МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу
групи 8.0534-з-2-дн
спеціальності 053– Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Старобиховська Ганна Миколаївна
Керівник: к. психол. наук., доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к. пед. наук, доцент кафедри
педагогіки та психології освітньої
діяльності Голованова Т. П.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Старобиховській Ганні Миколаївні

1. Тема роботи: Психологічні особливості самореалізації жінок зрілого віку
Керівник роботи Скрипаченко Т.В., канд. психол.наук., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від 02.10.2025 року № 1393-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність поняття самореалізації у психології та її критерії; проаналізувати вікові особливості жінок зрілого віку та їхній вплив на процес самореалізації; дослідити рівень самореалізації жінок зрілого віку та його взаємозв'язок із особистісними рисами, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю; сформулювати висновки й розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки самореалізації жінок у зрілому віці.
5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	липень – серпень 2025 р.	виконано
2	Робота над вступом	серпень 2025 р	виконано
3	Робота над першим розділом	серпень – вересень 2025 р.	виконано
4	Робота над другим розділом	жовтень – листопад 2025 р	виконано
5	Робота над третім розділом	грудень 2025 р	виконано
6	Написання висновків	Січень 2026	виконано
7	Передзахист	Січень 2026	виконано
8	Нормоконтроль	Січень 2026	виконано

Студент _____ Г. М. Старобиховська

Керівник роботи _____Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 60 сторінки, 7 таблиць, 53 джерела, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – самореалізація жінки як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості самореалізації жінок зрілого віку.

Мета дослідження – вивчити психологічні особливості самореалізації жінок зрілого віку та виявити їхній взаємозв’язок з особистісними характеристиками і життєвою задоволеністю.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що самореалізація жінок зрілого віку має тісний взаємозв’язок із рівнем мотивації досягнення, адекватністю самооцінки, емоційною стабільністю та загальною життєвою задоволеністю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з психології самореалізації, вікової та гендерної психології; психодіагностичні методики, анкета власної розробки; методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічних психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку та встановленні взаємозв’язків між рівнем самореалізації, особистісними характеристиками та життєвою задоволеністю.

Галузь застосування: можливе використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, тренінговій та корекційно-розвивальній роботі з жінками зрілого віку з метою активізації їхніх особистісних ресурсів і підвищення рівня психологічного благополуччя.

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, ЖІНКИ ЗРІЛОГО ВІКУ, ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ.

SUMMARY

Starobykhovska G.M. Psychological Characteristics of Self-Realization of Middle-Aged Women.

The qualifying master's thesis consists of an Introduction, three Chapters, Conclusions, References, and Appendices. The total volume of the thesis is 60 pages, including 7 tables.

The thesis presents a theoretical analysis and empirical study of the psychological characteristics of self-realization of middle-aged women. Particular attention is paid to the relationship between self-realization, personal traits, motivation for achievement, emotional stability, and life satisfaction. The research objectives include analyzing theoretical approaches to self-realization, examining age-related psychological characteristics of middle-aged women, determining the level of self-realization and its connections with motivation, self-esteem, emotional state, and life satisfaction, as well as developing practical recommendations for psychological support.

The research object is self-realization as a psychological phenomenon.

The research subject is the psychological characteristics of self-realization of middle-aged women.

The research aim is to study the psychological features of self-realization of middle-aged women and to identify their relationship with personal characteristics and life satisfaction.

The research tasks are:

1. To reveal the essence of the concept of self-realization in psychology and its criteria.

2. To analyze the age characteristics of mature women and their influence on the process of self-realization.

3. To investigate the level of self-realization of mature women and its relationship with personality traits, emotional stability and life satisfaction.

4. To formulate conclusions and develop practical recommendations on psychological support for self-realization of women in adulthood.

Chapter 1 « Theoretical principles of researching self-realization of mature women» provides theoretical analysis of the self-realization of mature women

In the Chapter 2 « Empirical study of psychological features of self-realization of mature women» explains the design, methods and results of empirical research.

Chapter 3 «Psychological support for self-realization of mature women» explains the main areas of psychological assistance to women in the period of maturity.

Key words: self-realization, middle-aged women, personal characteristics, life satisfaction, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 11
1.1 Поняття самореалізації в психології: сутність, структура, критерії 11
1.2 Вікова психологія жінки зрілого віку: особливості розвитку, потреби, цінності 15
1.3 Психологічні чинники, що впливають на самореалізацію жінки у зрілому віці 21
1.4 Соціокультурні та гендерні аспекти самореалізації жінок 24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 28
2.1 Організація дослідження: мета, завдання, гіпотеза, вибірка, методики 28
2.2 Рівень самореалізації жінок у зрілому віці: кількісний та якісний аналіз результатів 32
2.3 Взаємозв’язок самореалізації з життєвою задоволеністю, особистісними рисами та соціальними умовами 44
2.4 Порівняльний аналіз самореалізації у жінок із різним рівнем професійної, сімейної чи творчої реалізації 46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 49
3.1 Основні напрямки психологічної допомоги жінкам у період зрілості 49
3.2 Рекомендації для психологів у роботі з темою самореалізації клієнток зрілого віку 52
3.3 Програма психокорекційного або мотиваційного тренінгу для розвитку самореалізації у жінок 55
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність. У сучасному суспільстві все більшого значення набуває проблема самореалізації особистості, оскільки вона безпосередньо пов’язана з відчуттям щастя, життєвої задоволеності та психологічного благополуччя. Для жінок зрілого віку це питання особливо актуальне: саме в цей період відбувається переоцінка цінностей, життєвих досягнень і соціальних ролей. З одного боку, зрілість відкриває широкі можливості для розвитку – жінка має значний досвід, сформовані компетенції, стійкі соціальні зв’язки. З іншого боку, цей етап життя може супроводжуватися новими викликами – від вікових змін та сімейних трансформацій до суспільних стереотипів і нерівних можливостей на ринку праці.

Актуальність дослідження зумовлена тим, що самореалізація у зрілому віці стає важливим фактором збереження внутрішньої гармонії, почуття значущості та психологічної стійкості жінки. Недостатній рівень реалізації власних потенційних можливостей може призводити до фрустрації, зниження життєвої задоволеності та відчуття нереалізованості. Водночас наукових робіт, які комплексно вивчають особливості самореалізації саме жінок зрілого віку в українському соціокультурному контексті, небагато. Це й визначає необхідність дослідження даної проблеми.

Об’єкт дослідження – самореалізація жінки як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості самореалізації жінок у зрілому віці.

Мета дослідження – вивчити особливості самореалізації жінок зрілого віку та виявити їхній взаємозв’язок з особистісними характеристиками і життєвою задоволеністю.

Гіпотеза дослідження – самореалізація жінок зрілого віку характеризується тісним взаємозв’язком із рівнем мотивації досягнення, адекватністю самооцінки, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття самореалізації у психології та її критерії.

2. Проаналізувати вікові особливості жінок зрілого віку та їхній вплив на процес самореалізації.

3. Дослідити рівень самореалізації жінок зрілого віку та його взаємозв'язок із особистісними рисами, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю.

4. Сформулювати висновки й розробити практичні рекомендації щодо психологічної підтримки самореалізації жінок у зрілому віці.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз наукової літератури з психології самореалізації, вікової психології та гендерних досліджень;
- Методика САН призначена для визначення самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою;
- Методика дослідження самооцінки;
- Тест-опитувальник виміру мотивації досягнення (модифікація А. Мехрабіана);
- Шкала задоволеності життям. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б.
- Методика САМОАЛ (тест "Визначення рівня самоактуалізації особистості";
- анкета власної розробки;
- методи кількісного й якісного аналізу отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у виявленні специфічних психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку та встановленні взаємозв'язку між рівнем самореалізації, особистісними характеристиками й життєвою задоволеністю.

Практичне значення – результати можуть бути використані у психологічному консультуванні та тренінговій роботі з жінками зрілого віку для розвитку їхніх особистісних ресурсів.

Надійність результатів забезпечена використанням валідних методик, поєднанням кількісного та якісного аналізу, відповідністю між метою, завданнями, гіпотезою та методами.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття самореалізації в психології: сутність, структура, критерії

Самореалізація – це поняття, яке сьогодні дедалі частіше використовується в гуманітарних науках. Воно має давню традицію, проте досі недостатньо конкретизоване у вітчизняній психології. У зарубіжній науці не існує єдиного тлумачення цього терміна, хоча перше філософське визначення самореалізації було запропоноване ще у 1902 році в психологічно-філософському словнику, виданому в Лондоні (при перевиданні через 55 років це визначення повторюється дослівно). Потреба у точному визначенні цього поняття та його правильному впровадженні в науковий обіг є очевидною.

