Епікура, є більш стійким, ніж прості чуттєві задоволення, оскільки не залежить від зовнішніх обставин. Справжнє благочестя досягається через поєднання душевних якостей, таких як

задоволення, спокій, незворушність та узгодження людських прагнень. Епікур вважав, що це є більш цінним для людини, ніж будь-яка діяльність, що стосується самозадоволення.

Демокрит мірилом щастя та вдалого життя визначав внутрішні умови блаженства, внутрішній стан самозадоволення людини [2].

Гедоністичний підхід до вивчення благополуччя підкреслює його суб'єктивні властивості, які проявляються через індивідуальний чуттєвий досвід. Він формується внаслідок особистої роботи над собою і залежить виключно від самої людини. Це благополуччя оцінюється за наявністю певного набору «душевних якостей», які дозволяють людині відчувати задоволення життям, бути щасливою та добродібною.

Філософи-евдемоністи античного періоду, серед яких Арістотель, Сократ, Платон та Евдокс Кнідський, розглядали психологічне благополуччя як поєднання щастя і добродібності. Вони трактували щастя як благо, що є життєвим принципом або метою життя. Таким чином, обидва підходи – гедоністичний та евдемоністичний – надають унікальні перспективи на розуміння психологічного благополуччя, акцентуючи увагу як на індивідуальному чуттєвому досвіді, так і на прагненні до самореалізації та добродібності.

Термін «евдемонія» у Арістотеля позначає володіння найвищими благами. Він вважав, що мета людського життя – досягнення блага як найвищої цінності, до якої прагне все живе. За Арістотелем, будь-яке пізнання і свідомий вибір спрямовані на досягнення певного блага, яке може бути як матеріальним, так і моральним. Арістотель ототожнював щастя з благом. Для евдемоністів благополуччя і благоденство означають щасливе життя. Проте щастя, на їхню думку, є суб'єктивним і може означати різні речі для різних людей: задоволення, багатство чи пошану. Наприклад, хворі люди вважають щастям здоров'я, бідні – багатство, а ті, хто визнає своє невігластво, захоплюються мудрістю. [10].

Сократ, в свою чергу, стверджував, що такі чесноти, як самовладання, хоробрість, справедливість, благочестя та мудрість, є необхідною умовою хорошого та щасливого життя. Ці чесноти є якостями розуму та душі і не пов'язані з переслідуванням честі або багатства. Гідності є результатом вдосконалення душі, і людина, яка їх має, не може бути нещасливою [20]. Таким чином, евдемонія в класичній філософії поєднує в собі щастя та добродішність як цілі людського життя, підкреслюючи важливість морального та духовного розвитку.

Платон і його послідовники вважали, що поряд із численними благами існує одне особливе – благо саме по собі, яке виступає причиною всіх інших благ, завдяки чому вони й стають благами. Вони стверджували, що уявлення про благо і щастя формується у людей, виходячи з їхнього способу життя, причому найвище благо уявляється їм як щось довершене і абсолютне [25].

Отже, з позиції евдемоністичного підходу, людське благо являє собою діяльність душі відповідно до добродішності протягом усього життя. Якщо добродішностей декілька, то діяльність повинна відповідати найкращій і найбільш довершеній з них. Блага досягають ті, хто здійснює вірні вчинки, володіючи добродішністю та застосовуючи її у складі душі або в діяльності. Таким чином, людина може і повинна досягти щастя, якщо вона розуміє щастя не як задоволення чи багатство, а як прагнення до прекрасного, до блага [2]. Евдемоністичний підхід акцентує увагу на психологічних аспектах благополуччя особистості, включаючи усвідомлення актуальних для неї благ (щастя, гідності, добродішності), їхнє чуттєве вираження та свідомий вибір способу життя, який передбачає здійснення правильних вчинків для досягнення цих благ через набуття добродішності. Це призводить до отримання щастя у його довершеній формі.

Філософи-стоїки, такі як Зенон, Марк Аврелій, Сенека та Епіктет – це мислителі, які належали до школи стоїцизму, заснованої Зеноном Кітійським у III столітті до нашої ери. Стоїки вчили, що найважливіше – жити у злагоді з природою і розумом, розвивати добродішність і зберігати емоційну рівновагу,

незалежно від зовнішніх обставин., описують здатність людей бути щасливими незалежно від зовнішніх обставин, пов'язуючи чесноту з розумінням пануючої в природі необхідності. На думку стоїків, ця необхідність є невблаганною і не знає винятків, включаючи й людину. Людина, володіючи розумом, може усвідомити невідворотність долі, що і є джерелом незворушності її духу. Стоїцизм акцентує увагу на важливості внутрішньої свободи, терпіння та мудрості в досягненні щастя і душевного спокою.

Стоїки стверджують, що внутрішнє ставлення до світу підносить людину до рівня добродісної особистості за умови, що вона спокійно і незворушно сприймає всі випробування долі. Це означає, що людина може і повинна бути щасливою навіть у найскладніших обставинах, а її душа та моральна сутність мають залишатися автономними і незламними. Стоїки приймають такі чесноти, висунуті Платоном й іншими античними філософами, як розуміння (мудрість), мужність, розсудливість і справедливість, які допомагають людям жити гідно, орієнтуватися у сфері пристрастей та керувати ними. Вони вважають, що ставлення до життя повинно полягати в тому, щоб свідомо, розумно і вільно, з легкістю і радістю приймати всі визначені невблаганною долею злети і падіння життєвих обставин. Така поведінка веде людину до добродісності, яку стоїки вважають найвищим благом.

У межах цього підходу благополуччя особистості розглядається як суб'єктивна властивість особистості, що виявляється у формі чуттєвого переживання і у сформованій у неї певної здатності-налаштування у формі ставлення до життя і до переживання власного благополуччя у незалежних від неї умовах зовнішнього середовища як сприятливих, так і несприятливих. Антична філософія змістові аспекти психологічного благополуччя окреслює як: задоволення, насолода, щастя, благо, чеснота, гідність, добродісність, яких можна досягти завдяки набуттю суб'єктивних властивостей особистості (чуттєвих, фізичних і духовних задоволень та насолод, самовладанню,

хоробрості, справедливості, благочестю, мудрості, внутрішній гідності, спокою, незворушності, приведенню прагнень до узгодження, розумінню, мужності, розсудливості), її вчинкам та діяльності (прагненню до прекрасного, служінню батьківщині, здійсненню правильного вибору, свідомому, розумному і вільному, з легкістю і радістю, сприйманню всіх несподіванок долі), а також визнанню в соціумі (подяці від друзів, повазі з боку батьків). Аналіз уявлень античних філософів дав можливість виокремити такі параметри оцінки психологічного благополуччя особистості: суб'єктивний, вчинково-діяльнісний та соціальний. Осмисленість дійсності та відображення її в різних філософських концепціях сприяла розвитку багатоваріативності уявлень людей про їхнє благополуччя, джерелом якого є набуття благ суб'єктивного та морально-соціального (самоповага та повага з боку інших осіб) характеру. Для досягнення благополуччя необхідно володіти суб'єктивним якостями доброчесності, мудрості, гідності тощо, а також вчиняти (діяти, жити) відповідно до зазначених чеснот з метою досягнути щастя як вище благо. Поняття благополуччя та щастя, яке використовувалося у філософії, починаючи з IV століття до н. е. до XVII століття, сьогодні майже не використовується [20].

Міркування Августина Блаженного представляють значний інтерес. Він вважав, що найвищим благом є благо життя, яке проявляється у трьох аспектах: природі (вимірюється природними дарами), мистецтві (знаннях) та корисності («плоді»). Августин зазначав, що слово «плід» означає вживання, а користь - використання, і різниця між ними полягає у тому, що те, що ми вживаємо, приносить задоволення само по собі, а те, чим користуємося, потрібно для чогось іншого. Тому тимчасовими речами (гроші, їжа) слід користуватися, а не вживати їх для задоволення, щоб мати можливість насолоджуватися вічними благами (любов, мудрість, пізнання істини, радість). Благом для людини є розвиток тих якостей, що сприяють доброму життю, і позбавлення від того, що веде до поганого життя. Цей процес пов'язаний з любов'ю до Бога. Основний зміст людського життя полягає в прагненні до

щастя, яке досягається через пізнання Бога і розуміння своєї повної залежності від Нього.

Таким чином, у середньовічну епоху психологічне благополуччя особистості розглядалося як дар від Бога, який надається за благочестиве життя. Щоб досягти цього благополуччя, людина мала бути смиренною, бо як сказано: «Бог противиться гордим, а смиренним дає благодать»[3]. Вважати себе щасливою могла лише людина, яка володіла тілесними благами (сила, краса, добре здоров'я) і душевними чеснотами (свята помірність, любов до Бога, здатність витримувати важке життя в чистоті та бездоганності совісті, презирство до думки натовпу, покірність, скромність, помірність, благочестивість тощо). З того часу розуміння поняття “благополуччя” у різних релігійних течіях було замінене на поняття “щастя”.

Християнство розглядає щастя як суб'єктивну властивість особистості, що виявляється в задоволеності життям в усіх його аспектах. Це глибоке внутрішнє задоволення, яке людина відчуває, усвідомлюючи Божу присутність у своєму житті. Це дає їй можливість залишатися щасливою і не нарікати на Бога, навіть коли здається, що все проти неї. Щастя в християнстві виражається через радість і подяку Богу, оскільки воно не залежить від матеріальних речей цього світу[4]. Щастя сприймається як пов'язаність з чеснотами та розумним життям, наповненим труднощами та випробуваннями, досягнуте завдяки вірі та любові до Бога. У період Ренесансу і до XVII століття благополуччя особистості розглядалося як володіння найвищими благами, тоді як щастя трактувалося як досконалість, майже недосяжна (Р. Декарт, Б. Спіноза, Г. Лейбніц). У XVIII столітті благополуччя почало ототожнюватися зі щастям, яке стало розумітися не як володіння благами, а як відчуття задоволеності. Щасливою вважали людину, яка була задоволена своїм життям, незалежно від володіння благами та їхнього типу. Основним стало суб'єктивне відчуття задоволення (щастя). У XVIII столітті поняття щастя стало переважно гедоністичним, обмеженим задоволенням.

Протестанти зробили значний внесок у сучасне західне розуміння благополуччя. Протестантизм виник у 16 столітті в результаті Реформації, релігійного руху, який прагнув реформувати Римсько-католицьку церкву. Засновниками протестантизму були такі діячі, як Мартін Лютер, Жан Кальвін та Ульріх Цвінглі. Протестанти заохочували своїх послідовників радіти і веселитися, оскільки ніхто не знає, хто обраний для порятунку, а хто ні. Однак, у будь – якому випадку, ніщо не відбувається без Божої благодаті, тому потрібно радіти всьому, що посилається, бо це є даром. Надалі пошуки благополуччя йшли або паралельно з релігійними тенденціями, або зовсім відходили від релігії. Щастя, а точніше задоволеність життям, стало мірилом прогресу. Розвиток світової торгівлі та зростання економіки призвели до появи нової реальності - людини, здатної себе забезпечити матеріально і купувати товари з різних частин світу, сподіваючись, що таким чином можна купити щастя[5].

У XIX столітті поняття щастя як приємного життя поступово трансформувалося в розуміння його як відчуття позитивного життєвого балансу, що призводить до загальної задоволеності життям. Ідея життєвого балансу, як позитивного, так і негативного, набула широкого поширення і стала предметом численних роздумів та обговорень.

Термін «психологічне благополуччя» як рівновага між позитивними і негативними емоціями, що сприяє суб'єктивному відчуттю щастя та загальній задоволеності життям, було впроваджено у другій половині XX століття Н.Бредберном. Він використовував це поняття як критерій для оцінки здоров'я та хвороб. Бредберн визначив кореляти негативних почуттів, які пов'язані з оцінкою захворювань та рівнем здоров'я, а також кореляти позитивних почуттів, які відображають залученість до соціальних структур[7].

Сучасні психологічні дослідження активно вивчають благополуччя особистості з різних точок зору. Для вивчення суб'єктивних аспектів благополуччя використовується гедоністичний підхід, а для аналізу психологічних аспектів – евдемоністичний підхід. Теоретичні та емпіричні

роботи в цій галузі допомагають краще зрозуміти природу особистісного благополуччя. До найважливіших теоретичних розробок у галузі благополуччя особистості в межах евдемоністичного підходу можна віднести теорію психологічного благополуччя К. Ріфф та теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Концепція К. Ріфф утворилася на стику гуманістичної, позитивної психології, психології розвитку і здоров'я, об'єднавши різні філософські та психологічні теорії, які пояснюють позитивне функціонування людини. Серед таких теорій можна назвати роботи Ш. Бюлер, Е. Еріксона, В. Манукяна, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, С. Трошіхіної, К. Г. Юнга та інших.

Психологічне благополуччя визначається як основний суб'єктивний конструкт, що відображає, як людина сприймає та оцінює своє функціонування, виходячи з того, наскільки вона реалізує свої потенційні можливості (К. Ріфф) [11]; як результат задоволення трьох ключових психологічних потреб, важливих для психологічного зростання, цілісності та переживання благополуччя людиною, а саме: потреби в автономії, компетентності та зв'язку з іншими (Р. Райан і Е. Десі) [10].

Прихильники гедоністичного підходу вважають, що показники психологічного благополуччя не є універсальними і залежать від культури та конкретних життєвих обставин. У рамках евдемоністичного підходу психологічне благополуччя вивчається з урахуванням теоретичних та методологічних принципів гуманістичної та позитивної психології. Воно розглядається як повна самореалізація людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, досягнення «творчого синтезу» між відповідністю вимогам соціального середовища та розвитком власної індивідуальності. Не всі задоволення сприяють досягненню психологічного благополуччя; життєві труднощі, негативний і травматичний досвід також можуть сприяти його підвищенню через глибоке осмислення життя, усвідомлення життєвих цілей, встановлення гармонійних відносин з іншими людьми та здобуття здатності до співпереживання (К. Ріфф, Б. Сінгер) [9, 11].

Р. Райан і Е. Десі, порівнюючи свою теорію з моделлю К. Ріфф, наголошують на схожості у трактуванні благополуччя як результату повноцінного функціонування особистості, а не як наслідку досягнення бажань. Різниця полягає в тому, що К. Ріфф вважає виділені шість компонентів індикаторами психологічного благополуччя, тоді як теорія самодетермінації трактує автономію, компетентність і позитивні відносини як його причини. Розділення гедоністичного та евдемоністичного благополуччя спричинило дослідження їх взаємозв'язку. К. Ріфф та її колеги підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя описує стан людини, тоді як психологічне благополуччя є динамічним і напруженим переживанням. Евдемоністичне благополуччя включає екзистенційні компоненти (життєві цілі, особистісний розвиток і зростання), орієнтовані на майбутнє, на відміну від суб'єктивного. Отже, гедоністичний підхід визначає феномен «благополуччя особистості» як суб'єктивне благополуччя, що виникає внаслідок досягнення задоволення в різних аспектах життя при уникненні незадоволення, і яке відчувається як емоційне переживання щастя, де джерело щастя – задоволення потреб (В. Вілсон) [12].

Відзначається схожа важливість автономії, компетентності та зв'язку з іншими людьми. Проте різниця в підходах полягає в тому, що К. Ріфф розглядає ці компоненти як індикатори благополуччя, тоді як у теорії самодетермінації автономія, компетентність і позитивні відносини вважаються причинами його виникнення. Відокремлення гедоністичного та евдемоністичного благополуччя викликало інтерес дослідників до їх взаємозв'язку. К. Ріфф і її колеги наголошують, що суб'єктивне благополуччя характеризує стан людини, тоді як психологічне благополуччя є її динамічним і напруженим переживанням. Суб'єктивне благополуччя має властивість орієнтації на майбутнє, оскільки включає екзистенційні компоненти, такі як «цілі в житті» і «особистісне зростання». Нині багатовимірна модель К. Ріфф широко визнана багатьма дослідниками, а її методика вимірювання психологічного благополуччя активно застосовується в науковій практиці.

