



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,
«Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт»,
«Практична психологія»,
«Менеджмент. Управління закладом
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету
Маріупольського державного університету
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

Список використаних джерел:

1. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 3(1). С. 82–87. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2017_3%281%29__16
2. Петухова І., Зашупінкова М., Клевець Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 68 (4). С. 123–129.
3. Психологічний словник / Авт.-уклад. В.В.Синявський, О.П.Сергєєнкова/ За ред. Н.А.Побірченко. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf
4. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.
5. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати: веб-сайт. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxologpsuxolohichnapidtrumkamentalnezdorovja/6715242.html>
6. Тимошик Є. А., Бурчак І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2022. №15. С. 52–61.
7. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися: веб-сайт. URL: <https://suspile.media/219091-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa>
8. Хміляр О. Ф. Регуляція поведінки особистості символом: теоретико-методологічний аспект. *Психологічний часопис Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2017. №1 (5). С. 76–87
9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007.
11. Шахов В. І. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків у воєнний час. Програмадський вектор університетської освіти у викликах сьогодення : зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 24 квіт. 2025 р. / за заг. ред. О. А. Голюк. Київ : МДУ, 2025. С. 352–354.
12. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни: веб-сайт. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pidchas-viiny>

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ ЖІНОК

*Леніна Задорожна-Княгницька, доктор педагогічних наук, професор,
декан психолого-педагогічного факультету*

*Наталія Друян, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

WOMEN'S SELF-ESTEEM: CHARACTERISTICS OF SOCIO- PSYCHOLOGICAL FACTORS

*Lenina Zadorozhna-Knyagnitska, doctor of pedagogical sciences, professor,
dean of the faculty of psychology and pedagogy*

Natalya Druian, master's student in Psychology

Анотація. У статті розкрито чинники, що впливають на самооцінку жінок. Представлено детальну характеристику внутрішньоособистісних та міжособистісних, соціокультурних та інституційних чинників, розкрито їхній вплив на формування самооцінки.

Ключові слова: самооцінка, самоефективність, локус контролю, рефлексія, резилієнс, соціальна підтримка, гендерні чинники.

***Abstract.** The article reveals the factors that influence women's self-esteem. It provides a detailed description of intrapersonal and interpersonal, sociocultural and institutional factors and reveals their influence on the formation of self-esteem..*

***Keywords:** self-esteem, self-efficacy, locus of control, reflection, resilience, social support, gender factors.*

У сучасному світі проблема жіночої самооцінки набуває особливої ваги у зв'язку з глибокими соціальними трансформаціями. Цифровізація суспільства, зміни у сфері гендерних відносин, поява нових соціальних ролей та очікувань істотно впливають на формування уявлень жінки про власну цінність і ефективність.

Самооцінка виступає ключовим психологічним механізмом регуляції поведінки та соціальної активності, від якого залежить не лише суб'єктивне благополуччя жінки, а й її здатність реалізовувати особистісний та професійний потенціал. У контексті сучасної України актуальність вивчення даної проблеми підсилюється також воєнними подіями, які призвели до зміни традиційних соціальних ролей і підвищили навантаження на жінок у сферах сім'ї, праці та громадської активності.

Жіноча самооцінка є особливо чутливою до соціальних стереотипів і культурних норм. У багатьох культурах жінка все ще оцінюється переважно через виконання сімейних і доглядових ролей, що може знижувати відчуття власної компетентності у професійній сфері. Водночас у сучасному суспільстві від жінки дедалі частіше очікують поєднання кількох ролей – матері, професіоналки, громадської діячки, що створює передумови для виникнення рольового конфлікту. Зазначені чинники безпосередньо впливають на формування внутрішньої гідності та на стійкість самооцінки, зумовлюючи потребу у комплексному вивченні соціальних та психологічних умов, що на неї впливають.

Самооцінка жінки значною мірою залежить від внутрішніх психологічних характеристик, які визначають її здатність оцінювати власні можливості та гідність незалежно від зовнішніх обставин. У науковій літературі ці чинники розглядаються як внутрішні регулятори, що забезпечують сталість та адаптивність самооцінки у процесі життєвих викликів. Серед них особливе місце посідають самоефективність, локус контролю, здатність до рефлексії та резилієнс. Разом вони формують «ядро» внутрішньої пружності особистості, дозволяючи жінці підтримувати баланс між компетентністю й гідністю навіть у кризових умовах [3, с. 77-90; 8, с. 80-86].