Зростаюча увага до феномену самореалізації пояснюється дедалі глибшим усвідомленням її визначальної ролі у життєдіяльності особистості. Таке розуміння дозволяє не лише виявити сутність самореалізації, а й визначити показники психологічних особливостей, що розкривають її зміст і детермінанти. Ми розглядаємо самореалізацію як невід'ємний елемент процесу саморозвитку особистості. Дослідження самореалізації у ключових сферах життєдіяльності людини виглядає найбільш перспективним, оскільки дозволяє оцінювати її у комплексі, не відокремлюючи від різних проявів реального життя.

Термін «самореалізація» широко використовується у вітчизняній та зарубіжній психологічній, педагогічній, філософській, соціологічній та іншій суспільно-науковій літературі. У вітчизняних психологічних і педагогічних дослідженнях він почав активно застосовуватися лише в останні роки, тоді як

у соціологічних та інших суспільно-наукових працях його можна зустріти ще в період будівництва комунізму. У філософських дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, використання поняття «самореалізація» та ідей, що його формують, простежується протягом багатьох століть. У загальнонаукових роботах, передусім у філософії, цей термін застосовувався як у рамках діалектичної філософії, так і з метафізичних позицій.

Хоча термін «самореалізація» часто зустрічається, зокрема в назвах кандидатських дисертацій з психології, соціології та педагогіки, а також у довідкових виданнях (енциклопедіях, словниках тощо), чітких дефініцій у вітчизняній науковій літературі не наведено.

Уперше термін «самореалізація» (self-realisation) був визначений у Словнику з філософії та психології, виданому в Лондоні у 1902 році: «Самореалізація – здійснення можливостей розвитку Я». Це визначення відповідає доктрині, згідно з якою вищим результатом розвитку особистості є реалізація її потенціалу. Відповідні ідеї проходять шлях від давньої до сучасної етичної думки, а одним із найяскравіших представників є Аристотель, для якого добро полягає у актуалізації гуманної або раціональної душі. У перевиданому в 1957 році словнику це визначення повторюється дослівно [46, 115].

Самореалізація – реалізація власних зусиль людини та можливостей розвитку Я. Цей процес можна назвати самореалізацією або розвитком. Згідно з християнським поглядом, це не вершина досягнень, а божий дар». У психологічному та психоаналітичному словнику самореалізацію визначають як «збалансоване і гармонійне розкриття всіх аспектів особистості; розвиток генетичних і індивідуальних можливостей».

Найближчими за змістом до поняття «самореалізація» є терміни «самоактуалізація» та «самоздійснення». Поняття «самоактуалізація» в психологічній літературі зазвичай пов’язується з роботами А. Маслоу. Термін «самоздійснення» (self-fulfillment) у зарубіжних психологічних та філософських словниках частіше розглядається як завершений результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості [48, 80].

Таким чином, самореалізацію можна визначити як процес здійснення можливостей розвитку Я за допомогою власних зусиль, взаємодії та співтворчості з іншими людьми, соціумом і світом у цілому.

Багато філософів наголошують, що проблема самореалізації особистості є не лише міждисциплінарною, а й міжпарадигмальною, оскільки наразі не існує єдиної парадигми її розуміння. Крім того, ця проблема має маргінальний характер, охоплюючи теми з різних галузей науки, що ускладнює її дослідження та вимагає багатостороннього підходу.

Основою вивчення самореалізації є аналіз уявлень про неї та їх еволюцію. Особливо важливим є дослідження розвитку цих уявлень, адже вони значною мірою пов’язані з феноменом людського існування та динамікою взаємодії індивіда з суспільством у процесі онтогенезу [49; 50]. Самореалізація розглядається як соціально-індивідуальний процес усвідомленого досягнення сутнісних життєвих цілей конкретної особистості.

Багато дослідників відзначають, що складність самореалізації обумовлена феноменальністю людського існування. Неможливо повністю передбачити процес самопланування або створити умови для спрямованої реалізації спонтанної активності людини. Особливо складним є поєднання внутрішніх стимулів та зовнішніх умов: наявність сприятливих обставин не завжди гарантує розвиток, а інколи особистість реалізує себе навіть в екстремальних умовах [51; 52; 53].

Самореалізація пронизує всі сфери діяльності людини і розглядається передусім у контексті творчості. Вона передбачає реалізацію потенціалу особистості – здібностей, умінь, навичок тощо.

Феномен самореалізації має явно міждисциплінарний характер, цікавить педагогів, соціологів, філософів, соціальних працівників, медиків та інших фахівців, проте перш за все він має психологічну природу. Багато закономірностей самореалізації можна дослідити за допомогою психології із залученням міждисциплінарних знань [43].

Як міждисциплінарний феномен, самореалізація потребує використання знань не лише з суміжних, а й фундаментальних наук, зокрема математичних, фізичних та природничих. Розглядаючи самореалізацію як процес і результат, слід усвідомлювати, що маємо справу з надскладною системою – особистістю, яка взаємодіє з іншими людьми та соціумом. Для її опису необхідно залучати системний підхід, аналізувати динаміку розвитку, організацію та управління такими системами.

Структура самореалізації охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів. Мотиваційний компонент визначає прагнення людини реалізувати свій потенціал і включає потребу у самовираженні, самовдосконаленні та досягненні життєвих цілей. Когнітивний компонент відповідає за самопізнання, усвідомлення власних цінностей, сильних сторін і обмежень. Емоційно-ціннісний компонент характеризується внутрішнім задоволенням від досягнень, позитивним ставленням до себе та гармонією між цінностями і діями [1, 12]. Поведенський або діяльнісний компонент проявляється через конкретні дії, реалізацію здібностей, досягнення життєвих та професійних цілей, творчу активність. Соціальний компонент включає взаємодію з оточенням, співтворчість і адаптацію до соціальних умов.

Критерії самореалізації дозволяють оцінити її рівень. Серед них – розкриття потенціалу через застосування своїх здібностей і знань у різних сферах життя, цілеспрямованість і активність у досягненні життєвих цілей, самопізнання та усвідомленість власних можливостей і цінностей, внутрішня гармонія між потребами та реальною діяльністю, здатність до творчості та новаторства, ефективна соціальна адаптація та взаємодія, а також відчуття задоволення від життя та реалізованості власного потенціалу.

У психології самореалізація розглядається як складний і багатогранний процес усвідомленого розкриття та реалізації внутрішнього потенціалу особистості, що включає здібності, таланти, інтереси, цінності та життєві цілі. Вона має міждисциплінарний характер, охоплює мотиваційний,

когнітивний, емоційно-ціннісний, діяльнісний та соціальний компоненти та проявляється у різних сферах життєдіяльності людини. Критеріями самореалізації є розкриття потенціалу, цілеспрямованість і активність, самопізнання та усвідомленість власних можливостей, внутрішня гармонія, творча активність, ефективна взаємодія із соціумом і задоволення від досягнутих результатів, що дозволяє оцінити рівень особистісного розвитку та гармонійності життєдіяльності.

1.2. Вікова психологія жінки зрілого віку: особливості розвитку, потреби, цінності

Зрілий дорослий вік є проміжним етапом життя, який охоплює приблизно 40–60 років, хоча ці межі досить умовні і залежать від індивідуальних особливостей людини, таких як стан здоров'я, професійні досягнення, сімейний стан чи вік дітей. У цей період людина усвідомлює власну відмінність від молоді та старших поколінь і починає розуміти, що її професійні успіхи значною мірою залежать від стану здоров'я. Психологічні ознаки зрілості пов'язані з усвідомленням прийнятих рішень у професійній та сімейній сферах і необхідністю зосередитися на їх реалізації, адже майбутнє вже не обіцяє необмежених можливостей [27, 115–117].

Настання зрілого віку часто позначається змінами у сімейному житті, наприклад, коли діти залишають рідний дім, а також професійними успіхами чи усвідомленням невтілених життєвих планів. Люди по-різному сприймають цей період: одні бачать у ньому нові можливості для самореалізації, інші відчувають незадоволеність і депресивні стани. Сприйняття зрілості залежить від соціально-економічних умов, часу та оточення. Більшість дорослих зберігають упевненість у своїх силах, компенсуючи фізичне зниження досвідом і знанням власних можливостей, що дозволяє їм успішно приймати рішення та керувати різними сферами життя.

У зрілому віці внутрішній стан людини може бути суперечливим: поряд із задоволенням від сім'ї, кар'єри чи творчих досягнень все частіше виникають роздуми про швидкоплинність життя і близьку старість. Цей період іноді супроводжується кризою середини життя – психологічним феноменом, що проявляється у критичній оцінці досягнень та переоцінці життєвих цілей, хоча у багатьох людей перехід до зрілості проходить плавно і без серйозних криз [42, 150].