Прихильники екзистенціальної та гуманістичної психології, які підтримують евдемоністичний підхід, розглядають психологічне благополуччя головним чином як здатність людини реалізовувати свою індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через залучення до певної професійної діяльності (самореалізація за А. Маслоу) [16]. Вони вважають, що для досягнення справжнього благополуччя людина повинна не лише задовольняти свої матеріальні потреби, але й досягати глибокого розуміння себе та свого місця у світі, розвивати свою індивідуальність і творчу сутність.

А. Маслоу, наприклад, визначає самореалізацію як вершину людських потреб. На його думку, досягнення самореалізації означає, що людина використовує свої здібності, таланти і потенціал максимально ефективно та в повній мірі. Це може включати різноманітні аспекти життя: професійну діяльність, особисті відносини, творчість, освіту та самопізнання. Психологічне благополуччя, згідно з цим підходом, не обмежується матеріальним добробутом чи фізичним комфортом. Воно включає глибше розуміння і оцінку власного життя, постійний розвиток і прагнення до самовдосконалення. Це прагнення людини знайти сенс у своїй діяльності, відчувати власну значущість і розвивати своє справжнє «я») [13].

Віктор Франкл, відомий австрійський психіатр та психолог, вважав, що виконання соціальних ролей, таких як професійна діяльність, сімейні обов'язки або громадська діяльність, може бути джерелом глибокого внутрішнього задоволення. Це задоволення досягається через усвідомлення значущості морального та добродесного життя, орієнтацію на досягнення сенсу життя та сутності людського існування. Франкл підкреслював, що саме в процесі пошуку сенсу і цілі в житті людина знаходить сили для подолання життєвих труднощів і перешкод. Він вважав, що людина може знайти сенс навіть у стражданні, якщо це страждання приносить розуміння важливих життєвих цінностей і приводить до особистісного зростання. Виконання соціальних ролей через глибоке усвідомлення значення добродесного життя,

життєвих чеснот, орієнтацію на досягнення сенсу людського існування, пошук джерел творчої активності (В. Франкл) [14]. Це прагнення досягти такого стану, коли людина не просто виживає чи пристосовується до обставин, але й активно розвивається як особистість, реалізуючи свій потенціал у повній мірі.

Відповідно до концепції Братуся та Швалба, це включає в себе постійне вдосконалення, роботу над собою та розвиток своїх творчих здібностей. Цей процес має глибокий вплив на особистісний розвиток і сприяє формуванню більш гармонійних та змістовних взаємовідносин з оточуючими людьми. Людина, яка прагне до цього, досягає високого рівня самореалізації та психологічного благополуччя [16].

Один із засновників індивідуальної психології Альфред Адлер, вважав, що здорове психологічне благополуччя та розвиток особистості можливі лише через встановлення цінних взаємин з оточуючими. Адлер підкреслював важливість «соціального інтересу» - здатності людини співпереживати, співпрацювати та створювати значущі стосунки з іншими. Адлер наголошував, що для досягнення психологічного благополуччя необхідно не лише зосереджуватися на власних цілях і потребах, але й розвивати здатність до взаємодії та співпраці з іншими. Це включає: емпатію (розуміння та врахування почуттів і потреб інших); взаємопідтримку (датність підтримувати і бути підтриманим у складних ситуаціях); спільну діяльність (півпраця в досягненні спільних цілей). Завдяки цьому, людина не тільки досягає власного благополуччя, але й сприяє гармонійному розвитку всього суспільства. Адлер бачив у взаємодії з оточенням ключ до повноцінного і щасливого життя [20].

Карл Густав Юнг, швейцарський психіатр і засновник аналітичної психології, ввів поняття індивідуації як процесу, через який особистість досягає гармонійного стану, стаючи єдиним, цілісним та унікальним індивідом. Юнг вважав, що індивідуація є центральною метою людського розвитку і необхідною умовою для самореалізації.

Хорні вважала, що ці якості сприяють розвитку здорової особистості, здатної досягати високого рівня самореалізації та психологічного

благополуччя. Вони дозволяють людині знайти гармонію з собою та оточенням, відчувати задоволення від життя і бути справжньою у всіх сферах свого існування. Для досягнення цілісності, спонтанності та самоідентичності необхідно здійснювати глибоку внутрішню роботу над собою.

Еріх Фромм, німецько-американський психоаналітик і соціальний психолог, вважав, що досягнення цілісності, відповідальності та відкритості є ключовими для психічного здоров'я і самореалізації особистості. Його підхід базується на ідеях гуманістичної психології та психоаналітичної теорії. Для досягнення цілісності, відповідальності та відкритості необхідно здійснювати постійну роботу над собою. Це включає: саморефлексія (постійний аналіз своїх дій, почуттів, мотивів та їхніх наслідків); розвиток емпатії (здатність розуміти і відчувати емоції інших людей, що сприяє побудові більш гармонійних відносин); прийняття ризиків (Готовність виходити за межі зони комфорту, приймати нові виклики та вчитися на власному досвіді). Фромм вважав, що тільки через усвідомлене прагнення до цілісності, відповідальності та відкритості людина може досягти справжнього психологічного благополуччя і самореалізації. Це дозволяє жити автентичним життям, наповненим змістом і гармонією.

Ролло Мей, видатний представник екзистенціальної психології, вважав, що пошук особистого сенсу є центральним елементом людського існування. Мей підкреслював, що сенс життя не є чимось, що можна знайти зовні, але це те, що потрібно створити всередині себе через активну взаємодію зі світом [19]. Мей вважав, що сенс життя не є статичним, він постійно змінюється і розвивається - це процес, який відбувається протягом усього життя, через який людина знаходить нові цілі та значення. Для Мея важливо, щоб людина жила автентично, тобто відповідала своїм справжнім переконанням і цінностям. Це передбачає чесність перед собою та іншими, життя без масок та пристосувань. Він наголошував на важливості особистої відповідальності за створення сенсу життя. Людина повинна бути активною і брати на себе відповідальність за свої вибори і дії. Він вважав, що конфлікт і напруга є невід'ємними частинами

пошуку сенсу. Це ті моменти, коли людина стикається зі складними питаннями і викликами, що спонукають до глибокого самоаналізу і вимагає творчого підходу до життя. Це здатність створювати нові ідеї, вирішувати проблеми і знаходити нестандартні рішення. Мей підкреслював, що сенс життя часто знаходиться у взаємовідносинах з іншими людьми. Через любов, дружбу, співпрацю і підтримку людина може знайти глибоке значення і задоволення. Пошук особистого сенсу допомагає людині знаходити напрямок і мету в житті, подолати екзистенційну порожнечу і відчуття безглуздості. Це процес, який сприяє особистісному зростанню і розвитку, дозволяє людині досягти більш високого рівня психологічного благополуччя. Мей вважав, що саме через пошук сенсу людина стає справжньою, здатною досягати своїх цілей і жити повноцінним життям. Це ключовий аспект екзистенціальної психології, який допомагає зрозуміти і прийняти складнощі та неоднозначності людського існування, перетворюючи їх на джерело сили і натхнення.

У зарубіжній психології одним із найвідоміших підходів до вивчення благополуччя в контексті професійної діяльності є модель професійного благополуччя Пітера Варра, яка була розроблена за аналогією з моделлю психологічного благополуччя К. Ріфф і розглядає благополуччя не в цілому, а в контексті професійної діяльності, як зумовлену її умовами та змістом. Пітер Варр вважає, що структуру професійного благополуччя формують чотири первинні компоненти: емоційне благополуччя, прагнення до зростання та розвитку, автономія і компетентність. Ці компоненти узагальнюються в один інтегральний показник - «загальне функціонування», яке характеризує особистість професіонала в цілому. На основі аналізу наукових праць зарубіжних та вітчизняних авторів була розроблена гіпотетико-теоретична модель психологічного благополуччя працюючих жінок, що включає три основних компоненти благополуччя: емоційний, когнітивний та поведінковий. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у психологічному благополуччі як в особистій, так і професійній сфері. У особистій сфері

ключовими характеристиками є сімейний статус та наявність дітей, а в професійній – форми працевлаштування або безробіття. Важливим чинником психологічного благополуччя є баланс між роботою та життям, який визначається пріоритетами та цінностями особистості в конкретний момент. Це означає, що професійна діяльність має вплив на особистісний розвиток, соціальний статус особистості, її сімейне життя, може збалансовувати різні сфери життєдіяльності та дозволяє отримати задоволення від роботи за відсутності інших значущих сфер.

Потужним бар'єром є таке явище, як рольовий конфлікт жінки, що займається професійною діяльністю, який виникає внаслідок великої кількості ролей, у виконання яких залучена жінка, та нестачі фізичних ресурсів для повноцінного їх виконання. Зокрема, нестача таких ресурсів, як життєстійкість, оптимізм, толерантність до невизначеності або цінності, які суперечать можливості успішно суміщати особисту та професійну сферу, також призводять до дисбалансу, оскільки особистість не може достатньою мірою протистояти важким життєвим ситуаціям, з якими їй доводиться зіштовхуватись.

Професійне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в професійному житті людини, впливає на її емоції та почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного професійного буття та функціонування. Воно відображає загальну тональність настрою та налаштувань особистості і формується в процесі співставлення спроможностей задоволення власних професійних потреб, реалізації інтересів та прагнень із наявними у неї можливостями.

Професійне благополуччя є результатом внутрішнього задоволення людиною власною професійною діяльністю та виникнення відчуття професійної перспективи на основі забезпечення оптимального рівня фізичного комфорту, позитивного психологічного самопочуття, відкриття та розширення можливостей вираження рівня незалежності, свободи, автономії,

задоволеності соціальною сферою, навколишнім середовищем, сформованістю професійних переконань, що призводить до оцінки власного професійного життя як якісного та повноцінного.

Особистісне благополуччя виникає з внутрішнього задоволення людиною своєю життєдіяльністю та відчуття життєвої перспективи, що базується на забезпеченні оптимального рівня фізичного комфорту, позитивного психологічного стану, розширення можливостей для вираження незалежності, свободи та автономії, а також задоволеності соціальною сферою, навколишнім середовищем і сформованими особистими переконаннями. Це призводить до оцінки власного життя як якісного та повноцінного.

Протягом останнього десятиріччя статистика показує, що жінки часто починають свою кар'єру після сорока років. Середній дорослий вік стає не лише періодом професійних досягнень, але й часом аналізу та оцінки трудової кар'єри, що може викликати кризу середини життя. У ранній дорослості жінки зазвичай цінують родину та здоров'я, але в середній дорослості професійна діяльність стає головним засобом самореалізації.

Криза середини життя у жінок часто пов'язана з переоцінкою життєвих цінностей та досягнень. У цей період жінки можуть відчувати потребу в нових викликах та можливостях для самореалізації. Це може включати зміну професійного напрямку, отримання додаткової освіти, підвищення кваліфікації, стажування та спеціалізацію.

У середній дорослості професійна діяльність стає важливим аспектом життя жінок. Вона не лише забезпечує фінансову стабільність, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку. Жінки шукають можливості для реалізації своїх інтересів та здібностей, що сприяє підвищенню їхньої життєвої та професійної компетентності.

Для успішного подолання кризи середини життя важливо забезпечити можливості для навчання впродовж усього життя. Це включає створення концепції освіти дорослих як складової системи неперервної освіти. Навчання

дозволяє жінкам адаптуватися до змін на ринку праці, розширювати свої професійні горизонти та підвищувати свою конкурентоспроможність.

Таким чином, середній дорослий вік для жінок є періодом значних змін та можливостей. Професійна діяльність стає ключовим елементом їхньої самореалізації, а освіта дорослих відіграє важливу роль у забезпеченні їхньої життєвої та професійної компетентності.

Професійне благополуччя є ключовим аспектом життя людини, впливаючи на її загальне самопочуття та самореалізацію. Задоволеність роботою, відчуття значущості своєї діяльності та можливість професійного зростання – все це є важливими чинниками, що сприяють професійному благополуччю та особистісній самореалізації. Професійна самореалізація, за даними досліджень, є однією з провідних сфер особистісної самореалізації та тісно пов'язана з реалізацією потреби у самоповазі, прийнятті та належності до певної соціальної групи.

Задоволеність роботою виступає одним з найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя, а професійне становлення особистості (ПСО) – важливим фактором її розвитку. Результати аналізу показують, що поняття професійної самореалізації особистості здебільшого розглядається в контексті професійної діяльності. У 20-30-ті роки минулого століття С. Л. Рубінштейн висунув ідею інтегрованого підходу до питання про природу діяльності, яка виражає ставлення людини до навколишньої дійсності, в якій виявляються особистісні властивості [36].

Одним з головних завдань особистості, яка вступила у віковий етап життєдіяльності, де провідною діяльністю є праця, є реалізація своєї здатності до праці та мотиву самовираження в ній. Відбувається вибір професії, починається трудова кар'єра, пошук чи зміна роботи; всі психічні властивості, здібності та риси переоцінюються з точки зору їх практичного застосування у професійній сфері, у світлі поставлених життєвих завдань [45].

На момент вибору професії існує можливість помилки, оскільки мотивом вибору можуть бути не лише здібності, а частіше обставини,

прагматичні мотиви або випадковість. Звісно, при неправильному виборі з часом відбувається адаптація до обраної професії, проте її невідповідність потенціалу розвитку значно сповільнює процес самореалізації жінки, що пізніше проявляється у синдромі професійного вигорання та кризі середини життя [44].

1.3. Самооцінка: визначення та значення

Особистісне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в житті людини, впливає на її емоції, почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного буття та функціонування. Воно відображає загальну тональність настрою та налаштувань особистості і формується в процесі співставлення можливостей задоволення власних потреб, реалізації інтересів та прагнень із наявними можливостями.

Особистісне благополуччя виникає з внутрішнього задоволення людиною своєю життєдіяльністю та відчуття життєвої перспективи, що базується на забезпеченні оптимального рівня фізичного комфорту, позитивного психологічного стану, розширення можливостей для вираження незалежності, свободи та автономії, а також задоволеності соціальною сферою, навколишнім середовищем і сформованими особистими переконаннями. Це призводить до оцінки власного життя як якісного та повноцінного.

Протягом останнього десятиріччя статистика показує, що жінки часто починають свою кар'єру після сорока років. Середній дорослий вік стає не лише періодом професійних досягнень, але й часом аналізу та оцінки трудової кар'єри, що може викликати кризу середини життя. У ранній дорослості жінки зазвичай цінують родину та здоров'я, але в середній дорослості професійна діяльність стає головним засобом самореалізації. Криза середини життя у

жінок часто пов'язана з переоцінкою життєвих цінностей, досягнень, а також із самооцінкою.

Найважливішим завданням для жінок під час кризи середини життя є переоцінка життєвих цінностей та досягнень. У цей період вони можуть відчувати потребу в нових викликах та можливостях для самореалізації, що може включати зміну професійного напрямку, отримання додаткової освіти, підвищення кваліфікації, стажування та спеціалізацію. Професійна діяльність стає важливим аспектом життя, який не лише забезпечує фінансову стабільність, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку.

