

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

**Романенко Оксана Миколаївна**

*магістрантка спеціальності «Психологія»,  
Навчально-науковий інститут ГПМ ДВНЗ  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
м. Дніпро, Україна*

*науковий керівник: Дроздова Діана Сергіївна  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Навчально-науковий інститут ГПМ ДВНЗ  
«Донбаський державний педагогічний університет»  
м. Дніпро, Україна*

Сучасний розвиток психологічної науки відзначається зростаючим інтересом до феномена психологічного благополуччя особистості, яке розглядається як інтегральний показник психічного здоров'я, якості життя та ефективності адаптації до життєвих труднощів. Особливої актуальності ця проблема набуває для жінок середнього віку, адже цей період характеризується комплексною перебудовою на біологічному, соціальному та екзистенційному рівнях. Гормональні зміни, пов'язані з перименопаузою та менопаузою, феномен «порожнього гнізда», переосмислення професійних досягнень та посилення гендерних очікувань щодо зовнішності, сімейних ролей і кар'єри створюють передумови для дестабілізації самооцінки [1, с. 22].

В українському соціокультурному контексті зазначена проблема загострюється через фактор повномасштабної війни. Жінки середнього віку найчастіше виконують роль «сендвіч-генерації», вимушено балансує між активною кар'єрою та опікою над дітьми й літніми батьками в умовах хронічного воєнного стресу. Результати емпіричних досліджень засвідчують домінування середнього рівня психологічного благополуччя серед українських жінок цієї вікової групи, водночас значна частка вибірки характеризується низькими його показниками, що супроводжується підвищеною тривожністю та зниженням рівня самоприйняття [4, с. 69]. Згідно з концепцією К. Ріфф, самооцінка є стрижневим компонентом самоприйняття – одним із шести базових складників психологічного благополуччя, що також включає

автономність, позитивні взаємини та наявність життєвих цілей [8, с. 1075].

Поняття самооцінки займає провідне місце в структурі особистості, виступаючи динамічним механізмом регуляції поведінки та емоційних реакцій. Сучасні наукові підходи дозволяють розглядати її як багатовимірний конструкт. Зокрема, Н. Du, R.B. King та P. Chi у межах соціальної теорії ідентичності виділяють три рівні самооцінки: особистісну, реляційну та колективну [6]. Це розділення є критично важливим для розуміння того, як індивідуальні ресурси та приналежність до спільноти допомагають жінці зберігати суб'єктивне благополуччя в умовах кризи. О. Вельдбрехт, адаптувавши шкалу Розенберга для української вибірки, підтвердила її високу надійність у діагностиці станів, пов'язаних із самоцінністю [9, с. 50].

Структура самооцінки охоплює глобальний аспект (загальне ставлення до себе) та специфічні домени (оцінка професійної, соціальної чи фізичної сфер). Важливо розрізнати стабільну самооцінку, що має відносно стійкий характер, та ситуативну, яка змінюється під впливом конкретних подій воєнного часу. У жінок середнього віку самооцінка виконує низку життєво важливих функцій:

1. Захисна сприяє зниженню рівня тривожності та захисту егоструктур у стресових умовах.

2. Мотиваційна заохочує до досягнення нових цілей навіть у період вікової кризи.

3. Регуляторна забезпечує контроль поведінки та вибір стратегій подолання труднощів.

4. Адаптивна допомагає зберігати психологічну рівновагу при зміні соціальних ролей [1, с. 24; 7, с. 110].

Дослідження І.В. Клименко демонструють, що надійна міжособистісна прив'язаність є фундаментом для стабільної самооцінки [10, с. 52], тоді як В.В. Предко розглядає її як ключовий предиктор резиліентності (психологічної стійкості) особистості в умовах воєнного стану [11, с. 115]. У жінок середнього віку знижений рівень самооцінки нерідко корелює з проявами «мозкового туману» (когнітивних труднощів менопаузального періоду) та відчуттям втрати контролю над власним життям, що негативно позначається на автономності та особистісному зростанні [5, с. 138].