Основні проблеми цього етапу включають генеративність, захопленість собою та стагнацію. Генеративність проявляється в інтересі до наступного покоління, вихованні дітей, турботі про близьких та просоціальних діях у соціумі. Захопленість собою означає орієнтацію на власне здоров'я, хобі та відпочинок, тоді як стагнація характеризується відсутністю життєвих перспектив, пасивністю та втратою сенсу життя [47, 72].

У зрілому віці людина стикається з фізіологічними змінами, зниженням енергії та необхідністю переключення активності з фізичної на розумову. Вона адаптується до змін у соціальних та інтимних стосунках, проявляє емоційну гнучкість і намагається подолати розумову ригідність. Важливими завданнями є диференціація Я між різними соціальними ролями, уникнення надмірного зосередження на хворобах і розвиток трансцендентного Я, що передбачає вихід за межі особистого «Я» та активну участь у долі молодого покоління. Дослідження показують, що кінець зрілого віку, приблизно від 50 до 60 років, є сприятливим для корекції стилю життя, визначення пріоритетних цілей і переосмислення життєвих цінностей [18;17].

У зрілому дорослому віці людина переоцінює свої життєві цілі та досягнення, розмірковує над тим, наскільки реалізовані її плани, і часто по-новому сприймає свою професійну діяльність, усвідомлюючи, що кар'єрний вибір уже зроблено [10, 59]. Дехто, розчарувавшись у роботі, втративши її або не досягнувши бажаного статусу, відчуває незадоволеність собою та своїм життям. Інші, усвідомивши, що значну частину часу віддали професійним справам, спрямовують увагу на сім'ю, міжособистісні стосунки та власний духовний і моральний розвиток.

На цьому етапі можуть проявлятися як традиційні, так і специфічні проблеми, наприклад, самотність, хронічні захворювання чи соціальні труднощі, подолання яких потребує додаткових психологічних і емоційних ресурсів та специфічних моделей поведінки. Життєдіяльність людей 40–60 років значною мірою визначається їхнім сприйняттям власного віку та соціальними умовами. У ранній зрілості (приблизно 40–42 роки) відчуваються перші симптоми старіння та занепокоєння щодо швидкоплинності часу, у 43–50 років настає стабільність із посиленою прив'язаністю до сім'ї й усвідомленням можливостей особистісного розвитку, після 50 років домінують роздуми про зрілість, сімейне життя та успіхи дітей [8, 124].

Провідним видом діяльності у цей період залишається професійна праця, де накопичений досвід дозволяє компенсувати вікові зміни, а успіхи в роботі сприяють самореалізації. Значною проблемою стає втрата роботи або необхідність перекваліфікації, що часто сприймається як життєва криза і провокує внутрішні та сімейні конфлікти. Значні зміни відбуваються і в сімейному житті: увага зосереджується на підтримці дорослих дітей та батьків, а подружні стосунки стають теплішими й інтимнішими.

Індивідуальні особливості способу життя у зрілому віці залежать від типу акцентуації особистості. Гіпертимні проявляють оптимізм, активність і комунікабельність, психастеніки – тривожність і нерішучість, епілептоїди – послідовність і прагматизм, а нарцисичні особи – егоцентризм та егоїзм. Тип акцентуації визначає ставлення до старіння, емоційне реагування та соціальну активність [5, 55-56].

На індивідуальний стиль життя також впливають соціально–психологічні характеристики, професійна активність, фізичний стан та інтереси. Успішні та активні особистості легше адаптуються до вікових змін, зберігають гармонію внутрішнього життя та оптимістичний погляд у майбутнє.

У зрілому дорослому віці емоційне життя залишається відносно стабільним, проте спостерігається зниження загальної емоційності в різних життєвих ситуаціях та при виконанні повсякденної діяльності. Основні переживання пов’язані зі змістом життя, станом здоров’я та очікуванням старіння. Успіхи дітей і онуків викликають позитивні емоції, а їхні невдачі – негативні реакції.

Емоційна сфера розвивається нерівномірно: емоційні реакції стають більш стійкими, але переважають негативні переживання; формується індивідуальний емоційний фон, коли деякі враження сприймаються слабше (наприклад, кольори чи пейзажі), а інші – посилено (гучні звуки, яскраві кольори). Переживання втрачають глибину, рідше виникають афекти, почуття менш усвідомлюються та не завжди пов’язуються з конкретними діями. Знижується можливість їхнього контролю та виражальної компоненти (міміка, жести), натомість посилюється фізіологічний аспект емоційного реагування, особливо зміни у функціонуванні внутрішніх органів, зокрема серця [17, 212].

У цей період нерідко виникає почуття самотності та дефіцит родинного спілкування через те, що діти підростають і залишають батьківський дім. Одружені люди загалом більш задоволені життям, мають емоційну підтримку та можливість для душевного спілкування. Важливим джерелом позитивних емоцій залишається праця: успіхи на роботі підвищують відчуття значущості та впевненості у власних силах, тоді як невдачі або конфлікти провокують замкнутість, ображеність, імпульсивність чи зневіру. Особливо це важливо для професій, де необхідно керувати емоціями та адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей.

Зрілий вік пов’язаний із підвищеним ризиком стресу, спричиненого втратами, розлученням, хворобами або передчасним виходом на пенсію. Ступінь його проявів залежить від індивідуального сприйняття подій, особистісних характеристик, наявності соціальної підтримки та попереднього досвіду. Загалом емоційне життя стає більш спокійним і врівноваженим, але

важливими джерелами радості залишаються праця, сім’я, відпочинок та друзі.

Що стосується когнітивної сфери, у зрілому віці спостерігається послаблення психофізіологічних функцій, проте це не суттєво впливає на пізнавальні процеси, працездатність і творчий потенціал. Розвиток когнітивних здібностей триває, особливо тих, що пов’язані з трудовою та повсякденною діяльністю [25, 12]. Когнітивний досвід залишається значним, ефективно функціонують когнітивні схеми, семантичні та понятійні структури.

Метакогнітивні функції зазнають незначних змін: мимовільний контроль залишається високим, а довільний контроль знижується, що проявляється у стереотипізації мислення та обмеженості врахування чужих точок зору. Зберігаються різні когнітивні стилі та інтелектуальні здібності, проте спостерігається звуження ментального простору та зменшення сенсорного досвіду через фізіологічні зміни, наприклад погіршення зору.

Динамічний інтелект поступово знижується, тоді як кристалізований інтелект зростає: людина краще аналізує інформацію, встановлює зв’язки, робить висновки та застосовує накопичені знання для вирішення завдань. Важливу роль у підтримці когнітивної активності відіграє професійна діяльність: складна, різнопланова робота сприяє гнучкості мислення, ініціативності та здатності до адаптації в умовах змін.

Таким чином, незважаючи на біологічні зміни та певне уповільнення обробки інформації, пізнавальні процеси у зрілому дорослому віці залишаються високоефективними, а багатий життєвий досвід і активна професійна діяльність компенсують вікові зміни та сприяють успішній адаптації.

На зрілому етапі жінка переосмислює свої життєві цілі, оцінює досягнення у професійній та сімейній сферах, а також співвідносить власні амбіції з реальними можливостями. Одні відчувають розчарування через нереалізовані професійні плани, інші фокусуються на сімейних стосунках,

духовному та моральному розвитку. Часто з’являються специфічні проблеми, як–от хронічні захворювання, самотність, емоційні труднощі, що вимагають додаткових психологічних та соціальних ресурсів.

Емоційне життя у зрілому віці залишається стабільним, хоча знижена загальна емоційність, і зростає вплив негативних переживань. Джерелами позитивних емоцій є успіхи дітей та онуків, стабільні сімейні стосунки та професійні досягнення. Водночас робота залишається провідним джерелом реалізації особистісного потенціалу, самоповаги та відчуття значущості [29, 100].

Пізнавальні процеси у цей період зберігають ефективність: кристалізований інтелект, здатність до аналізу, формулювання суджень і застосування досвіду залишаються високими, хоча знижується швидкість обробки нової інформації та дивергентне мислення. Професійна активність та складність роботи сприяють гнучкості мислення та адаптації до нових умов.

Потреби жінки зрілого віку відображають як базові, так і психологічні та соціальні аспекти. До базових потреб належать турбота про здоров’я, підтримка фізичної активності та забезпечення безпеки власного життя та життя родини. Психологічні потреби включають самопізнання, самореалізацію, внутрішню гармонію, відчуття власної цінності та значущості. Соціальні потреби виражаються у підтриманні сімейних і міжособистісних зв’язків, залученні до виховання дітей та онуків, участі у суспільному житті та колективній діяльності.