Самооцінка відіграє важливу роль у цьому процесі. Висока самооцінка сприяє прийняттю рішень щодо кар'єрних змін та нових можливостей, допомагає відчувати себе впевненими, компетентними та готовими до нових викликів. Для успішного подолання кризи середини життя важливо забезпечити можливості для навчання впродовж усього життя. Це включає створення концепції освіти дорослих як складової системи неперервної освіти. Навчання дозволяє адаптуватися до змін на ринку праці, розширювати професійні горизонти та підвищувати конкурентоспроможність. Таким чином, середній дорослий вік для жінок є періодом значних змін та можливостей. Професійна діяльність стає ключовим елементом їхньої самореалізації, а освіта дорослих відіграє важливу роль у забезпеченні життєвої та професійної компетентності. Водночас, підвищення самооцінки та віра у власні можливості стають важливими аспектами особистісного розвитку, що сприяють успішній самореалізації та задоволенню від життя.

Найважливішим завданням для жінок під час кризи середини життя є переоцінка життєвих цінностей та досягнень. У цей період вони можуть відчувати потребу в нових викликах та можливостях для самореалізації, що може включати зміну професійного напрямку, отримання додаткової освіти, підвищення кваліфікації, стажування та спеціалізацію. Професійна діяльність стає важливим аспектом життя, який не лише забезпечує фінансову стабільність, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку.

Уільям Джеймс, один з піонерів психології, ввів поняття «самооцінка». За його теорією, структура особистості складається з трьох частин:

1. Складові елементи особистості – це те, що формує нашу особистість: риси, здібності, інтереси, фізичні характеристики тощо.
2. Відчуття і емоції щодо цих елементів – це і є самооцінка, як ми оцінюємо і відчуваємо себе відносно цих складових елементів.
3. Вчинки – дії, які ми здійснюємо, обумовлені нашими відчуттями і емоціями відносно складових елементів нашої особистості.

Беррес Фредерік Скінер, інший видатний психолог, пов'язував поняття самооцінки з досвідом особистості, з якого людина будує своє уявлення про себе. Скінер вважав, що наші вчинки і поведінка, зворотній зв'язок, який ми отримуємо від інших, і досвід, накопичений протягом життя, впливають на те, як ми себе сприймаємо. Тобто, самооцінка – це результат взаємодії нашого внутрішнього світу і зовнішнього оточення. Самооцінка впливає на багато аспектів нашого життя, включаючи нашу здатність до самореалізації, професійного і особистісного зростання, а також на нашу загальну якість життя. Вона є динамічним процесом, який може змінюватися в залежності від нашого досвіду, досягнень і невдач.

Жінки можуть почуватися недооціненими або втратити віру у свої можливості, що спонукає їх до пошуку нових викликів та можливостей для самореалізації. Це може включати зміну професійного напрямку, отримання додаткової освіти, підвищення кваліфікації, стажування та спеціалізацію. У середній дорослості професійна діяльність стає важливим аспектом життя жінок, який не лише забезпечує фінансову стабільність, але й сприяє особистісному зростанню та розвитку. Самооцінка відіграє значну роль в цьому процесі: від високої самооцінки залежить рівень впевненості у своїх силах, що в свою чергу впливає на прийняття рішень щодо кар'єрних змін та нових можливостей. Для успішного подолання кризи середини життя важливо забезпечити можливості для навчання впродовж усього життя. Це включає створення концепції освіти дорослих як складової системи неперервної освіти.

Навчання дозволяє жінкам адаптуватися до змін, розширювати свої професійні горизонти та підвищувати свою конкурентоспроможність.

Підвищення самооцінки та віра у власні можливості є важливими елементами особистісного розвитку, які безпосередньо впливають на успішну самореалізацію та задоволення від життя. Сильна самооцінка дозволяє жінкам відчувати себе впевненими, компетентними та готовими до нових викликів у професійному та особистому житті.

Самооцінка – це внутрішнє відчуття власної вартості та здатності впливати на своє життя. Вона формується на основі особистого досвіду, взаємодії з оточуючими та внутрішніх переконань. Висока самооцінка сприяє позитивному ставленню до себе, що важливо для побудови здорових відносин, прийняття викликів та досягнення успіхів у професійній і особистій сферах. Професійна самореалізація відбувається, коли жінка може повною мірою використовувати свої здібності та навички у професійній діяльності. Висока самооцінка дозволяє їй бути впевненою у своїх рішеннях, брати на себе відповідальність та не боятися нових викликів. Це особливо важливо в умовах мінливого ринку праці, де необхідно постійно адаптуватися до нових умов і можливостей. Це процес постійного розвитку і досягнення власного потенціалу. Вона включає в себе не тільки професійну самореалізацію, але й особистісне зростання, розвиток інтересів, зміцнення соціальних зв'язків та гармонізацію внутрішнього світу. Віра у власні можливості та висока самооцінка стимулюють жінок до активного пошуку нових можливостей для самовираження та розвитку.

Емоційне благополуччя тісно пов'язане із самооцінкою. Висока самооцінка допомагає ефективніше справлятися зі стресом, підтримувати позитивний настрій та уникати депресивних станів. Жінки з високою самооцінкою краще долають труднощі, адекватно реагують на критичні ситуації та вміють знайти баланс між особистими і професійними зобов'язаннями. Підвищення самооцінки та віра у власні можливості мають значний вплив на особистісний розвиток, професійну самореалізацію та

загальне задоволення від життя. Вони допомагають жінкам відчувати себе впевненими, компетентними і здатними досягати успіхів у всіх сферах життя.

Наслідки негативної самооцінки можуть бути різними. Низька самооцінка може призвести до каскаду зниження самооцінки, психіатричної вразливості, соціальних проблем або ризикованої поведінки. Емпірична література підкреслює негативні наслідки низької самооцінки. З іншого боку, депресія або відсутність ефективної роботи можуть призвести до поганого самопочуття, що може знизити самооцінку.

Люди мають потребу думати про себе позитивно, захищати та підвищувати свою позитивну самооцінку і навіть переоцінювати себе. Уявлення та почуття людей щодо самих себе, як правило, позначаються як їх самооцінка. Це, а також їхня здатність справлятися з життєвими труднощами та контролювати те, що з ними відбувається, широко описані в літературі.

Самооцінка має вирішальне значення для психічного та соціального благополуччя. Це впливає на прагнення, особисті до цілі та взаємодію з іншими. Самооцінка може сприяти покращенню здоров'я та соціальної поведінки, а низька самооцінка пов'язана з широким спектром психічних розладів і соціальних проблем, (депресія, суїцидальні нахили, розлади харчової поведінки та тривога) та зовнішні проблеми (наприклад, насильство та зловживання психоактивними речовинами). Самооцінка є мотиваційною силою, яка впливає на сприйняття та поведінку, що вимагає подолання. У контексті негативних повідомлень і стресорів позитивна самооцінка може виконувати різні захисні функції.

У реакціях жінок на кризу середнього віку спостерігаються певні загальні тенденції. Традиційно жінки більше ідентифікують себе через сімейні стосунки, ніж через професійну діяльність. У цей перехідний період від ранньої до пізньої дорослості жінкам, які оцінюють себе переважно як господинь і матерів, часто важче. Вони можуть страждати від синдрому "домогосподарки", що проявляється у низькій самооцінці, тривожних і депресивних станах, відчутті самотності та залежності. Життя складається з

періодів, які завжди чимось відрізняються один від одного. Кожен вік, з його початком і кінцем, з часом минає. Тому буває складно адаптуватись до нових умов. Кожна людина проходить свій унікальний життєвий шлях, напрямок якого формується через взаємодію минулого, теперішнього та майбутнього. Коли ж під загрозою опиняється майбутнє життя, а старі основи руйнуються, людина стикається з життєвою кризою. Це викликає потребу переглянути все, відкинувши звичні уявлення про цінності, ідеали та сенс життя. У цей період жінка починає переосмислювати прожиті життя і робити висновки, часто з негативним відтінком, що супроводжується депресіями та опозиційністю до всього, навіть з вчинками, які раніше їй не були властиві. Це називається кризою, адже відчувається глибока особистісна криза. Коли після 30 років жінка стикається з труднощами переживання цього кризового періоду, це може вплинути на її самооцінку та психічне здоров'я. Іноді жінка може втратити зв'язок між минулим і майбутнім. Попередній досвід здається марним, а плани - нездійсненними. Втрата контролю над часом призводить до підвищеної тривожності та пригніченого настрою. Жити в теперішньому стає майже неможливо, оскільки жінка не може адекватно сприймати навколишнє середовище. Внутрішній світ все більше відокремлюється від зовнішнього, залишаючи її в полоні ілюзій, невротичних перебільшень та важких, болючих думок. Накопичення відчуття нерозв'язних труднощів і протиріч або подій, що призвели до втрати сенсу попереднього способу життя, поведінки та діяльності, викликає кризу. Під час цього кризового періоду важливою стає підтримка близьких людей, професійна допомога та робота над власною самооцінкою.

Самооцінка відіграє значну роль у подоланні кризи, оскільки сильна самооцінка допомагає жінкам відчувати себе впевненими у власних можливостях і знаходити внутрішні ресурси для подолання труднощів. Тому так важливо працювати над самооцінкою, нагадуючи собі про свої досягнення, здібності та позитивні якості. Віра у власні можливості стає основою для досягнення нових цілей та відновлення внутрішньої гармонії. Жінки, які

успішно справляються з кризовими періодами, часто знаходять нові можливості для самореалізації та розвитку, що сприяє підвищенню їхнього рівня задоволення від життя.

Таким чином, кризові періоди можуть стати можливістю для переоцінки життя і пошуку нових шляхів для самореалізації, при цьому підтримка самооцінки та віра у власні можливості грають ключову роль у подоланні труднощів і досягненні внутрішньої гармонії. Тривалість цього періоду варіюється у кожної людини: у когось він може тривати від кількох місяців до року, а у когось – навіть ціле десятиліття. Це залежить не лише від індивідуальних особливостей, але й від минулого, соціального становища, кар'єри, сімейної атмосфери та підтримки. У жінок середнього віку симптоми кризи часто пов'язані з дорослішанням дітей, оскільки вони вже не потребують такої турботи, як раніше, або їдуть своїм життям. Крім того, криза може бути пов'язана з безперспективністю професійною діяльністю, коли керівництво надає перевагу молодим спеціалістам, або з наближенням виходу на пенсію. Процес становлення жінки в професійному середовищі є ключовим для її розвитку як особистості. Це сприяє зниженню рівня тривоги, формуванню власної гідності та підвищенню самооцінки. Успішна кар'єра позитивно впливає на її психологічне здоров'я та самопочуття, сприяючи загальному благополуччю. Це, в свою чергу, створює позитивне середовище для сімейного життя.

Нашому суспільству досі притаманні уявлення про неможливість жінок успішно поєднувати досягнення у професійній діяльності з благополучним шлюбом. Незважаючи на те, що жіноча самореалізація має свою специфіку, більшість жінок все ж таки прагне до особистісного зростання та актуалізацію власних можливостей.

Але є ті жінки які в період переживання кризи середини життя змінюють пріоритети на протилежні, хто впевнено працював над кар'єрними зростом, розмірковують про сім'ю та дітей, а ті, хто був орієнтований на родину, починають замислюватися про реалізацію в професійній сфері. З'являється

шанс вибрати новий життєвий шлях, можливість перегляду, визначення власних цінностей, те що дійсно має значення в житті, які принципи та ідеали цінуються і що допомагає почуватися добре та відчувати задоволення. Розуміння і визначення цінностей буде сприяти розвитку позитивного самовизначення та допомагати виробити чітку картину свого життя.

Оптимізм і висока самооцінка грають ключову роль у нашому психічному здоров'ї та загальному самопочутті. Дослідження показують, що перебільшене почуття власної гідності, яке може бути частиною оптимістичного світогляду, сприяє полегшенню оволодіння різними майстерностями та завданнями. Це відбувається коли людина впевнена в своїх силах та здібностях, вона легше бере на себе нові виклики і справляється з ними. Ця впевненість допомагає подолати страх перед невдачами та спонукає до активного пошуку рішень у складних ситуаціях. Фокус на позитивних аспектах життя та можливостях, дозволяє їм легше долати труднощі. Позитивне мислення допомагає знижувати рівень стресу та підтримувати психічне здоров'я. Люди з високою самооцінкою та оптимістичним поглядом на життя здатні легше адаптуватися до змін і нових умов, використовувати свої внутрішні та зовнішні ресурси для вирішення проблем і досягнення цілей. Оптимісти часто мають ширше коло соціальної підтримки, легше встановлюють та підтримують позитивні стосунки з іншими людьми, що є важливим фактором для підтримання психічного здоров'я. Перебільшене почуття власної гідності стимулює людей до постійного самовдосконалення та розвитку. Вони ставлять перед собою високі цілі і докладають зусиль для їх досягнення, що сприяє зростанню особистісних і професійних компетенцій. Отже, оптимізм і висока самооцінка допомагають створити позитивне середовище для розвитку особистості та збереження психічного здоров'я. Вони підвищують стійкість до стресу, сприяють успішному подоланню життєвих викликів та досягненню самореалізації (Seligman, 1995).

Дослідження дійсно підтверджують, що позитивна самооцінка, перебільшене відчуття контролю над життям та нереалістичний оптимізм є

характерними для нормального людського мислення. Це явище називають «ілюзорними позитивами» (Taylor and Brown, 1988). Виявляється, що певні когнітивні помилки можуть сприяти психічному здоров'ю та загальному благополуччю. Відчуття контролю над подіями свого життя допомагає людям зберігати психологічну стабільність у складних ситуаціях. Навіть якщо контроль насправді мінімальний, ілюзія контролю підтримує віру у власні сили та спроможність впливати на своє життя. Люди, які вірять у позитивний результат навіть за несприятливих умов, легше переносять стрес і не зневіряються при невдачах. Нереалістичний оптимізм дозволяє бачити більше можливостей і зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Ілюзорні позитиви діють як захисні механізми, які допомагають уникати депресії і підтримувати психічне здоров'я, дозволяють знижувати негативний вплив стресу та невдач, зберігаючи при цьому загальний життєвий тонус. Віра у власні сили і позитивний результат стимулює людей до активних дій, підвищення кваліфікації та самовдосконалення, дозволяє досягати більш високих результатів і покращувати якість життя.

Психічно здорова людина має здатність спотворювати реальність у напрямку, який захищає та підвищує самооцінку. Цей механізм дозволяє їй підтримувати внутрішню рівновагу і забезпечує психологічне благополуччя (Jahoda, 1958). Наприклад, коли людина стикається з невдачами або складними ситуаціями, вона може перебільшувати свої позитивні якості, успіхи та вплив на події, що оточують її, щоб підтримувати впевненість у своїх силах. У свою чергу, люди з помірною депресією або низькою самооцінкою часто демонструють відсутність таких захисних механізмів. Вони схильні до більш реалістичного або навіть песимістичного бачення реальності, що може посилювати негативні почуття і знижувати їхню здатність справлятися з життєвими викликами. Це означає, що вони менш імовірно перебільшують свої позитивні якості або досягнення, і частіше фокусуються на своїх невдачах та недоліках.

Таким чином, самооцінка служить важливим захисним механізмом, який сприяє благополуччю шляхом захисту внутрішньої рівноваги. Люди з високою самооцінкою використовують оптимістичне сприйняття реальності як засіб захисту від стресу та депресії, що дозволяє їм залишатися позитивно налаштованими навіть у складних ситуаціях. Вони можуть бачити світ крізь рожеві окуляри, що не лише допомагає зберігати гарний настрій, але й сприяє більш активному та впевненому підходу до вирішення проблем. У свою чергу, психічно здорова людина використовує позитивні когнітивні спотворення для підтримання внутрішньої рівноваги і емоційного благополуччя. Це дозволяє їй зберігати віру у власні сили та впевненість у собі, що є важливими факторами для досягнення успіху та самореалізації.