Явище самоефективності, концептуалізоване А. Бандурою, описує віру індивіда у власну здатність досягати цілей та впливати на перебіг подій [9]. Для жінок цей чинник має подвійне значення: з одного боку, він визначає готовність брати участь у професійних чи громадських процесах, з іншого – впливає на здатність долати стереотипні бар'єри та відчуття меншовартості.

Високий рівень самоефективності корелює з позитивною динамікою самооцінки, оскільки успіхи жінки у значущих для неї сферах діяльності підкріплюють внутрішню віру у власні сили. Локус контролю відображає

ступінь, у якому людина схильна приписувати результати своєї діяльності внутрішнім або зовнішнім чинникам. У жінок із внутрішнім локусом контролю самооцінка є більш стабільною, адже вони сприймають успіхи й невдачі як наслідок власних рішень і зусиль. Натомість зовнішній локус контролю часто посилює залежність від соціального схвалення та може призводити до зниження почуття гідності в разі негативного оцінювання з боку оточення.

Рефлексія є ще одним важливим компонентом внутрішньоособистісного виміру самооцінки. Вона передбачає здатність аналізувати власні думки, емоції та дії, порівнювати їх із внутрішніми цінностями та соціальними нормами [6, с.136-142]. Однак для жінки рефлексивність є як ресурсом, що сприяє розвитку автентичної самооцінки, так і ризиком у випадку надмірного самокритичного мислення. Баланс між конструктивною саморефлексією та прийняттям себе визначає, наскільки самооцінка буде гнучкою та стійкою.

Резильєнс, або психологічна стійкість, розглядається як здатність особистості адаптуватися до стресових і кризових ситуацій, зберігаючи позитивне уявлення про себе. Для жінок цей чинник набуває особливого значення в умовах соціальних криз, війни чи економічних труднощів, коли зовнішні ресурси можуть бути обмеженими. Високий рівень резильєнсу дозволяє підтримувати відчуття внутрішньої гідності та компетентності навіть у ситуаціях втрат або невизначеності. Крім того, самооцінка жінки формується ще й у результаті якості міжособистісних відносин. Сімейне оточення, близькі стосунки та соціальна підтримка створюють своєрідне «дзеркало», у якому жінка бачить підтвердження власної цінності. Водночас дисфункційні взаємодії, психологічне насильство чи брак безпеки можуть істотно підривати внутрішнє відчуття гідності та ефективності. Таким чином, міжособистісні й сімейні чинники виступають вирішальними у підтриманні стабільної або, навпаки, уразливої самооцінки.

Характеристику внутрішньоособистісних чинників формування жіночої самооцінки, створена на основі узагальнення наукових джерел, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Внутрішньоособистісні чинники та їхній вплив на жіночу самооцінку

Чинник	Визначення	Вплив на самооцінку	Потенційні ризики	Ресурси для розвитку
Самоефективність	Віра у власні можливості досягати результатів	Підвищує компетентність і впевненість	Уразливість у разі серій невдач	Досягнення «малих перемог», позитивний досвід
Локус контролю	Орієнтація на внутрішні чи зовнішні джерела впливу	Внутрішній локус стабілізує самооцінку	Зовнішній локус підвищує залежність від оцінки інших	Тренінги відповідальності, когнітивна реструктуризація
Рефлексія	Усвідомлення власних думок і дій	Поглиблює автентичність і самоприйняття	Надмірна самокритика, тривожність	Психотерапія, ведення щоденника, майндфулнес
Резильєнс	Психологічна стійкість до стресу	Зберігає позитивну самооцінку в кризах	Виснаження у разі тривалого стресу	Психологічна підтримка, розвиток соціальних зв'язків

Одним із ключових факторів формування самооцінки у жінок є стиль прив'язаності, що формується ще в дитинстві у взаємодії з батьками. Результати досліджень вітчизняних науковців уможливають висновок про те, що надійний стиль прив'язаності забезпечує основу для позитивного образу себе і довіри до інших, тоді як тривожний або унікальний стиль зумовлюють низьку самооцінку, підвищену залежність від зовнішньої оцінки чи схильність до самознецінення.