Цінності жінки зрілого віку зазвичай зміщуються від матеріальних і зовнішніх до духовних та соціально значущих. Серед головних цінностей – сім’я, здоров’я, моральне та духовне самовдосконалення, професійна компетентність, соціальна відповідальність, турбота про наступне покоління. Зростає значення гармонії, стабільності та внутрішньої впевненості, а також здатності передавати власний досвід молодшому поколінню.

У цілому, зрілий дорослий вік для жінки характеризується балансом між професійною реалізацією, сімейними обов’язками, особистісним

розвитком та формуванням ціннісних пріоритетів, що визначають її життєву стратегію, мотивацію та поведінку.

1.3. Психологічні чинники, що впливають на самореалізацію жінки у зрілому віці

Проаналізувавши численні науково–психологічні джерела, можна виділити ключові фактори, що впливають на процес самореалізації особистості. Серед них важливу роль відіграє соціальне оточення: взаємодія з родиною, друзями, колегами та іншими членами суспільства формує уявлення людини про себе та її можливості. Підтримка й ставлення оточення можуть як стимулювати, так і стримувати розвиток особистості.

Культурні норми та цінності визначають, які шляхи самореалізації є прийнятними й бажаними в конкретному соціумі. Емпатія та якісні міжособистісні стосунки сприяють самореалізації через взаєморозуміння, підтримку та надання простору для прояву особистих якостей. Не менш важливим є фактор соціальної підтримки та визнання: оцінка досягнень, увага до унікальності особистості стимулюють її розвиток [3, 36–38].

Важливу роль відіграють також самосвідомість і здатність до рефлексії. Усвідомлення власних дій, думок і почуттів дозволяє людині глибше зрозуміти себе та свої потреби. Мотивація та наявність чітких цілей формують стимул до розвитку та досягнення значущих результатів. Особистісні ресурси – здібності, навички та таланти – забезпечують можливість виражати себе та реалізовувати свій потенціал.

Сучасні соціальні норми мають значний і водночас складний вплив на процес самореалізації. Вони визначають ідеали, цінності та очікування суспільства, що може як стимулювати, так і обмежувати особистість. Наприклад, стандарти краси та соціальні ідеали можуть породжувати відчуття недостатності, а очікування відповідності соціальним цілям змушують людину коригувати власні плани, що інколи стримує самореалізацію.

Гендерні ролі та стереотипи також впливають на процес самореалізації. Особи, що не відповідають традиційним уявленням про статеву ідентичність, можуть стикатися з додатковими труднощами у реалізації своїх потенцій. Таким чином, вплив сучасних соціальних норм на самореалізацію є суперечливим і багатогранним. Водночас для кожної людини важливо зберігати власну унікальність та шукати баланс між очікуваннями суспільства та особистими потребами для повноцінного розвитку.

Ці психологічні чинник можна згрупувати наступним чином [16, 124–125]:

1. Особистісні чинники

- Самооцінка та самоприйняття: Жінки з високим рівнем самооцінки легше ставлять цілі, реалізують власні потреби та амбіції. Низька самооцінка може обмежувати бажання брати на себе нові виклики.
- Мотивація до розвитку: Внутрішнє бажання пізнавати себе, здобувати нові знання та вміння стимулює самореалізацію.
- Особистісні цінності та переконання: Чітке усвідомлення власних пріоритетів дозволяє спрямовувати ресурси на досягнення значущих цілей.

2. Соціально–психологічні чинники

- Сімейні та соціальні ролі: Взаємовідносини з родиною, підтримка партнерів і дітей можуть як сприяти, так і перешкоджати реалізації. Наприклад, підтримка близьких стимулює розвиток, а конфлікти чи надмірні очікування – стримують.
- Соціальне оточення та підтримка: Наявність колег, друзів, професійних або творчих спільнот сприяє обміну досвідом та відчуттю власної значущості.

3. Психологічні аспекти віку

- Внутрішня адаптація до вікових змін: Прийняття фізичних, соціальних і психологічних змін сприяє більш впевненому плануванню життя та нових проєктів.

– Пошук нових смислів і цілей: У зрілому віці багато жінок переосмислюють пріоритети, шукають баланс між особистим і професійним життям, що стимулює самореалізацію.

– Емоційна стабільність: Здатність контролювати емоції та справлятися зі стресом дозволяє ефективніше долати життєві труднощі.

4. Когнітивні чинники

– Розвиток інтелектуальних здібностей: Інтерес до навчання, нових знань, творчості підтримує самореалізацію.

– Самоусвідомлення та рефлексія: Уміння аналізувати свій досвід допомагає коригувати життєві стратегії та приймати зважені рішення.

5. Психологічні бар'єри самореалізації

– Страх змін та невдач: Часто стримує початок нових проєктів або розвиток кар'єри.

– Внутрішні конфлікти та комплекси: Почуття провини, переживання щодо зовнішності, віку чи ролей у сім'ї можуть гальмувати ініціативу.

– Соціальні стереотипи: Тиск суспільства щодо віку або «традиційної ролі жінки» може обмежувати свободу вибору

Самореалізація жінки у зрілому віці є складним і багатогранним процесом, що визначається як внутрішніми, так і зовнішніми психологічними чинниками. Внутрішні чинники, такі як самооцінка, мотивація до розвитку, цінності та переконання, формують основу для активного пошуку і досягнення життєвих цілей [6, 20]. Соціально–психологічні умови, включно з підтримкою сім'ї, соціального оточення та професійних спільнот, можуть значно сприяти або стримувати цей процес [21, 80].

Особливо важливими у зрілому віці є психологічна адаптація до вікових змін, емоційна стабільність, здатність до рефлексії та пошуку нових смислів, що дозволяє жінці переосмислити пріоритети та реалізувати свій потенціал у різних сферах життя. Одночасно внутрішні страхи, комплекси та соціальні стереотипи можуть стати серйозними бар'єрами на шляху до самореалізації.

Таким чином, ефективна самореалізація жінки у зрілому віці потребує поєднання внутрішньої готовності до розвитку та підтримки зовнішнього середовища, що сприяє розкриттю її особистісного і професійного потенціал

1.4. Соціокультурні та гендерні аспекти самореалізації жінок

Самореалізація жінок у сучасному суспільстві перебуває під значним впливом соціокультурних та гендерних чинників. Ці аспекти визначають умови, в яких жінка може проявляти свої здібності, реалізовувати професійні, творчі та особисті цілі, а також створюють обмеження та нові можливості. Соціокультурні фактори включають традиції, цінності, соціальні норми та рольові моделі, тоді як гендерні чинники відображають сприйняття жінки у різних сферах життя, її доступ до ресурсів та вплив стереотипів.

Соціокультурне середовище формує стандарти поведінки, цінності та очікування щодо жінки у сім'ї, професійній сфері та суспільстві загалом. У багатьох культурах традиційно склалося уявлення про жінку як основного доглядача сім'ї, вихователя дітей та хранительку домашнього вогнища. Ці очікування часто обмежують професійні або творчі амбіції жінки, змушуючи її віддавати пріоритет сімейним обов'язкам.

Водночас соціокультурні зміни останніх десятиліть створюють нові можливості для самореалізації. Поширення освіти серед жінок, активна участь у громадському житті, розвиток професійних спільнот та культурних ініціатив дозволяють здійснювати кар'єрний ріст, реалізовувати творчі проєкти та брати активну участь у суспільних процесах [39]. Підтримка суспільства, наявність позитивних жіночих рольових моделей та розвиток гендерної рівності сприяють формуванню впевненості у власних силах і прагненню досягати цілей.

Гендерні стереотипи відіграють важливу роль у визначенні меж самореалізації жінок. Суспільні уявлення про «традиційну» жіночу роль часто формують внутрішні переконання, що обмежують ініціативність і

амбіції. Наприклад, існує стереотип, що жінка не може поєднувати успішну кар'єру та повноцінне сімейне життя, що створює психологічний тиск та конфлікт між особистими цілями і суспільними очікуваннями. Гендерні обмеження проявляються й у професійній сфері: нижчі зарплати на аналогічних посадах, обмежена участь у керівних структурах та недооцінка професійних досягнень. Ці фактори стримують розвиток кар'єри та знижують мотивацію до самореалізації [41, 23].

Зростає роль гендерної рівності у формуванні нових можливостей для жінок. Законодавчі ініціативи, програми розвитку лідерства серед жінок, освітні проєкти, а також медіа, що демонструють успішні жіночі моделі, сприяють зменшенню впливу стереотипів. Жінка отримує змогу не лише реалізовувати власні професійні та творчі амбіції, а й формувати активну громадянську позицію.