Позитивна самооцінка та впевненість у собі можуть нейтралізувати стрес, пом'якшуючи передбачувану загрозу та покращуючи вибір та реалізацію ефективних стратегій подолання, як стверджують Лазарус і Фолкман.

Високий рівень самооцінки разом із сильною соціальною підтримкою робить людей менш вразливими до факторів стресу (Brown et al., 1990; Rutter, 1992). Позитивна самооцінка та впевненість у собі дійсно можуть нейтралізувати стрес, полегшуючи сприйняття загроз і покращуючи вибір та реалізацію ефективних стратегій подолання. У поєднанні зі сильною соціальною підтримкою, високий рівень самооцінки робить людей менш вразливими до стресових факторів, сприяючи їхньому загальному психологічному благополуччю і успішній самореалізації.

Самооцінка є важливим компонентом Я-концепції, що відображає оціночне та емоційне ставлення до себе (Harter, 1999), формується на основі суб'єктивної оцінки своїх якостей, здібностей та досягнень. Людина порівнює себе з іншими і визначає, наскільки вона відповідає своїм власним ідеалам та стандартам. Вона пов'язана з рівнем досягнень у різних сферах життя. Висока самооцінка зазвичай формується у людей, які успішно реалізують свої цілі та отримують визнання з боку оточуючих. Це включає почуття задоволення або

незадоволення собою, впевненість або невпевненість у своїх силах. Людина з високою самооцінкою відчуває позитивні емоції щодо себе, тоді як низька самооцінка супроводжується негативними почуттями, такими як сором або відчуття неповноцінності і є еквівалентом самоповаги та власної гідності. Людина з високою самооцінкою має сильне почуття власної гідності, що дозволяє їй відстоювати свої права та інтереси, не піддаватися негативним впливам і зберігати внутрішню рівновагу. Висока самооцінка діє як захисний механізм, який допомагає людині справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати психічне здоров'я. Такі люди легше переносять труднощі, менше піддаються депресії та тривозі. Вони схильні вибирати ефективні стратегії, які допомагають їм долати життєві виклики з мінімальними емоційними втратами. Самооцінка є комплексним виміром Я-концепції, який включає оціночне та афективне ставлення до себе. Вона є важливим елементом психічного здоров'я та загального благополуччя, служить захисним механізмом, що допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу та справлятися з життєвими викликами.

За теорією Карла Роджерса, самооцінка є важливим компонентом особистісного розвитку і самореалізації. Вона визначається тим, як людина оцінює себе в різних контекстах і ситуаціях (Роджерс, 1981; Маркус і Нуріус, 1986). Позитивна самооцінка розглядається не лише як базова складова психічного здоров'я, але й як захисний механізм, що сприяє покращенню загального здоров'я та позитивної соціальної поведінки, виступаючи буфером проти негативних впливів. Вона сприяє здоровому функціонуванню людини, що проявляється у досягненнях, успіхах, задоволенні життям і здатності справлятися з серйозними захворюваннями, такими як рак та хвороби серця. Навпаки, нестабільна або низька самооцінка може значно вплинути на розвиток ряду психічних розладів та соціальних проблем, таких як депресія, нервова анорексія, булімія, тривога, насильство, зловживання психоактивними речовинами та поведінка високого ризику.

Емпіричні дослідження за останні 15 років показують, що самооцінка є важливим психологічним фактором, який впливає на здоров'я та якість життя (Evans, 1997). Нещодавно декілька досліджень показали, що суб'єктивне благополуччя суттєво корелює з високою самооцінкою, і що самооцінка має значні відмінності як у психічному благополуччі, так і в щасті (Zimmerman, 2000). Встановлено, що самооцінка є найбільш домінуючим і потужним провісником щастя (Furnham and Cheng, 2000). Дійсно, хоча низька самооцінка призводить до дезадаптації, позитивна самооцінка, внутрішні стандарти та прагнення активно сприяють «благополуччю» (Garmezy, 1984; Glick and Zigler, 1992). За Тюдором (Tudor, 1996), Я-концепція, ідентичність і самооцінка є основоположними елементами психічного здоров'я, що взаємопов'язані між собою і впливають на різні аспекти життя людини.

Я-концепція (або самоконцепція) – це уявлення людини про саму себе, яке включає сукупність уявлень, переконань, установок і оцінок. Вона формує наше сприйняття себе і визначає, як ми бачимо свою роль у світі, знання про себе, свої якості, здібності, досягнення та недоліки. Почуття та емоції, пов'язані з уявленнями про себе, наприклад, гордість або сором, вчинки та поведінка, обумовлені уявленнями про себе. Я-концепція, ідентичність і самооцінка взаємопов'язані і впливають одна на одну. Наприклад, позитивна Я-концепція може сприяти формуванню сильної ідентичності і високої самооцінки. Водночас, висока самооцінка допомагає підтримувати позитивні уявлення про себе і формувати впевненість у своїй ідентичності. Підтримання здорової Я-концепції, сильної ідентичності та високої самооцінки є ключовими для психічного здоров'я та загального благополуччя людини, допомагає нам орієнтуватися у світі, досягати успіху та зберігати внутрішню рівновагу.

1.4. Взаємозв'язок професійного благополуччя та самооцінки

Взаємозв'язок професійного благополуччя та самооцінки є надзвичайно важливим для загального психічного і емоційного стану людини. Це стосується багатьох аспектів життя і впливає на те, наскільки людина почувається задоволеною, впевненою та продуктивною у своїй професійній діяльності. Успіхи в професійній діяльності підвищують самооцінку, оскільки досягнення цілей і визнання з боку колег та керівництва зміцнює впевненість у своїх здібностях. Висока самооцінка, своєю чергою, стимулює досягнення нових висот у кар'єрі. Позитивно впливає на самооцінку, люди, які задоволені своєю роботою, частіше відчують себе впевненими і цінними, що сприяє загальному емоційному благополуччю. Здатність успішно долати професійні виклики також зміцнює самооцінку, допомагає впевнено приймати виклики і не боятися невдач, що позитивно впливає на професійне зростання. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати більше труднощів у професійному житті, оскільки їм важко вірити у свої здібності і впевнено приймати рішення. Це може призвести до зниження продуктивності та задоволеності роботою.

Професійний стрес негативно впливає на самооцінку. Високий рівень стресу може призвести до сумнівів у власних можливостях і зниження впевненості в собі, що, своєю чергою, впливає на професійне благополуччя. Люди з високою самооцінкою зазвичай продуктивніші на роботі, оскільки вони впевнені у своїх силах і готові брати на себе відповідальність за виконання складних завдань, здатна досягати нових вершин у кар'єрі і активно шукає можливості для розвитку, знижує рівень стресу і покращує загальний емоційний стан, що сприяє кращому психічному здоров'ю і життєвому задоволенню. Отже, взаємозв'язок професійного благополуччя та самооцінки є двостороннім: успіхи та задоволеність у професійній діяльності підвищують самооцінку, а висока самооцінка, своєю чергою, сприяє кращому професійному благополуччю, підтримання цього балансу є ключовим для загального психічного здоров'я та особистісного розвитку.

Феномен задоволеності життям (ЗЖ) активно вивчається вже упродовж декількох десятиліть. Розробляється і досліджується структура цього

феномену (E. Diener, Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Л.В. Куликів, Р.М. Шамионов), його взаємозв'язок з діяльністю і поведінкою (M. Csikszentmihalyi J. Carpentier, R.J. Vallerand, Е.Е. Бочарова, Р.М. Шаміонов), здоров'ям (D. Kahneman, А. Krueger, А.Б. Сірих, А.А. Волочков), соціальними стосунками (E. Diener, M. Eid, S. Oishi, R.J. Larsen) і т. д. Доведено, що щасливі люди більш товариські, активні, мають сильнішу імунну систему, мають розвиненіші навички вирішення конфліктних ситуацій (A. Bergsma, M. Eid, D. Kahneman, A. Krueger, R.J. Larsen R. Veenhoven та ін.).

Проте теоретичний аналіз цих досліджень показує, що єдиної точки зору на трактування поняття «задоволеність життям» і його структури в даний час не існує.

Серед факторів, що впливають на задоволеність життям, в основному, виділяють: здоров'я, стать, вік, впевненість в собі, оптимізм, психологічну стійкість, особисту і сімейну безпеку, відносини в родині, ефективні соціальні контакти (відносини з друзями, міжособистісну довіру, частоту проведення часу із знайомими, можливості душевного спілкування), плідне дозвілля, творчу самореалізацію, роботу, гідний соціальний статус, досягнення поставлених цілей, оцінку суб'єктивних заслуг, матеріальне становище, соціальну стабільність, комфортне середовище проживання (клімат, екологія, розвинена соціальна інфраструктура), оцінку роботи системи охорони здоров'я, уряду, оцінку стану економічної ситуації в країні.

Оскільки, задоволеність життям - це складний і комплексний параметр, то мають бути розглянуті ще деякі погляди на те, що може бути складовими цього поняття. Так, Е.В. Балацький [2], в спробах кількісно виміряти показник задоволеності життям, порахував, що такі фактори можуть бути частиною даного явища: 1. Особиста безпека і безпека сім'ї. 2. Матеріальне благополуччя. 3. Сімейне благополуччя. 4. Можливість досягнення поставлених цілей, яка проявляється в суспільній і політичній свободі та можливості реалізації потенціалу соціальної мобільності. 5. Можливості для

творчої самореалізації. 6. Плідне дозвілля (наявність вільного часу і можливостей його плідного використання). 7. Хороший клімат. 8. Суб'єктивна оцінка соціального статусу як гідного. 9. Ефективні неформальні соціальні контакти (дружба, секс, взаєморозуміння, спілкування). 10. Соціальна стабільність. 11. Комфортне середовище проживання. 12. Гарне здоров'я.

Так само, згідно з деякими теоріями вважається, що задоволеність життям визначається подоланими труднощами, досягнутими цілями і змінами, що відбуваються у професійному та особистому житті. А також, на стільки, на скільки воно пов'язане з досягненнями і бажаними змінами, задоволеність залежить і від інших внутрішніх характеристик, таких як віра в себе і власні сили, вміння планувати і оцінювати наслідки своїх дій. й. Очевидно і те, що задоволеність життям безпосередньо пов'язана з самооцінкою. Самооцінка не тільки тісно пов'язана з задоволеністю життям, а й регулює вплив на неї інших характеристик. Разом з тим, низька амбітність, неналежне ставлення до своїх обов'язків і здатність отримувати задоволення від життя в даний момент, не замислюючись про плани на майбутнє, теж здатні створити у індивіда загальне позитивне сприйняття життя.

А розділова лінія між задоволеними і незадоволеними життям визначається здатністю індивіда до адаптації до наявних умов. Інакше кажучи, зв'язок між рисами особистості та задоволеністю життям може бути опосередкований іншими характеристиками.

Можна сказати, що на загальний рівень задоволеності життям впливає величезний комплекс характеристик. Неоднозначність психологічного визначення терміну «задоволеність життям» проявляється у тому, що він розглядається в різних контекстах: в тісному зв'язку з поняттям щастя; в контексті якості життя; як суб'єктивне благополуччя особистості; як результат позитивного ставлення до себе і подій свого життя; як процес і результат позитивного використання потоку - джерела психічної енергії і мотивації.

Саме явище задоволеності життям розглядається як стан, що переживається суб'єктивно, як реакція на якість взаємодії індивіда з

життєвими обставинами. В рамках суб'єктивного сприйняття людини, ознаками задоволеності життям прийнято вважати: загальний емоційний стан, що пов'язаний з поточною життєвою ситуацією; динамічний компонент життєдіяльності - активність чи пасивність, амбітність, наявність прагнень і бажань; суб'єктивне відчуття насиченості або порожнечі життя; задоволеність, пов'язана з реалізацією планів і задоволенням потреб; відчуття стабільності навколишнього світу, а також очікування від майбутнього.

Ще один підхід полягає у виявленні того, які сфери, по суб'єктивній оцінці людей, є в їхньому житті найважливішими джерелами задоволеності. Хол (1976), проводячи опитування у Великобританії, отримав результати, що показують, що найбільш часто згадуваними областями були наступні [1]: домашнє і сімейне життя; грошова сфера; життєвий рівень; суспільні цінності і норми; соціальні взаємини; житлові умови; здоров'я; робота. Деякі дослідники, що займаються питаннями благополуччя, зробили висновок, що об'єктивні фактори не відіграють важливої ролі: найбільш важливими виявляються індивідуальні відмінності, а також когнітивні й емоційні процеси. Ця точка зору має два висновки. В першу чергу, люди з серйозними порушеннями оцінюють свої щастя і задоволеність досить високо. По-друге, між задоволеністю та фінансовими доходами спостерігається досить низький рівень кореляції.

Самовираження – це активність суб'єкта, що задовольняє потребу в трансляції себе назовні, що не досягає бажаного ефекту особистісного внеску, не ставить за мету отримання конкретного результату. Самоствердження є прагненням одержати суспільне визнання з боку інших «тут і тепер», реалізуватися обов'язково так, щоб скористатися ефектом цієї реалізації. В основі феномену самореалізації лежать потреби росту, розвитку та самовдосконалення, тому термін «самореалізація» (self-realization) часто є синонімом терміну «реалізація своїх можливостей» (self-fulfillment) і «самоактуалізація» (selfactualization). Дані терміни описують досить близькі явища: повну реалізацію людських можливостей (Хорні К.); прагнення

людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх здібностей (К. Роджерс); внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок істинного самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (А. Маслоу).

Процес самореалізації, за Ф. Перлзом, – це розширення зон самосвідомості. Головний фактор, що перешкоджає самореалізації особистості, – уникання самоусвідомлення. Ф. Перлз стверджував, що люди створюють власні світи; для кожного світ існує через його розкриття.

В. Франкл [14] – представник екзистенціального напрямку у психології і творець логотерапії та теорії сенсу – вважав, що оскільки людина, яка реалізує себе, схильна частіше та більш повно переживати задоволеність життям в цілому, частіше відчувати позитивні емоції, то самореалізація пов'язана із її схильністю до відчуття щастя. В. Франкл вказував на зв'язок задоволеності життєвою самореалізацією із її осмисленням.

Один із представників теорії соціального научіння А. Бандура з цього приводу пропонує концепцію «самоефективності». Автор розглядає особистість як активного діяча, розпорядника, творця свого життя, як таку, яка сприймає себе ефективною причиною того, що відбувається навколо, здатна вибудувувати успішну поведінку відносно до ситуації [5]. Вчений описав чотири шляхи набуття самоефективності: здатність вибудувати поведінку, опосередкований досвід, вербальне переконання і стан оптимального фізичного (емоційного) збудження. Щоб досягти самоефективності, повної самореалізації, людині необхідно усвідомити власні потреби, цінності і на основі них будувати власне життя.