Так, для жінок, які в дорослому віці відтворюють патерни небезпечної прив'язаності у романтичних стосунках, характерними є коливання між високими домаганнями і відчуттям власної неадекватності [2].

Не менш важливим чинником формування самооцінки є соціальна підтримка. Наявність близьких, які визнають цінність жінки незалежно від її результатів чи зовнішності, підвищує її внутрішню гідність і допомагає зберігати стабільність самооцінки. Підтримка партнера, друзів, професійного оточення або жіночих спільнот виконує функцію психологічного буфера, що послаблює негативні ефекти стресу й соціального порівняння. Водночас відсутність підтримки або токсичні взаємини формують відчуття ізольованості та меншовартості, що робить самооцінку більш залежною від зовнішніх факторів [7, с.128].

Особливе місце посідає питання психологічної безпеки. Взаємодія у сім'ї та стосунках повинна забезпечувати відчуття захищеності, права на власні кордони та свободу самовираження. У випадках психологічного чи фізичного аб'юзу жінка часто стикається з підривом власної гідності, внутрішньою нестабільністю та заниженням компетентнісного компонента самооцінки.

Дослідження свідчать, що систематичне насильство створює «дефіцит довіри» до себе й оточення, що призводить до тривалої деформації самооцінки навіть після завершення токсичних стосунків [4, с.172-180]. Формування жіночої самооцінки відбувається не лише у внутрішньоособистісному чи міжособистісному вимірах, а й у ширшому соціо-культурному контексті. Соціальні норми, цінності, а також інституційні рамки створюють відповідні умови, у яких жінка оцінює власні можливості та гідність. Вони визначають, які сценарії поведінки вважаються прийнятними, які досягнення отримують суспільне визнання, а які, навпаки, знецінюються або стигматизуються. Таким чином, соціокультурні та інституційні чинники не просто впливають на самооцінку - вони задають її базові координати [2].

Насамперед значний вплив мають культурні норми та гендерні сценарії. У суспільствах із колективістською культурою самооцінка жінки часто формується через належність до групи та виконання соціально схвалюваних ролей. Натомість в індивідуалістичних суспільствах більший акцент робиться на особистих досягненнях і незалежності, що підсилює компетентнісний компонент самооцінки. У випадку України, в межах якої поєднуються риси обох культурних типів, спостерігається динамічна взаємодія: жінки водночас орієнтуються на соціальне визнання у сімейних та колективних структурах і прагнуть до особистої професійної реалізації [1, с.27-35].

Інституційний статус жінки, що визначається зокрема доступом до освіти, працевлаштування, можливістю участі в політичних та економічних процесах,

прямо впливає на її самооцінку. Наявність бар'єрів у кар'єрному зростанні («скляна стеля»), нерівна оплата праці та гендерна сегрегація ринку праці посилюють почуття обмеженості й можуть знижувати компетентнісну складову самооцінки. У протизага цьому політики гендерної рівності, програми підтримки жінок у бізнесі чи політиці, а також ініціативи міжнародних організацій підвищують рівень самоповаги й сприяють формуванню автентичної самооцінки, заснованої на рівних можливостях.

Важливою складовою є соціальні можливості, які відкриваються перед жінкою завдяки розвитку інституцій. У країнах, де впроваджені ефективні освітні й кар'єрні програми для жінок, самооцінка є більш стійкою та незалежною від традиційних гендерних обмежень. Водночас у суспільствах, де соціальні інститути не забезпечують рівного доступу до ресурсів, жінки частіше відчують занижену гідність і залежність від зовнішнього схвалення. Це стосується не лише економічних сфер, але й політичного представництва, культурної репрезентації та доступу до якісної охорони здоров'я [8, с.80-86].

Особливе значення мають державні та міжнародні політики. З одного боку, законодавчі ініціативи щодо протидії дискримінації, запобігання насильству та забезпечення рівних можливостей формують інституційне підґрунтя для підвищення жіночої самооцінки. З іншого боку, воєнні та кризові обставини змінюють соціокультурні сценарії, розширюючи ролі жінок у суспільстві. Участь у волонтерських ініціативах, професійна мобілізація та публічна активність сприяють підвищенню почуття ефективності та внутрішньої цінності навіть у складних умовах.