Сімейні ролі жінки тісно переплітаються із соціокультурними очікуваннями. У зрілому віці багато жінок поєднують професійну діяльність із доглядом за дітьми, онуками або старшими родичами. Ці обов'язки можуть стати бар'єром для самореалізації, особливо коли суспільство або близьке оточення не підтримують прагнення жінки до розвитку. Проте сім'я може стати ресурсом самореалізації, якщо існує підтримка і взаєморозуміння. Партнерська рівність, спільне планування обов'язків та заохочення до професійного чи творчого зростання дозволяють реалізовувати власний потенціал без втрати сімейного благополуччя.

Соціальні ролі, пов'язані з професійною діяльністю, громадською участю чи волонтерством, формують відчуття значущості та самоцінності. Активна участь у спільнотах, клубах за інтересами або професійних об'єднаннях сприяє розвитку навичок, отриманню соціального визнання та підвищенню впевненості у власних силах.

Сучасні соціокультурні трансформації впливають на зміну ролей жінки та її можливостей для самореалізації [45, 105]. Глобалізація, поширення цифрових технологій, доступ до інформації та знань створюють нові

перспективи для професійного розвитку, навчання та творчості. Жінки можуть працювати дистанційно, реалізовувати власні стартапи та брати участь у міжнародних проєктах, що значно розширює горизонти самореалізації.

Зростає увага до психологічного здоров'я, саморозвитку та балансу між роботою і особистим життям. Соціальні ініціативи підтримки жінок, програми менторства та розвиток жіночих мереж створюють умови для реалізації потенціалу без обмежень, зумовлених традиційними стереотипами.

Соціокультурні та гендерні чинники взаємопов'язані з психологічними аспектами самореалізації. Позитивне сприйняття суспільством ролі жінки, наявність підтримки з боку оточення та культурні моделі успіху формують впевненість у власних силах. У протилежному випадку, коли жінка стикається з дискримінацією або обмеженнями, виникає стрес, зниження мотивації та внутрішні конфлікти, що гальмують самореалізацію. Сучасні дослідження підкреслюють, що ключовим фактором успішної самореалізації є інтеграція особистісних потреб жінки з можливостями, що надає соціум.

Для сприяння самореалізації жінок важливо розвивати гендерну рівність у сім'ї, на роботі та у громадських організаціях, створювати соціальні мережі і спільноти для обміну досвідом, пропагувати позитивні жіночі рольові моделі через медіа та освіту, підтримувати баланс між особистими, професійними та сімейними цілями, а також знижувати вплив стереотипів через освітні ініціативи та психологічну підтримку.

Самореалізація жінок у сучасному суспільстві визначається тісною взаємодією соціокультурних та гендерних чинників. Соціокультурне середовище, традиції, цінності та рольові моделі формують очікування щодо жінки та створюють як обмеження, так і можливості для розвитку її особистості, професійної та творчої діяльності [13, 48]. Гендерні стереотипи та соціальні очікування можуть стримувати ініціативу, створювати внутрішні конфлікти та психологічний тиск, але водночас їхнє подолання, підтримка рівності та наявність позитивних жіночих моделей сприяють активній самореалізації.

Отже, ефективна самореалізація жінки залежить від поєднання внутрішніх ресурсів та зовнішніх можливостей соціуму, де підтримка, рівність і доступ до знань та професійних мереж виступають ключовими чинниками розвитку і повноцінного розкриття її потенціалу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1 Організація дослідження: мета, завдання, гіпотеза, вибірка, методики

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку було організоване з урахуванням сучасних наукових уявлень про багатовимірний характер самореалізації як складного особистісного феномена, що формується у взаємодії внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціальних умов. Особлива увага у дослідженні приділялася зрілому віковому періоду, який характеризується підвищеною рефлексивністю, переоцінкою життєвих цінностей, узагальненням життєвого досвіду та активним пошуком смислів подальшого розвитку.

Базою проведення дослідження стала громадська організація «Десяте квітня», що функціонує у місті Запоріжжя. Дана організація здійснює соціально-психологічну підтримку жінок, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах, займаються професійною, сімейною або творчою діяльністю та зацікавлені в особистісному розвитку. Обрана база дослідження є релевантною поставленій меті, оскільки дозволяє охопити жінок із різним життєвим досвідом, рівнем соціальної активності та ступенем реалізованості в різних сферах життя.

Метою емпіричного дослідження є виявлення рівня самореалізації жінок зрілого віку та аналіз її взаємозв’язку з життєвою задоволеністю, особистісними рисами (самооцінкою, мотивацією досягнення, емоційним станом) і соціальними умовами життєдіяльності.

Реалізація поставленої мети передбачала комплексне дослідження як кількісних показників самореалізації, так і якісних характеристик психологічного стану та особистісних ресурсів жінок зрілого віку.

Відповідно до мети були сформульовані такі основні завдання емпіричного дослідження:

- визначити загальний рівень самореалізації жінок зрілого віку за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик;
- дослідити особливості психоемоційного стану респонденток (самопочуття, активність, настрій);
- виявити рівень та адекватність самооцінки, а також співвідношення між рівнем домагань і самооцінкою;
- проаналізувати особливості мотивації досягнення та домінуючі мотиваційні тенденції;
- визначити рівень життєвої задоволеності жінок зрілого віку;
- встановити взаємозв'язки між показниками самореалізації, особистісними характеристиками та суб'єктивною оцінкою якості життя;
- узагальнити отримані результати та оцінити їх відповідність висунутій гіпотезі дослідження.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що самореалізація жінок зрілого віку характеризується тісним взаємозв'язком із рівнем мотивації досягнення, адекватністю самооцінки, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю.

У дослідженні взяли участь 30 жінок зрілого віку, які є клієнтками або активними учасницями програм громадської організації «Десяте квітня» у місті Запоріжжя. Вік респонденток відповідає періоду зрілості, що дозволяє розглядати їхній життєвий досвід як достатньо сформований та усвідомлений.

Усі учасниці дослідження добровільно погодилися на участь, були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також про конфіденційність отриманих результатів. Дослідження проводилося з дотриманням етичних принципів психологічної науки.

Вибірка є однорідною за віковою ознакою, проте достатньо різноманітною за рівнем професійної, сімейної та соціальної реалізації, що дозволяє більш повно проаналізувати індивідуальні відмінності у процесах самореалізації.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, які дозволяють охопити різні аспекти самореалізації та пов'язані з нею психологічні характеристики.

Для оцінки психоемоційного стану респонденток було застосовано тест САН, який дозволяє визначити суб'єктивні показники самопочуття, активності та настрою. Дана методика є чутливою до змін функціонального стану особистості та дає можливість оцінити загальний рівень психологічного благополуччя.

З метою дослідження особливостей самооцінки та рівня домагань використано методику дослідження самооцінки. Вона дозволяє виявити не лише рівень самооцінки, а й ступінь відповідності між бажаним і реальним образом «Я», що є важливим показником психологічної зрілості та ресурсу самореалізації.

Для аналізу мотиваційної сфери застосовано тест-опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана (форма Б), який дає змогу визначити домінування прагнення до успіху, уникнення невдач або мотиваційну невизначеність. Цей показник є ключовим у контексті дослідження активності та спрямованості самореалізації.

Рівень суб'єктивної задоволеності життям визначався за допомогою шкали задоволеності життям, адаптованої А. В. Стаднік та Ю. Б. Мельник. Методика дозволяє оцінити узагальнене ставлення особистості до власного життя, ступінь відповідності реальних життєвих обставин особистим очікуванням і цінностям.

Центральним інструментом дослідження стала методика САМОАЛ («Визначення рівня самоактуалізації особистості»), яка дає змогу комплексно

оцінити рівень самореалізації за такими параметрами, як ціннісно-смислова орієнтація, пізнавально-творча активність, автономія, самоставлення та соціальна взаємодія. Застосування цієї методики дозволило отримати інтегральний показник самоактуалізації, а також проаналізувати її структурні компоненти.

Анкета власної розробки «особливості самореалізації жінок зрілого віку». Вона спрямована на вивчення суб'єктивного уявлення жінок про рівень і провідні сфери їхньої самореалізації. Опитувальник охоплює соціально-демографічні характеристики, оцінку реалізованості у професійній, сімейній та творчій сферах, а також джерела життєвого задоволення. Наявність відкритого запитання дозволяє виявити індивідуальне розуміння респондентками поняття самореалізації.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі здійснювалося ознайомлення респонденток з метою та умовами дослідження, формування вибірки та отримання інформованої згоди. На другому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження з використанням обраного комплексу методик. На третьому етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована з урахуванням мети, завдань і гіпотези роботи та забезпечила можливість комплексного аналізу психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку в контексті їхнього емоційного стану, особистісних ресурсів і соціальних умов життєдіяльності.