Теорія К. Г. Юнга є важливою в розумінні розвитку особистості. Ця теорія включає декілька ключових принципів та понять, що пояснюють, як людина формує свою індивідуальність та відношення до світу. За К. Юнгом, кожен індивід має тенденцію до індивідуації, саморозвитку. Індивідуація - це процес досягнення цілісності особистості, інтеграції всіх аспектів Я, включаючи свідомі та несвідомі елементи. Через цей процес людина досягає

свого справжнього Я, розуміючи і приймаючи як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості. Тінь – це частина несвідомого, яка містить пригнічені або неусвідомлені аспекти особистості. Прийняття і інтеграція Тіні є важливим етапом у процесі індивідуації, оскільки допомагає людині зрозуміти і прийняти свою темну сторону. Аналітична терапія, заснована на теорії Юнга, спрямована на допомогу людині у розумінні та інтеграції своїх несвідомих аспектів. Вона включає роботу з архетипами, сновидіннями та символами, що допомагає клієнтам досягти глибшого самопізнання та внутрішньої гармонії. Таким чином, аналітична теорія К. Г. Юнга пропонує багатовимірний підхід до розуміння розвитку особистості, підкреслюючи важливість несвідомих процесів та інтеграції всіх аспектів Я для досягнення цілісності та самореалізації.

Стверджуючи, що людина прагне до досконалості, А. Адлер виходив із уявлення про те, що люди не відштовхуються від внутрішніх чи зовнішніх причин, а, швидше, завжди перебувають в русі до особистісно значимих життєвих цілей [20]. На думку Адлера, ці життєві цілі в значній мірі обираються індивідуально, а, як наслідок, у постійному прагненні до досконалості особистість здатна планувати свої дії і визначати тим самим власну долю, що, у свою чергу, сприяє підвищенню самооцінки та віднаходження свого місця у житті.

Пов'язуючи самореалізацію із задоволеністю, уявленням про щастя, К. Роджерс вказував на необхідність самореалізації у найбільш значимих сферах: у роботі, дружбі, коханні тощо. Однак, зв'язок самореалізації та відчуття щастя не є однозначним, оскільки при низькому рівні домагань людина, яка не реалізувала себе, може бути досить щасливою та задоволеною. К. Роджерс вважав, що тенденція руху вперед реалізується тільки за умови ясного сприйняття та адекватної символізації людиною своїх виборів. Як індикатор таких умов він використовує поняття «конгруентність», розуміючи при цьому точну відповідність між досвідом, що переживає особистість, та його усвідомленням.

Самореалізація у розумінні К. О. Абульханової-Славської, Л. І. Анциферової, С. Л. Рубінштейна – це реалізація діяльності особистості, спрямована на реалізацію життєвих цілей [4]. «Вміння ставити і утримувати цілі (починаючи від сенсожиттєвих до ситуативно-тактичних) забезпечує вищу форму зміни особистості – її розвиток і творчість». Чим вищий рівень самореалізації, тим більший «масштаб» і менш інертний сенс життя. Низький рівень самореалізації обумовлений неадекватною саморозвитку динамікою та ієрархією життєвих сенсів. Лише у реальному житті здатні об'єднатись такі концепції, як життєва позиція, життєва лінія і сенс життя. «Сенс життя – це психологічний спосіб переживання життя у процесі його здійснення».

Висновки до першого розділу

У сучасному світі велике значення надається працевлаштуванню людини та її професійній реалізації. Професійне благополуччя відіграє значну роль у формуванні самооцінки жінок, особливо тих, які перебувають у середньому віці. Це поняття впливає не лише на самооцінку, але й на всі аспекти їхнього життя: особисте, сімейне, матеріальне та соціальне. Крім того, професійне благополуччя впливає на те, яке виховання вони можуть надати своїм дітям, а також на їхнє психологічне здоров'я та стосунки з оточуючими.

Жінки все більш активно входять у сферу професійної реалізації. Працюючі жінки з високою самооцінкою, які досягли середнього віку та реалізувалися як професіонал, вибудовуючи кар'єру або відкривши свій бізнес, зазвичай є сильні, незалежні і впевнені в собі. Такі жінки мають достатньо ресурсів, не бояться життєвих труднощів. Водночас, спостерігається значна втома жінок, які розпочали або продовжили професійну діяльність після народження дітей, про що свідчить той факт, що лише третина з них відчувають задоволеність життям. Найвищий рівень психологічного благополуччя спостерігається у жінок які свідомо обрали свою професію прагнуть гармонійного поєднання сім'ї та кар'єрного зростання.

Жінки, які добровільно обирають сім'ю також мають високі показники психологічного благополуччя, хоча і в меншій мірі.

Професійне благополуччя – це стан задоволеності своєю професійною діяльністю, який відзначається емоційним, фізичним та психічним комфортом. Це поняття включає підтримку балансу між роботою та особистим життям, відчуття значущості своєї праці, можливості для професійного розвитку, а також стабільність і безпеку у професійній сфері. Важливість професійного благополуччя полягає в його впливі на загальний рівень задоволеності життям, продуктивність та здоров'я працівника.

Індивідуальні якості, такі як стресостійкість, самоорганізація, мотивація та рівень самооцінки, визначають реакцію працівника на професійні виклики. Професійне середовище, включаючи робоче навантаження, значно впливає на психологічне благополуччя працівників, особливо жінок. Жінки часто стикаються з унікальними викликами, такими як гендерна дискримінація та стереотипи, і потребують підтримки з боку колег і керівництва. Можливості для професійного розвитку та кар'єрного зростання є ключовими факторами, що сприяють їх благополуччю. Соціальна підтримка від колег, друзів і родини забезпечує емоційну підтримку та ресурси для подолання викликів. Активний саморозвиток сприяє професійному благополуччю, зменшує рівень стресу та покращує задоволеність роботою. Роботодавці можуть підтримати це, надаючи ресурси для управління стресом та створюючи здорове робоче середовище.

Професійне благополуччя є багатовимірним процесом, який включає емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, відіграє вирішальну роль у формуванні загального психічного здоров'я та особистісного розвитку працівників. Для створення сприятливих умов праці необхідно враховувати, що взаємозв'язок професійного благополуччя та самооцінки відіграє важливу роль у загальному психічному та емоційному стані людини. Досягнення успіхів у професійній діяльності підвищує самооцінку, зміцнює впевненість у власних здібностях і сприяє професійному зростанню.

Висока самооцінка стимулює досягнення нових висот у кар'єрі, сприяє емоційному благополуччю і зменшує рівень стресу. Люди з високою самооцінкою частіше відчують задоволення від своєї роботи, впевненість і значущість, що підвищує їхню продуктивність.

Низька самооцінка може призводити до труднощів у професійному житті, зниження продуктивності та задоволеності роботою. Професійний стрес негативно впливає на самооцінку, призводячи до сумнівів у власних можливостях і зниження впевненості в собі.

Професійне благополуччя включає в себе стан задоволеності своєю професійною діяльністю, що характеризується емоційним, фізичним та психічним комфортом на роботі. Важливими аспектами є підтримка балансу між роботою та особистим життям, відчуття значущості своєї праці, можливості професійного розвитку та стабільність у професійній сфері. Висока самооцінка сприяє позитивному ставленню до себе, прийняттю викликів та досягненню успіхів у професійній і особистій сферах.

Забезпечення сприятливих умов праці, підтримка професійного і особистісного розвитку є ключовими для підвищення рівня психологічного благополуччя працівників. Професійне благополуччя значно впливає на загальний рівень задоволеності життям, продуктивність, ефективність працівника, його здоров'я та благополуччя.

Таким чином, підтримання балансу між професійним благополуччям та самооцінкою є ключовим фактором для загального психічного здоров'я та особистісного розвитку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОФЕСІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ НА САМООЦІНКУ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Методологія та організація дослідження

Організоване експериментальне дослідження було спрямоване на реалізацію завдань та перевірку гіпотез роботи.

Для реалізації завдань емпіричного дослідження впливу професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку було організовано та проведено емпіричне дослідження, яке складалося з кількох етапів:

Підготовчий етап:

1. Проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури з обраної проблеми.
2. Сформульовано науковий апарат дослідження.
3. Обґрунтовано поняття «самооцінка» та «професійне благополуччя».

Констатувальний етап:

1. Сплановано програму емпірично-дослідної роботи.
2. Обґрунтовано діагностичні інструменти для виявлення особливостей самооцінки жінок середнього віку та їхнього професійного благополуччя.
3. Проаналізовано отримані емпіричні дані.

Підсумковий етап:

1. Узагальнено емпіричні дані.
2. Сформульовано висновки дослідження.
3. Підготовлено результати до представлення.

Метою емпіричного дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив професійного благополуччя на самооцінку жінок середнього віку.

Для реалізації завдань дослідження було використано такі методи: загальнонаукові, що уможливили узагальнення й систематизацію поглядів вітчизняних і зарубіжних науковців стосовно предмету дослідження; емпіричні: тестування, опитування, анкетування.

Це дослідження допоможе виявити взаємозв'язок між професійним благополуччям та самооцінкою жінок середнього віку, а також розробити ефективні методики для їх покращення.

1. Опитувальник професійного благополуччя (Occupational Well-being Questionnaire): Оцінює рівень задоволеності роботою, професійної мотивації та відчуття реалізації.

2. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale): Вимірює загальну самооцінку індивіда.

3. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale): Оцінює загальний рівень задоволеності життям.

4. Шкала професійного стресу (Job Stress Scale): Визначає рівень стресу, пов'язаного з роботою.

У дослідженні взяли участь 100 жінок у віці від 30 до 50 років, які працюють у різних професійних сферах. Учасниці були обрані випадковим чином, що дозволило забезпечити різноманітність професійного досвіду та соціально-економічного статусу.

Першою застосованою методикою був Опитувальник професійного благополуччя (Occupational Well-being Questionnaire): Оцінює рівень задоволеності роботою, професійної мотивації та відчуття реалізації.

Опитувальник професійного благополуччя спрямований на оцінку різних аспектів задоволеності роботою, професійної мотивації та відчуття реалізації. Він надає детальну картину професійного стану індивіда, допомагаючи зрозуміти, як різні чинники впливають на загальне благополуччя в контексті роботи. З його допомогою можна визначити, наскільки індивід задоволений змістом своєї роботи, оцінити умови праці (фізичні, психологічні

та соціальні аспекти), якість взаємин з колегами та керівництвом, а також можливості для кар'єрного зростання та розвитку.

Опитувальник також дозволяє оцінити внутрішні стимули, що мотивують до виконання роботи (інтринсивна мотивація), і зовнішні стимули, такі як зарплата, бонуси, визнання (екстринсивна мотивація). Він допомагає зрозуміти, наскільки індивід відчуває, що реалізує свій потенціал та досягає професійних цілей, а також важливість і корисність його роботи для нього самого і для суспільства. Нарешті, опитувальник оцінює здатність індивіда підтримувати баланс між професійними обов'язками та особистим життям, що є важливим аспектом загального благополуччя.

Людині дається бланк опитувальника, в якому написані інструкція і основне завдання. Вона зповнює анкету, яка містить серію запитань, спрямованих на оцінку різних аспектів їхньої роботи та професійного життя. Запитання можуть бути відкритого або закритого типу і охоплюють різні сфери, такі як задоволеність роботою, мотивація, стрес тощо. Відповіді на запитання оцінюються за шкалою (наприклад, від 1 до 5), де респонденти зазначають ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням. Отримані дані обробляються математично-статистичними методами для визначення загальних тенденцій. Аналізуються середні значення, стандартні відхилення, кореляції між різними показниками. На основі аналізу даних робляться висновки щодо рівня професійного благополуччя респондентів. Визначаються сильні та слабкі сторони професійного життя, які можуть впливати на загальний стан і задоволеність індивіда.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Шкала самооцінки Розенберга (RSES) призначена для вимірювання загальної самооцінки індивіда. Вона використовується у психологічних дослідженнях для оцінки того, як люди оцінюють свою власну цінність і значущість. Шкала самооцінки Розенберга складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають, оцінюючи ступінь своєї згоди або незгоди за 4-бальною шкалою:

- 1 - Повністю згоден
- 2 - Згоден
- 3 - Не згоден
- 4 - Категорично не згоден

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale) Оцінює загальний рівень задоволеності життям.

Шкала задоволеності життям (SWLS) розроблена для оцінки загального рівня задоволеності життям індивіда. Вона використовується для вимірювання суб'єктивного благополуччя, допомагаючи зрозуміти, наскільки людина задоволена своїм життям у цілому.

SWLS складається з 5 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи 7-бальну шкалу:

1. Повністю незгоден
2. Незгоден
3. Скоріше незгоден
4. Частково згоден
5. Скоріше згоден
6. Згоден
7. Повністю згоден

SWLS широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям. Вона допомагає вивчити, які фактори впливають на відчуття щастя і задоволення, та розробити інтервенції для підвищення загальної якості життя. Шкала задоволеності життям є ефективним інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Вона надає цінну інформацію про рівень задоволеності життям, допомагаючи зрозуміти, наскільки людина задоволена своїм життям у цілому, та визначити напрями для покращення її загальної якості життя.

Шкала професійного стресу (Job Stress Scale) Визначає рівень стресу, пов'язаного з роботою. Шкала професійного стресу призначена для визначення рівня стресу, пов'язаного з роботою. Вона допомагає виявити, які

аспекти професійної діяльності викликають найбільший стрес у працівників, що дозволяє розробити стратегії для зниження стресу та покращення робочих умов.

Шкала професійного стресу складається з серії запитань, на які респонденти відповідають, оцінюючи рівень стресу за 5-бальною шкалою:

1. Ніколи
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Постійно

Шкала професійного стресу є ефективним інструментом для вимірювання рівня стресу, пов'язаного з роботою. Вона надає цінну інформацію про джерела стресу, допомагаючи розробити ефективні стратегії для зниження стресу та покращення робочих умов, що в свою чергу сприяє загальному благополуччю працівників.

2.2. Результати дослідження та їх обговорення

Провівши дослідження, в ході якого вдалося з'ясувати, що на професійне благополуччя впливає купа факторів.

Опитувальник професійного благополуччя (Occupational Well-being Questionnaire): Оцінює рівень задоволеності роботою, професійної мотивації та відчуття реалізації. Опитування призначене для вимірювання загальної самооцінки індивіда.

У дослідженні взяли участь 100 жінок віком від 30 до 50 років, які працюють у різних професійних сферах. Учасниці були обрані випадковим чином, що забезпечило різноманітність професійного досвіду та соціально-економічного статусу.

Загальний рівень опитування професійного благополуччя показав:

Середній рівень – 66% жінок мають середній рівень професійного благополуччя. Це свідчить про те, що більшість учасниць почуваються задоволеними роботою, але можуть мати деякі труднощі або незадоволеність певними аспектами професійного життя.

Високий рівень – 18% жінок мають високий рівень професійного благополуччя. Ці жінки задоволені своєю роботою, мотивовані і відчують реалізацію у професійній сфері. Вони мають добрі умови праці, підтримку колег та керівництва, а також перспективи кар’єрного зростання.

Низький рівень – 16% жінок мають низький рівень професійного благополуччя. Це вказує на те, що вони можуть стикатися з значними труднощами на роботі, відчувати незадоволеність умовами праці, браком підтримки або можливостей для розвитку.

Результати проведеного опитування показують, що професійне благополуччя залежить від багатьох факторів, задоволеність роботою, цікавість роботи, значущість і умови праці. Внутрішні та зовнішні стимули, такі як задоволення від роботи, визнання, бонуси та можливості для розвитку.

Таблиця 2.1.

Шкала професійного благополуччя українських жінок віком від 30 до 50 років

Рівень професійного благополуччя	Відсоток жінок (%)
Високий	18%
Середній	66%
Низький	16%

Відчуття реалізації: відчуття особистої реалізації, значущості роботи для суспільства і здатність підтримувати баланс між роботою та особистим життям.

Загальна самооцінка індивіда також є важливим показником професійного благополуччя. Жінки з високою самооцінкою, швидше за все, будуть мати кращі показники професійного благополуччя, оскільки вони впевнені у своїх силах, відчувають мотивацію та здатність досягати цілей.