Особливої уваги потребує вивчення самооцінки жінок, які поєднують цивільні ролі з волонтерською діяльністю або військовою службою. У таких випадках активізуються механізми посттравматичного зростання, де адекватна самооцінка виступає основним внутрішнім ресурсом [11, с. 116]. Водночас вимушена міграція та економічна нестабільність створюють ризики для «девальвації»

професійної самооцінки, що вимагає розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки [2, с. 18].

Еволюція методів вимірювання самооцінки – від якісних інтерв'ю до сучасних нейровізуалізаційних досліджень – підтверджує, що цей конструкт є пластичним і може змінюватися під впливом цілеспрямованих інтервенцій, зокрема когнітивно-поведінкової терапії [7, с. 112].

Отже, теоретичний аналіз засвідчує, що самооцінка є провідним психологічним чинником, який визначає структуру та динаміку психологічного благополуччя жінок середнього віку. В умовах воєнної реальності України існує нагальна потреба в емпіричних дослідженнях, що дозволять інтегрувати класичні теорії з викликами сьогодення для зміцнення ментального здоров'я нації.

### Література:

1. Зарицька В. В., Козаченко Д. С. Феномен самооцінки у психологічному дискурсі. *Journal of Psychology Research*. 2023. 29(12). С. 19–25. URL: <https://doi.org/10.15421/102903> (дата звернення: 28.03.2026).
2. Карпенко Н. В. Чинники трансформації самооцінки особистості в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 78 с.
3. Косяк Т. С. Самооцінка жінки як умова побудови сімейних стосунків : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. О. Халік. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 90 с.
4. Піуткіна Т. В. Особливості самооцінки жінок у кризовій ситуації. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Психологічні науки*. 2023. № 4. С. 67–82. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.4.2023.292370> (дата звернення: 30.03.2026).
5. Пріснякова Л. М., Волков А. О. Особливості переживання кризи середнього віку українськими жінками. *European Scientific Congress : матеріали міжнародної конференції (2023)*. С. 135–142. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/EUROPEAN-SCIENTIFIC-CONGRESS-15-17.05.23.pdf#page=135> (дата звернення: 29.03.2026).
6. Du H., King R.B., Chi P. Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*. 2017. Vol. 12, No. 8. Article e0183958. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958> (дата звернення: 25.03.2026).

7. Harter S. The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 440 p.

8. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. No. 6. P. 1069–1081. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069> (дата звернення: 26.03.2026).

9. Veldbrekht O. Rosenberg Self-Esteem Scale: Ukrainian adaptation and psychometric properties. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2025. Vol. 12. No. 1. P. 45–62. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-12-1-3> (дата звернення: 27.03.2026).

10. Клименко І. В. Самооцінка як чинник міжособистісної прив'язаності у молодих дорослих. *Психологічний часопис*. 2021. Т. 7. № 4. С. 45–56. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.4> (дата звернення: 28.03.2026).

11. Предко В. В. Самооцінка як чинник психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 112–117. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.18> (дата звернення: 30.03.2026).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-30>

## **РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**Сергєєва Марія Миколаївна**

*аспірантка кафедри психології,*

*Мелітопольський державний педагогічний університет*

*імені Богдана Хмельницького*

*м. Запоріжжя, Україна*

Сучасні соціальні трансформації, що супроводжуються нестабільністю, невизначеністю та зростанням кількості кризових ситуацій, актуалізують проблему збереження ментального здоров'я особистості.

Особливої значущості набуває дослідження психологічних ресурсів, які забезпечують здатність людини ефективно адаптуватися до несприятливих умов, зберігати внутрішню рівновагу та відновлюватися після психотравмуючих впливів. Одним із ключових таких ресурсів виступає резильєнтність.