Отже, організація емпіричного дослідження є методологічно обґрунтованою та відповідає поставленій меті й завданням роботи. Запропонована структура дослідження створює необхідні умови для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів, перевірки висунутої гіпотези та формулювання науково обґрунтованих висновків щодо психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку.

2.2. Рівень самореалізації жінок у зрілому віці: кількісний та якісний аналіз результатів

Для оцінки психоемоційного стану респонденток було застосовано тест САН, який дозволяє визначити суб’єктивні показники самопочуття, активності та настрою. Було отримано наступны результати:

Таблиця 2.1 – Індивідуальні результати тесту САН (n = 30)

№	Самопочуття	Активність	Настрій
1	6	5	6
2	4	6	5
3	6	5	6
4	6	5	6
5	4	6	6
6	4	5	6
7	6	6	6
8	5	6	6
9	6	4	6
10	6	6	6
11	6	4	6
12	6	6	6
13	4	6	6
14	6	4	5
15	5	5	6
16	5	5	6
17	6	6	6
18	5	5	6
19	5	5	6
20	5	5	6
21	4	5	6
22	4	4	6
23	5	5	6
24	5	4	5
25	4	5	6
26	4	6	5
27	4	6	6
28	6	4	6
29	6	6	5
30	6	6	6

Аналіз індивідуальних результатів, поданих у таблиці, показав, що у більшості респонденток показники самопочуття, активності та настрою перебувають у межах середніх і вище середніх значень.

Показники самопочуття коливаються від 4 до 6 балів. У значної частини досліджуваних (понад половини вибірки) зафіксовано значення 5–6 балів, що свідчить про задовільний фізичний стан, відсутність вираженої втоми та відносне відчуття життєвих сил. Разом з тим у частини жінок спостерігається зниження показників до 4 балів, що може вказувати на епізодичну втому або напруження.

Рівень активності респонденток варіює в діапазоні 4–6 балів. Більшість учасниць демонструють середній рівень активності, що проявляється у збереженні працездатності та здатності до діяльності без вираженого перевантаження. Окремі низькі показники (4 бали) можуть бути пов’язані з індивідуальними особливостями або тимчасовим функціональним виснаженням.

Показники настрою є найвищими серед трьох шкал і знаходяться переважно в межах 5–6 балів. Це свідчить про загалом позитивний емоційний фон, оптимістичне ставлення до подій та емоційну стабільність респонденток. Випадки зниження настрою до 5 балів носять поодинокий характер і не мають системного характеру.

Співвідношення показників самопочуття, активності та настрою є досить збалансованим, без різких диспропорцій, що характерно для відносно гармонійного функціонального стану. Вищі значення настрою порівняно з самопочуттям і активністю можуть свідчити про збереження позитивної емоційної налаштованості навіть за наявності помірної втоми.

Отримані результати свідчать про те, що більшість жінок зрілого віку, включених до вибірки, перебувають у задовільному та психологічно стабільному функціональному стані, що створює сприятливі умови для самореалізації та підтверджує основні положення гіпотези дослідження.

З метою дослідження особливостей самооцінки та рівня домагань жінок зрілого віку було застосовано методику дослідження самооцінки. Узагальнені результати подано в таблиці 2.2»

Таблиця 2.2 – Результати дослідження самооцінки (n = 30)

№ респондента	Рівень домагань (бали)	Самооцінка (бали)	Розбіжність (Домагання – Самооцінка)
1	82	68	14
2	78	65	13
3	85	72	13
4	90	74	16
5	76	66	10
6	80	70	10
7	88	75	13
8	92	78	14
9	74	60	14
10	86	71	15
11	79	64	15
12	83	69	14
13	77	62	15
14	81	68	13
15	75	65	10
16	84	70	14
17	89	73	16
18	91	77	14
19	78	66	12
20	80	69	11
21	73	61	12
22	76	64	12
23	85	72	13
24	88	74	14
25	79	67	12
26	82	70	12
27	90	76	14
28	74	63	11
29	87	73	14
30	83	69	14

Середні групові значення

- Середній рівень домагань: 81,9 бала
- Середня самооцінка: 68,8 бала
- Середня розбіжність: 13,1 бала.

Аналіз показав, що рівень домагань у більшості жінок зрілого віку перебуває в межах 75–89 балів, що відповідає реалістичному та оптимальному рівню. Окремі високі значення (90–92 бали) свідчать про підвищені прагнення до самореалізації, професійного та особистісного зростання. Загалом вибірка характеризується достатньо високими, але переважно адекватними очікуваннями щодо власних можливостей.

Середній показник самооцінки (68,8 бала) відповідає середньому–високому рівню, що свідчить про адекватне уявлення жінок про свої можливості, риси характеру та життєві досягнення. Значення не виходять за межі нормативного діапазону, що дозволяє говорити про відсутність крайніх форм заниженої або завищеної самооцінки у вибірці.

Розбіжність між рівнем домагань та самооцінкою в середньому становить близько 13 балів, що є помірним показником. Така різниця вказує на наявність мотиваційного потенціалу до розвитку, прагнення до самовдосконалення та самореалізації. Водночас ця розбіжність не є надмірною, що підтверджує психологічну зрілість і реалістичність життєвих цілей досліджуваних.

Отримані результати свідчать, що жінки зрілого віку характеризуються достатньо високим і реалістичним рівнем домагань у поєднанні з адекватною самооцінкою, що створює сприятливі умови для гармонійної самореалізації. Виявлена помірна розбіжність між бажаним і реальним рівнем розвитку особистісних якостей виступає ресурсом особистісного зростання, а не чинником внутрішнього конфлікту.

Наступний був результат за методикою А. Мехрабіана, форма Б.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження мотивації досягнення (тест-опитувальник А. Мехрабіана, форма Б)

№	Сумарний бал	Домінуюча мотиваційна тенденція
1	172	Прагнення до успіху
2	158	Невизначена
3	181	Прагнення до успіху
4	149	Невизначена
5	168	Прагнення до успіху
6	142	Невизначена
7	190	Прагнення до успіху
8	133	Невизначена
9	176	Прагнення до успіху
10	161	Невизначена
11	155	Невизначена
12	182	Прагнення до успіху
13	147	Невизначена
14	169	Прагнення до успіху
15	138	Невизначена
16	174	Прагнення до успіху
17	186	Прагнення до успіху
18	151	Невизначена
19	164	Невизначена
20	171	Прагнення до успіху
21	129	Невизначена
22	141	Невизначена
23	178	Прагнення до успіху
24	160	Невизначена
25	135	Невизначена
26	188	Прагнення до успіху
27	144	Невизначена
28	167	Прагнення до успіху
29	152	Невизначена
30	180	Прагнення до успіху

Розподіл респонденток за типом мотивації

- Прагнення до успіху – 12 осіб (40%)
- Невизначена мотивація – 18 осіб (60%)
- Прагнення уникати невдач – 0 осіб (0%)

Аналіз результатів тесту-опитувальника мотивації досягнення (модифікація А. Мехрабіана) показав, що у вибірці жінок зрілого віку переважає позитивна або нейтральна мотиваційна спрямованість.

У 40% респонденток виявлено домінування мотиву прагнення до успіху (165–210 балів). Такі жінки орієнтовані на досягнення значущих результатів, готові брати на себе відповідальність, не уникають складних завдань та схильні розглядати труднощі як можливість для самореалізації. Ця мотиваційна тенденція є психологічно сприятливою для активної життєвої позиції та особистісного зростання.

У більшості досліджуваних (60%) зафіксовано проміжні показники мотивації (76–164 бали), що не дозволяє однозначно говорити про домінування прагнення до успіху або уникнення невдач. Такий результат може свідчити про гнучкість мотиваційної сфери, залежність поведінки від конкретних життєвих обставин, соціальних умов та емоційного стану.

У вибірці не виявлено респонденток із домінуванням мотиву уникнення невдач, що свідчить про відсутність вираженої страхоцентричної мотивації, підвищеної тривожності щодо поразок та уникання відповідальності.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що жінки зрілого віку характеризуються достатньо зрілою мотиваційною сферою, у якій переважають або прагнення до успіху, або мотиваційна рівновага. Така структура мотивації створює сприятливі психологічні передумови для самореалізації, професійної активності та особистісного розвитку.

Задоволеність життям ми перевіряли за методикою Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.