Висновки:

Більшість жінок (66%) мають середній рівень професійного благополуччя, що вказує на наявність як позитивних, так і негативних аспектів у їхньому професійному житті. Трохи менше п'ятої частини (18%) жінок відчувають високий рівень професійного благополуччя, що є позитивним показником. (16%) жінок мають низький рівень професійного благополуччя, що вказує на необхідність розробки заходів для поліпшення умов їхньої праці та підвищення загальної задоволеності роботою. Ці висновки підкреслюють важливість підтримки професійного благополуччя, адже воно безпосередньо впливає на самооцінку та загальне психологічне здоров'я жінок середнього віку.

Шкала самооцінки Розенберга (RSES).

Загальний рівень самооцінки серед українських жінок віком від 30 до 50 років:

Низька самооцінка – 45% жінок мають низьку самооцінку. Велика частина жінок відчуває себе недооціненими і має негативне ставлення до себе. Жінки з низькою самооцінкою можуть стикатися з труднощами у професійному житті та особистих стосунках. Дуже важливо розробити підтримуючі програми та тренінги, спрямовані на підвищення самооцінки та впевненості у собі.

Середня самооцінка – 26% жінок мають середній рівень самооцінки. Середня самооцінка свідчить про наявність достатньої впевненості у собі, але водночас про необхідність подальшого розвитку. Підтримка та мотивація з боку оточуючих можуть сприяти підвищенню самооцінки цієї групи до вищого рівня.

Висока самооцінка – 29% жінок мають високу самооцінку. Майже третина жінок оцінює себе позитивно та відчуває впевненість у своїх силах. Висока самооцінка свідчить про добре психологічне здоров'я та здатність до успішної самореалізації. Ці жінки, швидше за все, активно досягають своїх професійних та особистих цілей.

Середня самооцінка – (26%) жінок має збалансований погляд на свої сильні та слабкі сторони.

Таблиця 2.2.

Шкала самооцінки жінок у відсотках

Рівень самооцінки	Відсоток жінок (%)
Низька	45%
Середня	26%
Висока	29%

Висновки:

Значна частка жінок має низьку самооцінку, що може бути показником проблем у професійному житті, особистих стосунках та загальному психологічному благополуччі. Ця категорія потребує особливої уваги та підтримки. Для жінок із середньою самооцінкою важливо створити умови для підвищення їхньої впевненості у собі через навчання, тренінги та підтримуючі програми. Жінки з високою самооцінкою є прикладом успішної самореалізації та психологічної стабільності. Їхні досягнення можуть бути мотивуючими для інших.

Ці висновки підкреслюють важливість підтримки та розвитку самооцінки жінок у віці від 30 до 50 років для підвищення їхнього професійного та особистісного благополуччя.

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Оцінює загальний рівень задоволеності життям.

Шкала задоволеності життям (SWLS) розроблена для оцінки загального рівня задоволеності життям індивіда. Вона використовується для вимірювання суб'єктивного благополуччя, допомагаючи зрозуміти, наскільки людина задоволена своїм життям у цілому.

Загальний рівень задоволеності життям серед українських жінок віком від 30 до 50 років:

Дуже низька задоволеність життям – 7% жінок мають дуже низький рівень задоволеності життям. Невелика частина жінок відчуває серйозне незадоволення своїм життям. Ці жінки, ймовірно, стикаються з багатьма труднощами, які впливають на їхнє емоційне та психологічне благополуччя. Вони потребують значної підтримки для покращення їхнього загального стану.

Низька задоволеність життям – 32% жінок мають низький рівень задоволеності життям. Більша частина жінок відчуває незадоволення своїм життям, хоча це не таке критичне, як у попередньої групи. Можливими причинами можуть бути незадоволеність роботою, стосунками чи фінансовими труднощами. Потрібно дослідити конкретні причини незадоволення та розробити стратегії для покращення їхнього стану.

Середня задоволеність життям – 40% жінок мають середній рівень задоволеності життям. Найбільша частка жінок має середній рівень задоволеності життям. Ця група має збалансоване відчуття задоволення і незадоволення у різних аспектах життя. Важливо підтримувати позитивні аспекти їхнього життя і водночас працювати над поліпшенням тих сфер, де вони відчувають недостатнє задоволення.

Висока задоволеність життям – 21% жінок мають високий рівень задоволеності життям. Майже чверть жінок оцінюють своє життя як високозадовільне. Ці жінки, ймовірно, мають стабільні роботу, стосунки та фінансове становище. Важливо підтримувати цей рівень задоволеності, забезпечуючи стабільність у всіх сферах їхнього життя.

Таблиця 2.3.

Шкала задоволеності життям у відсотках

Рівень задоволеності життям	Відсоток жінок (%)
Дуже низька	7%
Низька	32%
Середня	40%
Висока	21%

Висновки:

Слід зазначити, що проблема низької задоволеності життям мають значна частина жінок (39%) має низький або дуже низький рівень задоволеності життям. Це вказує на необхідність комплексних підходів для покращення їхнього благополуччя. Найбільша група жінок (40%) має середній рівень задоволеності життям, що свідчить про можливість покращення, але також наявність стабільності у певних аспектах життя. Висока задоволеність життям: 21% жінок відчують високу задоволеність життям, що є позитивним показником.

Шкала професійного стресу (Job Stress Scale)

Визначає рівень стресу, пов'язаного з роботою. Шкала професійного стресу призначена для визначення рівня стресу, пов'язаного з роботою.

Загальний рівень опитування показав:

Низький рівень стресу – 33% жінок відчуває низький рівень професійного стресу, що вказує на відносно сприятливі умови праці та ефективні механізми управління стресом. Важливо продовжувати підтримувати ці умови для збереження позитивного робочого середовища.

Середній рівень стресу – 58% жінок мають середній рівень стресу, що свідчить про наявність певних викликів на роботі, але які не є критичними.

Для цієї групи важливо розробити програми зі зниження стресу та покращення умов праці, щоб попередити підвищення рівня стресу.

Таблиця 2.4.

Шкала рівня професійного стресу у жінок в Україні

Рівень професійного стресу	Відсоток жінок (%)
Низький	33%
Середній	58%
Високий	9%

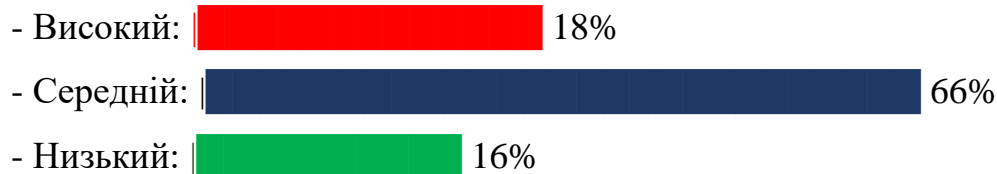


Рисунок 2.2.1. Професійне благополуччя (OWQ)

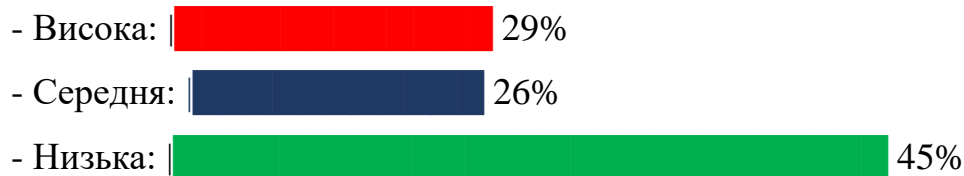


Рис 2.2.2. Самооцінка (RSES)

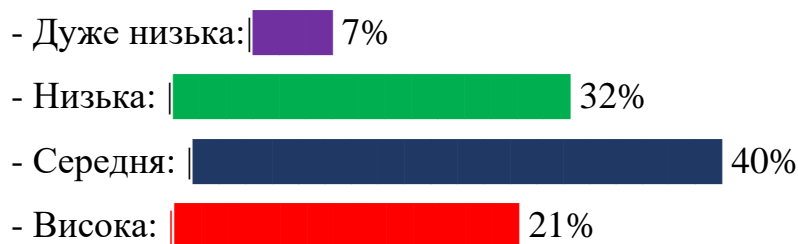


Рис 2.2.3. Задоволеність життям (SWLS)

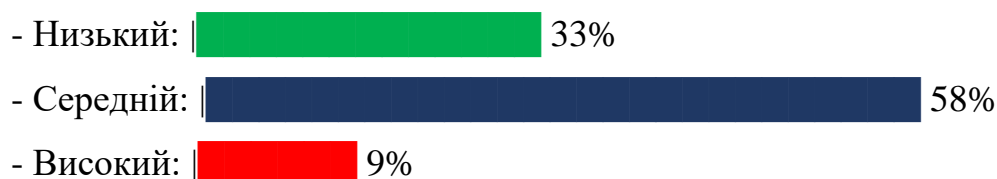


Рис 2.2.4. Професійний стрес (Job Stress Scale)

Високий рівень стресу – 9% жінок відчуває високий рівень професійного стресу, що може негативно впливати на їхнє здоров'я та загальне благополуччя. Необхідно виявити джерела стресу та вжити заходів для їх усунення, наприклад, через надання психологічної підтримки або покращення робочих умов.

Висновки:

Позитивні умови праці для 33% жінок із низьким рівнем стресу свідчать про наявність ефективних механізмів управління стресом. Середній рівень стресу у більшості жінок (58%) вказує на необхідність розробки та впровадження програм для зниження стресу та покращення умов праці. Високий рівень стресу у 9% жінок підкреслює необхідність втручань для зниження рівня стресу та забезпечення їхнього психічного здоров'я і благополуччя. Ці висновки підкреслюють важливість активної роботи над зниженням рівня професійного стресу серед жінок у віці від 30 до 50 років для забезпечення їхнього загального благополуччя та ефективності в роботі.

Жінки у кризових ситуаціях не повинні пасивно пристосовуватись до нинішніх умов, а мають активно впливати на позитивні зміни в суспільстві, в якому живуть. Професійне благополуччя та висока самооцінка можуть зіграти важливу роль у цьому процесі, оскільки дозволяють жінкам відчувати власну компетентність і значущість. Тривожність, як показують результати дослідження, має негативний вплив на адаптацію. Жінки з високим рівнем тривожності часто виявляють значну дезадаптацію, що перешкоджає їхньому професійному благополуччю і знижує самооцінку. Підвищена тривожність переважає над психофізіологічними можливостями жінок успішно подолати виклики або швидко адаптуватися до них, що, у свою чергу, знижує загальний рівень задоволеності життям і підвищує професійний стрес. Отже, робота над зниженням рівня тривожності та підтримкою професійного благополуччя є критично важливою для забезпечення високої самооцінки та загального благополуччя жінок у кризових ситуаціях.

2.3. Кореляційний аналіз між професійним благополуччям та самооцінкою.

1. Опитувальник професійного благополуччя (OWB):

- Низький рівень: 16%
- Середній рівень: 66%
- Високий рівень: 18%

2. Шкала самооцінки Розенберга (RSES):

- Низька самооцінка: 45%
- Середня самооцінка: 26%
- Висока самооцінка: 29%

Обчислення середнього значення та стандартного відхилення

Середнє значення:

- Професійне благополуччя: $(16 + 66 + 18) / 3 = 33.33$
- Самооцінка: $(45 + 26 + 29) / 3 = 33.33$

Стандартне відхилення:

- Професійне благополуччя:

Дисперсія: $((16 - 33.33)^2 + (66 - 33.33)^2 + (18 - 33.33)^2) / 3 = 501.33$

Стандартне відхилення: $\sqrt{501.33} \approx 22.39$

- Самооцінка:

Дисперсія: $((45 - 33.33)^2 + (26 - 33.33)^2 + (29 - 33.33)^2) / 3 = 82.88$

Стандартне відхилення: $\sqrt{82.88} \approx 9.10$

Обчислення коефіцієнта кореляції Пірсона (r):

$$r = \frac{\sum(X - M_x)(Y - M_y)}{N \cdot S_x \cdot S_y}$$

[X] - Професійне благополуччя

[Y] - Самооцінка

[M_x, M_y] - середні значення X і Y

[S_x, S_y] - стандартні відхилення для X і Y

[N] - загальна кількість пар

Обчислимо [r] для наших даних:

$$r = \frac{(16 - 33.33)(45 - 33.33) + (66 - 33.33)(26 - 33.33) + (18 - 33.33)(29 - 33.33)}{3 \cdot 22.39 \cdot 9.10}$$

$$r \approx \frac{(-17.33 \cdot 11.67) + (32.67 \cdot -7.33) + (-15.33 \cdot -4.33)}{3 \cdot 22.39 \cdot 9.10}$$

$$r \approx \frac{(-202.69) + (-239.44) + (66.40)}{609.73}$$

$$r \approx \frac{-375.73}{609.73}$$

$$r \approx -0.62$$

Висновки кореляційного аналізу:

Результат кореляційного аналізу $r \approx -0.62$ свідчить про сильну негативну кореляцію між професійним благополуччям та самооцінкою. Це означає, що зниження професійного благополуччя пов'язане зі зниженням самооцінки. Жінки з низькою самооцінкою часто демонструють низький рівень професійного благополуччя, такі жінки частіше відчують незадоволеність своєю професійною діяльністю. Низька самооцінка може призводити до недостатньої впевненості у своїх силах і компетентностях, що ускладнює виконання професійних обов'язків і знижує рівень задоволення від роботи. Вони можуть стикатися з сумнівами щодо своїх можливостей і відчувати постійний стрес, який негативно впливає на їхнє професійне благополуччя, вони можуть мати менше мотивації до професійного розвитку та зростання, оскільки вони можуть не вірити в свої здатності досягти високих результатів. Це знижує їхню задоволеність професійною діяльністю і підвищує ризик вигорання. Низька самооцінка є значним бар'єром на шляху до досягнення професійного благополуччя, що підкреслює необхідність розробки програм і стратегій для підтримки і підвищення самооцінки жінок у професійному середовищі.

Значення кореляції $r \approx -0.62$ вказує на те, що зі зростанням професійного благополуччя самооцінка жінок середнього віку має тенденцію до зростання. Жінки з високою самооцінкою часто демонструють високий рівень професійного благополуччя. Це вказує на те, що такі жінки, як правило,

задоволені своєю професійною діяльністю. Висока самооцінка допомагає жінкам відчувати себе впевненими у своїх силах і компетентностями, що робить їх більш продуктивними і успішними в роботі. Вони частіше мають позитивне ставлення до професійних викликів і менш схильні до стресу. Ця впевненість дозволяє їм краще справлятися з труднощами і досягати високих результатів. Більше того, висока самооцінка сприяє більшій мотивації до професійного розвитку та зростання, оскільки жінки, які вірять у свої можливості, ставлять перед собою амбітні цілі і докладають зусиль для їх досягнення. Це, у свою чергу, призводить до підвищення рівня професійного благополуччя. Висока самооцінка є важливим чинником, що впливає на професійне благополуччя жінок, сприяючи їхньому успіху і задоволенню у професійній сфері.

Враховуючи отримані результати, важливо розробити програми, спрямовані на підвищення професійного благополуччя, щоб поліпшити самооцінку. Висока самооцінка, у свою чергу, сприятиме зниженню професійного стресу і підвищенню загальної задоволеності життям. Це підкреслює важливість комплексного підходу до підвищення професійного благополуччя та самооцінки для забезпечення високого рівня загального благополуччя жінок середнього віку.