У таблиці 2 представлено соціокультурні та інституційні чинники і їхній вплив на жіночу самооцінку.

Таблиця 2

Соціокультурні та інституційні чинники і їхній вплив на жіночу самооцінку

Чинник	Механізм впливу	Наслідки для самооцінки	Потенційні ресурси
Соціальні норми та цінності	Визначають «правильні» сценарії для жінки	Підтримка → стабільність; стереотипи → заниження	Гендерна просвіта, культурні зміни
Інституційний статус	Доступ до освіти, праці, політики	Нерівність → зниження компетентності	Політики рівних можливостей, міжнародні програми
Соціальні можливості	Реалізація у професії, культурі, громаді	Дефіцит → залежність від зовнішньої оцінки	Програми розвитку, підтримка бізнесу й лідерства
Політики та законодавство	Протидія дискримінації, забезпечення безпеки	Захищеність → підвищення гідності	Державні й міжнародні ініціативи

Таким чином, соціокультурні та інституційні чинники формують «зовнішній каркас» жіночої самооцінки, визначаючи її межі й можливості розвитку. Там, де домінують стереотипи та інституційні бар'єри, самооцінка стає уразливою і залежною від зовнішніх оцінок. Натомість у суспільствах, де діють

ефективні політики рівності та створюються умови для розвитку жінок у різних сферах, формується автентична самооцінка, що поєднує внутрішню гідність і компетентність.

Отже, підвищення жіночої самооцінки є не лише індивідуальним завданням, а й соціальним процесом, який вимагає комплексних змін на рівні культури, інститутів та державної політики.

Список використаних джерел:

1. Бондаревич С., Суслік Л. Вплив гендерних стереотипів на формування самооцінки особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. 2021. № 3 (52). С. 27–35.
2. Гаврилова Ю.О., Тавровецька Н.І. Взаємозв'язок самооцінки жінки та особливостей сімейних стосунків. URL: <https://ekhssuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/bc7087ed-b499-4390-8609-a8dc77c5d67c/content>
3. Кікінежді О. Становлення я-концепції жінки / чоловіка в юнацькому віці. *Humanitarium*. 2019. № 1. С. 77–90.
4. Наконечна О.В., Рудень Д.М., Сопівник Р.В. Регіональні та вікові особливості самооцінки сучасної української молоді. *Наука і освіта*. 2017. № 6. С. 172–180.
5. Пастухова Д.Ю., Гладченко С.В. Соціальні ролі жінок в сучасному суспільстві. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/36d72fe0-1594-4554-8d0b-24ee046aa469/content>
6. Рудницька С., Колярова А. Психологічні особливості рефлексії тілесного досвіду як засіб самосприйняття особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75 (5). С. 136–142.
7. Сучасні соціокультурні трансформації: медіа, мова, комунікації: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 15 лютого 2024 р.). Київ, 2024. 128 с.
8. Халік О.О., Косяк Т.С. Взаємозв'язок загальної та ролі самоцінки жінок, їх вплив на стосунки в сімейній системі. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 5. С. 80–86.
9. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman, 1997.

**РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ
У ПСИХОЛОГІВ ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ**

*Тетяна Перепелюк, кандидат психологічних наук, професор
кафедри практичної психології*

*Валентина Захарченко, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»
за спеціальністю «Психологія»*

**DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL RESILIENCE AND ADAPTABILITY
AMONG PSYCHOLOGISTS OF NON-GOVERNMENTAL
ORGANIZATIONS**

*Tetiana Perepelyuk, PhD in psychology, professor of the department
of practical psychology*

Valentyna Zakharchenko, master's student in Psychology

Анотація. У статті розглянуто сутність професійної стійкості та адаптивності психологів у громадських організаціях. Висвітлено психологічні чинники розвитку цих якостей та їх роль у запобіганні професійному вигоранню. Окреслено шляхи формування професійної стійкості за допомогою рефлексії, саморегуляції, супервізії, організаційній підтримці.