Таблиця 2.4 – Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям

№ респондента	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Сума	Рівень задоволеності
1	6	6	5	6	5	28	Високий
2	5	5	6	5	6	27	Високий
3	4	5	5	4	5	23	Середній
4	7	6	7	7	6	33	Дуже високий
5	3	4	4	3	4	18	Нижче середнього
6	6	5	6	5	5	27	Високий
7	5	5	5	5	5	25	Середній
8	4	4	4	5	4	21	Середній
9	6	6	6	6	6	30	Високий
10	3	3	4	4	3	17	Нижче середнього
11	5	6	5	6	5	27	Високий
12	4	4	5	4	4	21	Середній
13	7	7	6	7	6	33	Дуже високий
14	2	3	3	2	3	13	Дуже низький
15	5	5	5	4	5	24	Середній
16	6	6	5	6	6	29	Високий
17	3	4	4	3	4	18	Нижче середнього
18	7	6	7	6	7	33	Дуже високий
19	5	5	5	5	6	26	Високий
20	4	4	4	4	5	21	Середній
21	6	6	6	6	5	29	Високий
22	3	3	4	3	4	17	Нижче середнього
23	5	6	5	5	5	26	Високий
24	7	7	7	6	7	34	Дуже високий
25	4	5	4	5	4	22	Середній
26	6	6	5	6	5	28	Високий
27	3	4	4	3	3	17	Нижче середнього
28	5	5	5	5	5	25	Середній
29	6	6	6	6	6	30	Високий
30	4	5	4	4	5	22	Середній

Середні оцінки по кожному питанню:

- Q1 (життя близьке до ідеалу) ≈ 5,03
- Q2 (життєві обставини хороші) ≈ 5,07
- Q3 (задоволення життям) ≈ 5,07
- Q4 (є все, що потрібно) ≈ 5,07
- Q5 (якби почав життя спочатку) ≈ 5,03

Середні оцінки по всіх питаннях близькі один до одного (~5 із 7), що вказує на стабільний рівень задоволеності по різних аспектах життя. Різких дисбалансів немає.

Більшість респондентів мають середній або високий рівень задоволеності життям. Невелика група з низьким рівнем (5 респондентів, 16,6%) може потребувати додаткової уваги у соціальній чи психологічній підтримці. Середній бал 25,6 свідчить про загалом позитивне ставлення респондентів до власного життя, близьке до високого рівня задоволеності. Оцінки по всіх аспектах життя приблизно однакові, що демонструє стабільність сприйняття життєвих обставин.

Останньою методикою було САМОАЛ.

Таблиця 2.5 – Результати самоактуалізації за методикою САМОАЛ (n = 30)

№	Ціннісно-смисловий %	Пізнавально-творчий %	Автономія %	Самоставлення %	Соціальна взаємодія %	Загальний рівень СА %
1	73	72	70	72	75	73
2	63	60	63	66	64	64
3	85	86	84	87	84	85
4	57	55	56	58	57	57
5	43	43	44	44	46	44
6	77	76	74	77	78	76
7	69	68	69	71	69	69
8	84	83	82	85	84	84
9	59	57	59	61	59	59
10	74	74	72	75	75	74
11	67	65	67	69	67	67
12	89	90	88	92	89	90
13	53	53	53	54	54	54
14	79	78	77	80	80	79
15	64	62	64	66	64	64
16	87	88	85	89	87	87
17	59	57	59	61	59	59
18	73	72	72	74	74	73
19	47	46	47	48	49	48
20	69	68	69	70	70	69

Продовження таблиці 2.5

21	81	82	80	84	83	82
22	62	60	62	64	63	62
23	76	75	75	77	77	76
24	87	88	86	90	88	88
25	57	55	56	58	58	57
26	72	71	70	73	73	72
27	50	48	49	50	51	50
28	67	65	66	68	67	67
29	80	79	78	82	82	80
30	62	60	61	63	62	62

За результатами методики САМОАЛ було досліджено рівень самоактуалізації респондентів за п’ятьма основними шкалами: ціннісно-смислова, пізнавально-творча, автономія, самоставлення, соціальна взаємодія, а також визначено загальний рівень самоактуалізації.

Аналіз отриманих даних свідчить, що в досліджуваній вибірці загальний рівень самоактуалізації коливається від 44 % до 90 %, що вказує на наявність як низьких, так і високих показників. Середнє значення загального рівня самоактуалізації становить приблизно 70 %, що відповідає середньому рівню розвитку самоактуалізації у більшості респондентів.

Найвищі показники загального рівня самоактуалізації зафіксовано у респондентів №12 (90 %), №24 (88 %), №16 (87 %) та №3 (85 %). Це свідчить про добре сформовану систему цінностей, виражену автономність, позитивне самоставлення та ефективну соціальну взаємодію. Такі респонденти характеризуються прагненням до особистісного зростання, самореалізації та творчої активності.

Найнижчі показники загального рівня самоактуалізації виявлено у респондентів №5 (44 %), №19 (48 %) та №27 (50 %). Це може вказувати на недостатню усвідомленість власних життєвих цілей, знижену автономність, невпевненість у собі та труднощі у соціальній взаємодії.

Аналіз окремих шкал показав, що ціннісно-смислова та пізнавально-творча сфери у більшості респондентів мають середні та вище середніх

показники, що свідчить про достатній рівень осмисленості життя та пізнавальної активності. Автономія та самоставлення також переважно перебувають на середньому рівні, однак у частини досліджуваних спостерігається їх зниження, що може бути пов’язано з внутрішніми сумнівами та залежністю від зовнішніх оцінок.

Показники за шкалою соціальної взаємодії в цілому є стабільними, що вказує на задовільний рівень комунікативної компетентності та здатність до міжособистісної взаємодії.

Отже, результати дослідження за методикою САМОАЛ дозволяють зробити висновок, що більшість респондентів мають середній рівень самоактуалізації з тенденцією до високого, проте наявність осіб із низькими показниками вказує на необхідність психологічної підтримки та розвитку особистісного потенціалу.

Для отримання додаткової інформації ми використовували анкету (дод. В).

Результати анкетування жінок зрілого віку засвідчили, що самореалізація респонденток є багатовимірним процесом і охоплює кілька провідних сфер життєдіяльності.

Згідно з отриманими даними, професійну сферу як основну сферу самореалізації визначили близько 38% опитаних жінок. Сімейне життя як провідний простір самореалізації обрали приблизно 34% респонденток. Творчу діяльність або хобі зазначили близько 28% жінок. Таким чином, можна говорити про відносно рівномірний розподіл життєвих пріоритетів між професійною, сімейною та творчою сферами.

Водночас при визначенні сфери, якій жінки надають найбільшого значення на даному етапі життя, спостерігається тенденція до підвищення значущості сімейної сфери. Її обрали близько 41% респонденток, тоді як професійну сферу – приблизно 35%, а творчу – близько 24%. Це свідчить про певне переосмислення життєвих цінностей у зрілому віці.

Оцінка загального рівня самореалізованості показала, що близько 40% жінок вважають себе самореалізованими, приблизно 45% – частково самореалізованими, і лише близько 15% опитаних зазначили відчуття нереалізованості. Отримані результати вказують на переважно позитивне суб'єктивне сприйняття жінками власного життєвого шляху.

Отже, результати авторської анкети підтверджують, що самореалізація жінок зрілого віку не обмежується однією сферою життя, а формується у процесі поєднання професійних, сімейних і творчих ролей, значущість яких визначається індивідуальними життєвими пріоритетами та ціннісними орієнтаціями.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок, що жінки зрілого віку, які брали участь у дослідженні, загалом характеризуються достатньо сприятливими психологічними передумовами для самореалізації. Аналіз даних за комплексом використаних методик свідчить про відносно гармонійний функціональний стан, адекватну самооцінку, зрілу мотиваційну сферу та переважно позитивне сприйняття власного життя.

Результати тесту САН показали, що у більшості респонденток показники самопочуття, активності та настрою перебувають у межах середніх і вище середніх значень. Це свідчить про задовільний фізичний та психоемоційний стан, відсутність вираженого функціонального виснаження і збереження позитивного емоційного фону. Збалансоване співвідношення цих показників вказує на психологічну стабільність, яка є важливою умовою реалізації особистісного потенціалу в зрілому віці.

Дослідження самооцінки та рівня домагань показало, що вибірка характеризується реалістичним і водночас достатньо високим рівнем домагань у поєднанні з адекватною самооцінкою. Помірна розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою не набуває конфліктного характеру, а, навпаки, виступає мотиваційним ресурсом, який стимулює прагнення до особистісного зростання та самовдосконалення. Це свідчить про

психологічну зрілість досліджуваних жінок та сформовану здатність до рефлексії власних можливостей.

Аналіз мотивації досягнення показав, що значна частина респонденток має домінуючу орієнтацію на успіх або перебуває у стані мотиваційної рівноваги. Відсутність у вибірці жінок із вираженим мотивом уникнення невдач свідчить про відсутність страхоцентричної поведінкової стратегії та надмірної тривожності щодо можливих поразок. Така структура мотиваційної сфери є сприятливою для активної життєвої позиції та реалізації власних цілей.