Висновки до другого розділу

Жінки з високою самооцінкою часто демонструють високий рівень професійного благополуччя. Це вказує на те, що вони, як правило, задоволені своєю професійною діяльністю та задоволені своїм життям у цілому. Висока самооцінка допомагає жінкам відчувати себе впевненими у своїх силах і компетентностях, що робить їх більш продуктивними і успішними в роботі. Вони частіше мають позитивне ставлення до професійних викликів і менш схильні до стресу. Ця впевненість дозволяє їм краще справлятися з труднощами і досягати високих результатів. Більше того, висока самооцінка

сприяє більшій мотивації до професійного розвитку та зростання, оскільки жінки, які вірять у свої можливості, ставлять перед собою амбітні цілі і докладають зусиль для їх досягнення. Це, у свою чергу, призводить до підвищення рівня професійного благополуччя. Висока самооцінка є важливим чинником, що сприяє успіху і задоволенню у професійній сфері. При середньому рівні самооцінки, професійний стрес може часто переважати здатність до адаптації. Жінки з середнім рівнем самооцінки можуть стикатися з труднощами в робочому середовищі, що негативно впливає на їхню здатність адекватно реагувати на професійні виклики. При низькому рівні самооцінки (в межах активізуючої ситуативної тривожності), професійний стрес іноді призводить до неадекватної реакції. Такі жінки частіше відчують труднощі в подоланні професійних викликів і підтриманні стійкого емоційного стану. Коли вплив стресора закінчується, реакція у вигляді тривоги, агресії або апатії при високому рівні професійного стресу зберігається тривалий час (дні, тижні, місяці, роки); при середньому рівні – певний час (години, дні); при низькому рівні – зникає повністю після усунення дії стресора.

Жінки з низькою самооцінкою часто демонструють низький рівень професійного благополуччя. Це означає, що такі жінки частіше відчують незадоволеність своєю професійною діяльністю. Низька самооцінка може призводити до недостатньої впевненості у своїх силах і компетентностях, що ускладнює виконання професійних обов'язків і знижує рівень задоволення від роботи. Жінки з низькою самооцінкою можуть стикатися з сумнівами щодо своїх можливостей і відчувати постійний стрес, який негативно впливає на їхнє професійне благополуччя. Відповідно, жінки з низькою самооцінкою можуть мати менше мотивації до професійного розвитку та зростання, оскільки вони можуть не вірити в свої здатності досягти високих результатів. Це знижує їхню задоволеність професійною діяльністю і підвищує ризик вигоряння.

ВИСНОВКИ

Складність феномену благополуччя та різноманітність підходів до його розуміння дають підставу визнати, що визначення та уточнення поняття благополуччя є однією з актуальних проблем, яка привертала увагу різних наукових дисциплін протягом останніх кількох десятиліть.

Бути вільною, відповідальною, толерантною, поважати себе та інших, дотримуватися соціальної справедливості – це складне та відповідальне завдання, але саме воно дає можливість жінкам середнього віку відчувати свою гідність та цілісність. Ці якості сприяють не тільки особистому благополуччю, але й підвищують рівень професійного задоволення і ефективності. Жінки, які можуть реалізувати ці цінності у своєму житті, мають більшу мотивацію до розвитку та самореалізації, що сприяє їхньому успіху як в особистому, так і в професійному житті. Повага до себе та інших, відповідальність і толерантність допомагають жінкам створювати позитивне робоче середовище, в якому вони можуть ефективно взаємодіяти з колегами і досягати своїх цілей. Соціальна справедливість і рівність у професійному середовищі також сприяють підвищенню загального рівня задоволення від роботи. Дотримання цих принципів є ключовим для забезпечення гармонійного та успішного життя жінок середнього віку.

Професійне благополуччя у сучасному підході має великий вплив на самооцінку жінок, особливо тих, які перебувають у середньому віці. Це впливає не лише на їхню самооцінку, але й на всі сфери їхнього життя: особисте, сімейне, матеріальне, соціальне. Крім того, це також впливає на те, яке виховання вони зможуть надати своїм дітям. Головне, це позначається на їхньому психологічному здоров'ї та стосунках з оточуючими.

Підсумовуючи результати дослідження, можна зазначити, що жінки з високою самооцінкою часто демонструють високий рівень професійного благополуччя. Це вказує на те, що вони, як правило, задоволені своєю професійною діяльністю та життям у цілому. Висока самооцінка допомагає

жінкам відчувати себе впевненими у своїх силах і компетенціях, що робить їх більш продуктивними та успішними в роботі. Вони частіше мають позитивне ставлення до професійних викликів і менш схильні до стресу, що дозволяє їм краще справлятися з труднощами і досягати високих результатів.

Більше того, висока самооцінка сприяє більшій мотивації до професійного розвитку та зростання, оскільки жінки, які вірять у свої можливості, ставлять перед собою амбітні цілі і докладають зусиль для їх досягнення. Це, у свою чергу, підвищує рівень професійного благополуччя. Висока самооцінка є важливим чинником, що сприяє успіху і задоволенню у професійній сфері.

При середньому рівні самооцінки професійний стрес може часто переважати здатність до адаптації. Жінки з середнім рівнем самооцінки можуть стикатися з труднощами в робочому середовищі, що негативно впливає на їхню здатність адекватно реагувати на професійні виклики.

При низькому рівні самооцінки професійний стрес іноді призводить до неадекватної реакції. Жінки з низькою самооцінкою частіше відчують труднощі в подоланні професійних викликів і підтриманні стійкого емоційного стану. Коли вплив стресора закінчується, реакція у вигляді тривоги, агресії або апатії при високому рівні професійного стресу зберігається тривалий час; при середньому рівні – певний час; при низькому рівні – зникає повністю після усунення дії стресора.

Жінки з низькою самооцінкою часто демонструють низький рівень професійного благополуччя, що означає, що такі жінки частіше відчують незадоволеність своєю професійною діяльністю. Низька самооцінка може призводити до недостатньої впевненості у своїх силах і компетенціях, що ускладнює виконання професійних обов'язків і знижує рівень задоволення від роботи. Жінки з низькою самооцінкою можуть стикатися з сумнівами щодо своїх можливостей і відчувати постійний стрес, який негативно впливає на їхнє професійне благополуччя.

Таким чином, низька самооцінка є значним бар'єром на шляху досягнення професійного благополуччя, що підкреслює необхідність розробки програм і стратегій для підтримки і підвищення самооцінки жінок у професійному середовищі. Висока самооцінка сприяє більш позитивному ставленню до життєвих викликів і підвищує здатність насолоджуватися життям. Жінки з високою самооцінкою відчувають себе більш впевненими та здатними досягати своїх особистих і професійних цілей, що підвищує їхню загальну задоволеність життям. Такі жінки ефективніше справляються зі стресом і труднощами, що сприяє більшій емоційній стабільності та гармонії, частіше відчувають задоволення від своїх досягнень і менше схильні до негативних емоцій. Висока самооцінка є ключовим фактором, який сприяє загальному благополуччю та задоволеності життям жінок.

Загальна самооцінка індивіда є важливим показником професійного благополуччя. Жінки з високою самооцінкою, швидше за все, будуть мати кращі показники професійного благополуччя, оскільки вони впевнені у своїх силах, відчувають мотивацію та здатність досягати цілей. Жінки з низькою самооцінкою можуть мати більше проблем у професійному житті, особистих стосунках та загальному психологічному благополуччі.

Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що професійне благополуччя позитивно впливає на самооцінку жінок та підкреслюють важливість комплексного підходу, що сприятиме загальному покращенню умов життя і праці серед жінок віком від 30 до 50 років. Жінки, які відчувають підтримку та визнання на роботі, мають вищий рівень самооцінки, що свідчить про важливість соціальних та професійних факторів у формуванні самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діоген Лаертський. Про життя, вчення та висловлювання знаменитих філософів [Електронний ресурс]. 2018. 704 с. URL: <https://archive.org/details/livesofeminentph02dioguoft/livesofeminentph02dioguoft/page/n7/mode/2up?form=MG0AV3> (дата звернення: 18.10.2024).
2. Арістотель. Нікомахова етика / пер. В. Ставнюк. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.
3. Біблія або Книги Святого Письма Старого і Нового Заповіту / переклад Іван Огієнко. Київ, 1988. 1523 с.
4. Варфоломєєва О.В. *Зрілість особистості як метакатегорія: міждисциплінарний контекст наукового дослідження*. II Всеукр. наук.-практ. конф., студентів, аспірантів і молодих учених. Сімферополь: РІО ТЕІ, 2002. С. 10-13.
5. McMahon D. M. *The pursuit of happiness: a history from the Greeks to the present*. London: Penguin Books, 2007. 560 p.
6. Bradburn N. M. *The Structure of Psychological WellBeing* / by Norman M. Bradburn With the assistance of C. Edward Noll. Chicago : Aldine publishing company, 1969. 319 p.
7. Ryff C. D., Keyes C. L. M. *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
8. Ryan R. M., Deci E. L. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and 610 well-being*. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55(1). P. 68–78. DOI : 10.1037/0003-066X.55.1.68
9. Ryff C. D., Singer B. *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9(1). P. 1–28. URL : <https://pdfs.semanticscholar.org/8228/0df8cfa8ac14dab57c5b34d499f6d338e5b8.pdf> (дата звернення: 19.10.2024).

10. Wilson W. R. Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*. 1967. Vol. 67(4). P. 294–306. URL : <http://dx.doi.org/10.1037/h0024431> (дата звернення: 20.10.2024).
11. Abraham H. Maslow *Toward a Psychology of Being*: Wiley. John Wiley & Sons, LTD, 1998. 274 p.
12. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу психолог у констаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2016. 160 с.
13. Carl Gustav Jung *The Development of Personality*: Routledge: 1974. 244 с.
14. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания: монографія Юрий Михайлович Швалб. Київ: Стилос, 1997. 240 с.
15. Швалб Ю. М. Методология и теория экспертной деятельности: психологические аспекты: монографія Юрий Михайлович Швалб. Київ: «Основа», 2013. 240 с.
16. Швалб Ю.М. Психологічна структура складних життєвих обставин / Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практик: монографія за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. С. 20 – 40.
17. Rollo May *Existential Psychology*: random House: 2nd Edition: 1969. 117 с.
18. Adler A. *The Practice and Theory of Individual Psychology*: New York: Harper & Brothers: 1924. 432 p.
19. Yildirim K. Main factors of teachers' professional well-being. *Educational Research and Reviews*: 2014. Vol. 9(6). P.153–163. DOI : 10.5897/ERR2013.1691
20. Schultz M. L. *Occupational well-being: the development of a theory and a measure: an abstract of a dissertation* : Kansas State University. Manhattan, Kansas: 2008. 183 p.

21. Rothausen T. J. Hedonic and eudaimonic job-related wellbeing: enjoyment of job and fulfillment of job purpose : University of St. Thomas, Minnesota: 2013. 59 p.
22. Diogenes Laërtius. The Lives and Opinions of Eminent Philosophers. Translated by C. D. Yonge, London: G. Bell and Sons, 1915. 851 p.
23. Plato: Complete Works. Edited by John M. Cooper, D. S. Hutchinson. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1997. 1,512 p.
24. Goswami T. G., Burman R. Impact of Work stress on Job satisfaction and Psychological wellbeing amongst Police Officers: Workplace Support as Moderator. International Journal of Engineering Technology, Management and Applied Sciences. 2015. September. Vol. 3. Special Is. P. 257–263.
25. Cox T., Jackson C. A. Health and well-being of working age people. Economic and Social Research Council : Swindon, UK, 592 2006. 22 p.
26. Akintayo D. I. Occupational Stress on Psychological Well-being and Workers' Behaviour in Manufacturing Industries in South-West Nigeria. Research Journal in Organizational Psychology & Educational Studies, 2012. Vol. 1(5). P. 289–294. DOI : 10.4236/oalib.1101632
27. Волинець Н. В. Психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника). *Навчання і виховання в інклюзивному освітньому просторі: теорія та практика* : тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., 19 квітня 2018р. Хмельницький: Хмельницький інститут соціальних технологій Університету “Україна”, 2018. С. 81–87.
28. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
29. Волинець Н. В. Робота як чинник психологічного благополуччя особистості. The 4th International youth conference – Perspectives of science and education (August 23, 2018). SLOVO\ WORD. New York, USA, 2018. P. 241–249.
30. Волинець Н. В. Середовище професійної діяльності персоналу Державної прикордонної служби України як простір переживання ними

психологічного благополуччя. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 15–16 березня 2018 р. Київ : КНУ імені Тараса Шевченка, 2018. С. 41–45.

31. Волинець Н. В. Структурні, рівневі та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Психологічні науки. Хмельницький* : Видавництво НАДПСУ, 2017. № 3(8). С. 21–42.

32. Волинець Н. В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. *Психологічні науки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон: Психологічні науки. 2018. Вип. 1. Том 1. С. 50–62.*

33. Волинець Н. В. Теоретична фокусовано-холістична модель психологічного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Екологічна психологія*. Житомир : “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2018. Том VII. Вип. 45. С. 74–99.

34. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості” у сучасній психологічній науці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 4–17.

35. Волинець Н. В. Тренінг консультативної діяльності та психотерапії : навчально-методичний посібник. Київ : Університет “Україна”, 2017. С. 169.

36. Волинець Н. В. Успішність та переживання психологічного благополуччя професійної діяльності військовослужбовцями. *Підтримка та реабілітація Учасників АТО в Україні*: тези доповідей II Всеукр. наук.-практ. конф., 7 грудня 2017 р. Хмельницький: досвід та перспективи. 2017. С. 116–121.

37. Волинець Н. В. Функції психологічного благополуччя особистості. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : збірник

наукових робіт учасників: Міжнар. наук.-практ. конф., 19–20 січня 2018р. Одеса : ГО “Південна фундація педагогіки”, 2018. С. 9–11.

38. Волинець Н. Методологічні проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості* : матеріали Всеукр. Наук.-практ. конф., 26–27 квітня 2018 р. Львів : “СПОЛОМ”, 2018. С. 52–55.

39. Большакова А. Психологічне благополуччя та особливості ставлення до оточуючих у курсантів ВНЗ МВС України. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2013. № 2. С. 206–210.

40. Ващенко І. В. Професійна успішність працівників правоохоронної сфери: онтологія проблематики. *Проблеми сучасної психології : зб-к наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнко, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. Вип. 12. С. 159–168.

41. Грязнов І. О., Юрченко Ю. А. Розвиток якостей творчої самореалізації офіцерів-прикордонників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Хмельницький, 2012. Вип. 1. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_7 (дата звернення: 22.10.2024).

42. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208–223. URL : <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/27425> (дата звернення: 23.10.2024).

43. Данильченко Т. В. Питальник “Суб'єктивне соціальне благополуччя”: методологічне обґрунтування і процедура розробки. *East European Scientific Journal*. 2015. № 3(4). С. 20–29

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник професійного благополуччя (Occupational Well-being Questionnaire)

Питання:

1. Наскільки цікавою ви вважаєте свою роботу?
2. Чи відчуваєте ви, що ваша робота має значення?
3. Як ви оцінюєте умови праці на вашому робочому місці?
4. Як часто ви отримуєте підтримку від колег?
5. Чи вважаєте ви, що у вас є можливості для кар'єрного зростання?
6. Наскільки важливо для вас отримувати задоволення від процесу роботи?
7. Чи відчуваєте ви особистий розвиток під час виконання своїх професійних обов'язків?
8. Як часто ви отримуєте матеріальні стимули, такі як бонуси?
9. Чи відчуваєте ви, що ваша робота визнається і цінується?
10. Чи вважаєте ви, що реалізуєте свій потенціал на роботі?
11. Наскільки важливою і корисною є ваша робота для вас та суспільства?
12. Чи можете ви підтримувати баланс між професійними обов'язками та особистим життям?

Підрахунок балів

Оцінка за шкалою від 1 (зовсім не можу) до 5 (завжди підтримую баланс).

Загальний бал: Підсумуйте всі бали за питаннями опитувальника.

Інтерпретація результатів:

31-45 балів: Високий рівень професійного благополуччя.

16-30 балів: Середній рівень професійного благополуччя.

0-15 балів: Низький рівень професійного благополуччя.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale)

Шкала самооцінки Розенберга складається з 10 тверджень, на які респонденти відповідають, оцінюючи ступінь своєї згоди або незгоди за 4-бальною шкалою:

- 1 - Повністю згоден
- 2 - Згоден
- 3 - Не згоден
- 4 - Категорично не згоден

Питання:

1. В цілому, я задоволений собою.
2. Часом я думаю, що я нічого не вартий.
3. Я відчуваю, що у мене є багато позитивних якостей.
4. Я здатен робити речі так само добре, як і інші люди.
5. Мені є чим пишатися.
6. Я відчуваю, що в мене немає причин пишатися собою.
7. Я приймаю себе таким, яким я є.
8. Загалом, я схильний відчувати себе невдахою.
9. Я позитивно ставлюся до себе.
10. Іноді я відчуваю себе марним.

Для підрахунку загального балу самооцінки:

Позитивні твердження (1, 3, 4, 5, 7, 9) оцінюються так:

Повністю згоден = 3 бали

Згоден = 2 бали

Не згоден = 1 бал

Категорично не згоден = 0 балів

Негативні твердження (2, 6, 8, 10) оцінюються у зворотному порядку:

Повністю згоден = 0 балів

Згоден = 1 бал

Не згоден = 2 бали

Категорично не згоден = 3 бали

Інтерпретація результатів

Загальний бал може варіювати від 0 до 30, де вищі бали вказують на вищу самооцінку

Бал 15 і нижче може вказувати на низьку самооцінку.

Бал у межах 16-25 вважається середнім.

Бал 26 і вище вказує на високу самооцінку.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale)

SWLS складається з 5 тверджень, на які респонденти відповідають, використовуючи 7-бальну шкалу:

1. Дуже незгоден
2. Незгоден
3. Скоріше незгоден
4. Ні згоден, ні незгоден
5. Скоріше згоден
6. Згоден
7. Дуже згоден

Питання

1. У моєму житті є майже все, що мені потрібно.
2. У більшості випадків, моє життя близьке до ідеального.
3. Я задоволений(-а) своїм життям.
4. Я досяг тих важливих речей, яких хотів(-а) у своєму житті.
5. Якщо б я міг(-ла) прожити життя знову, я б майже нічого не змінив(-ла).

Оцінювання результатів

Кожне твердження оцінюється за шкалою від 1 до 7 балів.

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування балів за всіма п'ятьма твердженнями, що варіюються від 5 до 35.

Інтерпретація результатів

31-35 балів: Дуже висока задоволеність життям.

26-30 балів: Висока задоволеність життям.

21-25 балів: Середня задоволеність життям.

20 балів: Нейтральна позиція (ні задоволений, ні незадоволений).

15-19 балів: Низька задоволеність життям.

10-14 балів: Дуже низька задоволеність життям.

5-9 балів: Надзвичайно низька задоволеність життям.

Шкала професійного стресу (Job Stress Scale) Визначає рівень стресу, пов'язаного з роботою. Шкала професійного стресу призначена для визначення рівня стресу, пов'язаного з роботою. Вона допомагає виявити, які аспекти професійної діяльності викликають найбільший стрес у працівників, що дозволяє розробити стратегії для зниження стресу та покращення робочих умов.

Шкала професійного стресу складається з серії запитань, на які респонденти відповідають, оцінюючи рівень стресу за 5-бальною шкалою:

1. Ніколи
2. Рідко
3. Іноді
4. Часто
5. Постійно

Шкала професійного стресу є ефективним інструментом для вимірювання рівня стресу, пов'язаного з роботою. Вона надає цінну інформацію про джерела стресу, допомагаючи розробити ефективні стратегії для зниження стресу та покращення робочих умов, що в свою чергу сприяє загальному благополуччю працівників.

Питання:

1. Наскільки часто ви відчуваєте, що у вас занадто багато роботи для виконання в обмежений час?
2. Як часто ви відчуваєте, що не можете впоратися з кількістю завдань, які вам потрібно виконати?

3. Як часто ви відчуваєте, що ваші обов'язки на роботі неясні або суперечливі?
4. Як часто ви відчуваєте, що отримуєте суперечливі вказівки від керівництва?
5. Наскільки часто ви відчуваєте, що у вас є конфлікти з колегами?
6. Як часто ви відчуваєте, що отримуєте недостатню підтримку від своїх колег?
7. Наскільки часто ви відчуваєте, що ваш керівник не цінує вашу роботу?
8. Як часто ви відчуваєте, що керівництво не надає вам достатньої підтримки?
9. Як часто ви відчуваєте, що ваші робочі умови погіршують ваше здоров'я?
10. Наскільки часто ви відчуваєте, що вам не вистачає необхідного обладнання для виконання роботи?
11. Як часто ви відчуваєте фізичну втому внаслідок роботи?
12. Як часто ви відчуваєте психологічну напруженість або тривогу через роботу?

Оцінювання результатів

Кожне твердження оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів.

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями, що варіюються від мінімального (наприклад, 10) до максимального (наприклад, 50) залежно від кількості питань.

Інтерпретація результатів

Низький рівень стресу: Загальний бал нижчий від середнього вказує на низький рівень професійного стресу.

Середній рівень стресу: Загальний бал у межах середнього свідчить про помірний рівень стресу.

Високий рівень стресу: Загальний бал вище середнього свідчить про високий рівень професійного стресу, що потребує уваги та втручання.

Додаток Б

Тренінг «Підвищення самооцінки для жінок»

Мета тренінгу

Допомогти жінкам різного віку підвищити самооцінку, розвинути впевненість у собі та покращити загальне психологічне благополуччя.

Ціль тренінгу

1. Пояснити, як формується самооцінка.
2. Провести діагностику власної самооцінки.
3. Обговорити недоліки завищеної і заниженої самооцінки, а також переваги здорової самооцінки.

Результати тренінгу

3. Наприкінці заняття учасники мають уміти пояснити значення терміна самооцінка.
4. Розпізнавати у запропонованих ситуаціях занижену, завищену та адекватну самооцінку.
5. Назвати переваги здорової адекватної самооцінки.
6. Пояснити, як самооцінка впливає на поведінку людини.
7. Продемонструвати вміння адекватно оцінювати себе.

Цільова аудиторія

Жінки різного віку, які прагнуть покращити свою самооцінку та впевненість у собі.

Матеріали для тренінгу

1. Робочі зошити для учасниць.
2. Плакати та презентації для візуалізації ключових тем.
3. Інтерактивні вправи та рольові ігри.

Тривалість тренінгу

1 день

План тренінгу

Вступне слово психолога

1. Вітання учасників.
2. Оголошення теми і завдань заняття.

Міні-лекція

Визначення здоров'я: Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Поняття психічного здоров'я: Гармонізація людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття та свідомість.

Компоненти психічного здоров'я: Емоційне, інтелектуальне і духовне благополуччя.

Фактори благополуччя: Вплив спадковості, стану довкілля, способу життя та поведінки.

Основою сучасного уявлення про здоров'я є визначення ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя».

Поняття психічне здоров'я охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість.

Психічне здоров'я — це наші відчуття, пам'ять, уява, мислення; це — внутрішній світ людини. Психічне здоров'я пристосовує організм до оточуючого середовища.

Психічне здоров'я можна визначити як комфортність особистості у соціумі.

Ступені психічного здоров'я лежать в таких сферах, як:

Відношення до себе

Відношення до інших

Відношення до потреб життя

Психологічне здоров'я – це емоційне, інтелектуальне і духовне благополуччя.

Емоційне благополуччя – як людина реагує на події, як справляється з невдачами і стресами

Інтелектуальне благополуччя – здатність набувати і застосовувати знання, аналізувати проблеми і приймати рішення

Духовне благополуччя – позитивні цінності, ідеали, мета і сенс життя

Досягнення високого рівня благополуччя залежить від багатьох чинників – тих, що перебувають поза нашим контролем (спадковість, стан довкілля), але тривалість життя і міцне здоров'я залежать насамперед від способу життя, тобто від нашої поведінки.

На зустрічі вчитимся жити в гармонії зі своїм внутрішнім світом і з світом навколишнім.

Вправа 1: «Мій найкращий друг»

1. **Опис:** Учасники отримують аркуші паперу та ручки.

2. **Завдання:** Напишіть невеликий лист самому собі, як своєму найкращому другу. У листі опишіть свої найкращі якості, досягнення та те, що ви найбільше цінуєте в собі.

3. **Обговорення:** Після написання листа, учасники можуть (за бажанням) поділитися його змістом з групою. Обговорюємо, чому важливо любити і поважати себе.

4. **Висновок:** Щира повага до інших людей базується на повазі до самого себе.

Ця вправа також допоможе учасникам краще зрозуміти свої сильні сторони і розвинути позитивне ставлення до себе.

Слово психолога

Пізнання себе: Шлях до себе та інших людей, визначення своїх здібностей і можливостей через самопізнання.

Досягнення людиною гармонії з собою та іншими, визначення своїх здібностей, можливостей та місця в суспільстві, проходить через пізнання себе. На нашій зустрічі ми спробуємо глибше осмислити своє власне «Я».

Бланк для самооцінки особистості

Завдання: Учасники оцінюють свої особистісні якості за визначеною шкалою.

Аналіз результатів: Обчислення самооцінки за формулою психолога У.Джеймса.

Обговорення: Як формується самооцінка, вплив оточення на самооцінку.

Слово психолога

Наша самооцінка складається з того, як ми оцінюємо себе у різних ситуаціях: у навчанні, спорті, у спілкуванні з друзями. Наприклад, ми можемо вважати себе хорошим спортсменом, але не досить вправним учнем. Але формується самооцінка і під впливом оточення.

Вправа: «Мій успіх»

1. **Опис:** Учасники стоять у колі.
2. **Завдання:** Один з учасників виходить у центр, називає своє ім'я і ділиться своїм нещодавнім досягненням або тим, що він навчився робити («Я вивчила новий рецепт», «Я пробігла 5 кілометрів»).
3. **Реакція групи:**

Всі учасники разом кажуть: «Це чудово!» або «Вітаємо тебе!».

Жест підтримки: Усі учасники можуть вибрати один або декілька жестів підтримки, як-от:

Аплодисменти: Всі дружно аплодують, створюючи атмосферу визнання і підтримки.

Підняття рук: Учасники піднімають руки вгору з жестами «великого пальця» чи інших схвальних знаків.

Обійми: Якщо це доречно і комфортно для всіх, можна обійняти того, хто виступив, показуючи фізичну підтримку.

Вербальна підтримка: Додатково до основної фрази, учасники можуть сказати щось на зразок: «Молодець!», «Так тримати!», «Ми пишаємося тобою!».

Ця ширша реакція групи створює атмосферу підтримки, сприяє зміцненню позитивного ставлення до власних досягнень і підвищує самооцінку кожного учасника.

Вправа: «Самопідтримка»

1. Як формується самооцінка:

Значення самооцінки: Самооцінка впливає на поведінку людини, зазвичай вона відповідає тому, що людина про себе думає.

2. Вправа «Самопідтримка»:

Опис: Учасники можуть сидіти або стояти в зручному положенні.

Завдання: Спокійно протягом кількох хвилин подумайте про свої найкращі якості та досягнення. Потім на аркуші паперу напишіть: «Я пишаюся собою за... (додайте свої досягнення і якості)». Повторіть цю фразу вголос, називаючи своє ім'я: «Я пишаюся тобою, (ім'я), за те, що ти... (перерахуйте досягнення)».

Обговорення: Поділіться з групою або в парах своїми списками досягнень та позитивних якостей. Обговоріть, як це впливає на ваше відчуття самоповаги та впевненості в собі.

3. Назвіть переваги адекватної самооцінки:

Завдання: Учасники разом обговорюють переваги здорової самооцінки, як-то: підвищення впевненості, кращі взаємини, здатність долати труднощі, загальне покращення якості життя.

4. Робота в групах:

Роздається текст: Учасники отримують текст з описом ситуацій, пов'язаних з різними рівнями самооцінки (низька, завищена, адекватна).

Обговорення: У групах учасники обговорюють ці ситуації, визначають сильні і слабкі сторони кожного типу самооцінки, а також можливі шляхи досягнення адекватної самооцінки.

Текст легенди про Нарциса: Обговорення значення любові до себе та її межі.

Легенди про Нарциса

У річкового бога Кефеса і німфи Лавріони був син, вродливий юнак на ім'я Нарцис. Він ніколи нікого не любив, відмовлявся навіть від кохання прекрасних німф. Одного разу одна з них вигукнула: «покохай і ти, але нехай

твое кохання не буде взаємним!» Невдовзі після цього одного спекотного дня Нарцис пішов на полювання, Відчувши спрагу, підійшов до струмка, щоб напиться. Побачивши у воді своє відображення, він тієї ж миті закохався в себе. Забувши про все, Нарцис сидів біля струмка й, не стуляючи очей, милувався собою. Він не спав, не пив, не їв і сили полишили його. Нарцис помер. На тому місці, де він сидів. Виросла запашна квітка з білими пелюстками. Цю квітку називають нарцисом.

Любов до себе – це чудово, але тільки поки вона не переросла у самозакоханість

Завищена чи занижена самооцінка негативно впливають на поведінку людини. Адекватна самооцінка сприяє здоровій і безпечній поведінці.

Ця вправа допоможе учасникам розвинути позитивне ставлення до себе, краще зрозуміти свої досягнення і якості, та зміцнити самооцінку через самопідтримку.

Заключне слово психолога

Підсумки: Обговорення рівня самооцінки.

Поради: Дбайте про власне здоров'я, виробляйте звички, які роблять вас сильнішими, завжди думайте: «Я можу, я хочу і досягну того, чого хочу».

Висновки з тренінгу «Підвищення самооцінки для жінок»:

Учасниці дізналися, як формується самооцінка та які чинники на неї впливають. Вони зрозуміли, що самооцінка відіграє ключову роль у визначенні поведінки та життєвого задоволення. Завдяки вправам, учасниці навчилися формувати позитивне ставлення до себе через самопідтримку та визнання власних досягнень. Вони усвідомили, що повага є основою для щирої поваги до інших. Учасниці отримали можливість осмислити своє «Я», визначити свої сильні та слабкі сторони, а також зрозуміти, як вони можуть використовувати свої можливості для досягнення успіху. Тренінг створив атмосферу підтримки, де кожна учасниця змогла поділитися своїми досягненнями та отримати позитивну реакцію від групи. Це зміцнило відчуття спільності та взаємної підтримки. Через аналіз власних якостей і

досягнень, а також вправи на позитивне сприйняття себе, учасниці змогли краще усвідомити свою цінність і значимість. Вони набули практичних навичок, техніки позитивного мислення, розвиток асертивності та ефективного спілкування, що допоможуть їм у повсякденному житті. Всі отримані знання та навички сприятимуть підвищенню загального рівня задоволеності життям, поліпшенню стосунків з оточуючими та досягненню особистих і професійних цілей. Цей тренінг був спрямований на розвиток впевненості у собі та покращення психологічного благополуччя жінок, допомігши їм відчувати свою цінність та здатність досягати бажаного.