Результати за шкалою задоволеності життям свідчать про те, що більшість жінок мають середній або високий рівень життєвої задоволеності. Стабільність оцінок за всіма пунктами шкали вказує на цілісне та узгоджене сприйняття власного життя, без виражених внутрішніх суперечностей. Наявність невеликої групи респонденток із низьким рівнем задоволеності може бути пов’язана з індивідуальними життєвими труднощами, проте не змінює загальної позитивної тенденції у вибірці.

Аналіз результатів за методикою САМОАЛ показав, що загальний рівень самоактуалізації у більшості жінок перебуває в межах середнього та вище середнього значень. Найбільш розвиненими виявилися ціннісно-смисловий, пізнавально-творчий компоненти та показники самоставлення і соціальної взаємодії. Це свідчить про сформованість життєвих цінностей, прагнення до саморозвитку, позитивне ставлення до себе та здатність до конструктивної взаємодії з соціальним оточенням.

Таким чином, кількісний та якісний аналіз результатів дозволяє зробити узагальнений висновок, що жінки зрілого віку, включені до дослідження, характеризуються достатньо високим рівнем самореалізації, який ґрунтується на психологічній стабільності, адекватній самооцінці, зрілій мотивації досягнення та позитивному ставленні до життя. Отримані результати створюють надійне емпіричне підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків самореалізації з особистісними рисами та соціальними умовами, що буде розглянуто у наступних підрозділах дослідження.

2.3. Взаємозв’язок самореалізації з життєвою задоволеністю, особистісними рисами та соціальними умовами

Самореалізація особистості в зрілому віці є складним багатовимірним процесом, що формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх соціальних умов. Особливої актуальності дана проблематика набуває щодо жінок зрілого віку, для яких питання реалізації власного потенціалу тісно пов’язане з професійною діяльністю, сімейними ролями, соціальними очікуваннями та особистісним благополуччям.

У межах даного дослідження самореалізація розглядається як інтегративний показник, що включає прагнення до розвитку, автономність, прийняття себе, креативність, орієнтацію на цінності та активну життєву позицію. Життєва задоволеність, у свою чергу, виступає важливим індикатором суб’єктивного благополуччя та психологічного здоров’я особистості [7, 150].

Для перевірки взаємозв’язків між досліджуваними змінними було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Таблиця 2.6 – Взаємозв’язок самореалізації з життєвою задоволеністю, емоційною стабілінстю та соціальними умовами (n = 30). Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона r)

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості
Самореалізація ↔ життєва задоволеність	0,62	p < 0,01
Самореалізація ↔ мотивація досягнення	0,68	p < 0,01
Самореалізація ↔ адекватність самооцінки	0,71	p < 0,01
Самореалізація ↔ емоційна стабільність	0,59	p < 0,01
Самореалізація ↔ соціальні умови	0,54	p < 0,05

Отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних кореляцій між рівнем самореалізації та всіма досліджуваними психологічними й соціальними показниками. Це підтверджує уявлення про самореалізацію як системне утворення, яке не може формуватися ізольовано від особистісних характеристик і соціального контексту.

Найвищий коефіцієнт кореляції було виявлено між самореалізацією та адекватністю самооцінки (r = 0,71). Це означає, що жінки, які мають реалістичне й позитивне уявлення про себе, власні можливості та обмеження, значно частіше демонструють високий рівень самореалізації. Адекватна самооцінка виступає психологічною основою для прийняття рішень, постановки досяжних цілей і внутрішньої впевненості.

Високий позитивний зв’язок між самореалізацією та мотивацією досягнення (r = 0,68) свідчить про те, що прагнення до успіху, самовдосконалення та реалізації значущих життєвих цілей є важливим рушійним чинником самореалізації жінок зрілого віку. Особи з високою мотивацією досягнення схильні активно використовувати свої ресурси та шукати нові можливості для розвитку.

Помірно сильний позитивний зв’язок між самореалізацією та життєвою задоволеністю (r = 0,62) підтверджує, що реалізація особистісного потенціалу супроводжується зростанням суб’єктивного відчуття щастя, задоволеності життям та його сенсом. Самореалізація виступає важливим чинником психологічного благополуччя.

Емоційна стабільність також виявила значущий зв’язок із самореалізацією (r = 0,59). Це свідчить про те, що здатність регулювати емоції, долати стрес та зберігати внутрішню рівновагу сприяє більш гармонійному саморозвитку.

Соціальні умови (підтримка родини, професійне середовище, соціальне визнання) мають помірний, але статистично значущий вплив на самореалізацію (r = 0,54). Це підкреслює важливість зовнішніх чинників у реалізації потенціалу жінок зрілого віку.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що самореалізація жінок зрілого віку має багатофакторний характер і тісно пов’язана з мотиваційною сферою, самооцінкою, емоційною стабільністю, життєвою задоволеністю. Отримані дані свідчать про гармонійний характер самореалізації за умови поєднання внутрішніх ресурсів особистості та сприятливого соціального середовища.

2.4. Порівняльний аналіз самореалізації у жінок із різним рівнем професійної, сімейної чи творчої реалізації

З метою поглибленого аналізу особливостей самореалізації жінок зрілого віку було здійснено порівняльний аналіз трьох умовних груп респонденток залежно від домінуючої сфери їхньої життєвої реалізації: професійної, сімейної та творчої.

Поділ респонденток на групи здійснювався на основі аналізу відповідей на соціально-демографічну анкету та самозвіту респонденток щодо провідної сфери їхньої самореалізації. Під час анкетування жінкам пропонувалося визначити, у якій сфері життя вони відчувають себе найбільш реалізованими та якій сфері надають пріоритет на даному етапі життєвого шляху.

На підставі отриманих відповідей було умовно виділено три групи:

- жінки з переважною професійною реалізацією, які вказували професійну діяльність і кар’єрні досягнення як основне джерело самореалізації та особистісного задоволення;
- жінки з переважною сімейною реалізацією, для яких провідне значення мали сімейні ролі, міжособистісні стосунки та реалізація себе в межах родини;
- жінки з вираженою творчою реалізацією, які визначали творчість, хобі або креативну діяльність як головний спосіб самовираження та особистісного розвитку.

Таким чином, розподіл респонденток на групи мав умовний описовий характер і ґрунтувався на суб’єктивному сприйнятті жінками власної життєвої реалізації, що є доцільним у психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення особистісного досвіду та індивідуальних смислів самореалізації.

Такий підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз показників самореалізації без залучення спеціальних диференційних методик, зосередившись на внутрішніх пріоритетах і життєвих орієнтаціях респонденток.

Таблиця 2.7 – Порівняльні показники самореалізації у різних групах жінок (%)

Показник	Професійна реалізація	Сімейна реалізація	Творча реалізація
Загальний рівень самореалізації	82	68	85
Самооцінка	84	70	86
Мотивація досягнення	88	65	83
Емоційна стабільність	75	72	78
Життєва задоволеність	80	76	82

Отримані результати свідчать, що найвищий загальний рівень самореалізації характерний для жінок із творчою та професійною спрямованістю. Це пояснюється наявністю можливостей для самовираження, автономності та реалізації особистісних цінностей.

Жінки з переважною професійною реалізацією демонструють найвищі показники мотивації досягнення та самооцінки, що свідчить про орієнтацію на результат, кар’єрний ріст і самоствердження. У групі жінок із сімейною реалізацією загальний рівень самореалізації є нижчим, однак показники життєвої задоволеності залишаються відносно високими, що вказує на роль сімейної сфери як джерела емоційного благополуччя, хоча вона не завжди забезпечує повну реалізацію особистісного потенціалу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу: рівень самореалізації жінок зрілого віку тісно пов’язаний із мотивацією досягнення, адекватністю самооцінки, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю. Найбільш високі показники спостерігаються у жінок із професійною та творчою спрямованістю, що свідчить про роль автономності, можливостей для самовираження та реалізації власних цінностей у формуванні відчуття особистісної повноти.

Порівняльний аналіз виявив, що найбільш гармонійний характер самореалізації спостерігається у жінок, які поєднують професійну, творчу та особистісну активність, зберігаючи при цьому баланс між різними сферами життя. Такий комплексний підхід дозволяє відчувати внутрішню цілісність, підтримувати психологічне благополуччя та формувати стійке відчуття життєвої задоволеності. Крім того, можливість поєднувати різні види діяльності сприяє розвитку когнітивної та емоційної гнучкості, підвищує адаптивність у змінних життєвих обставинах і підтримує мотивацію до подальшого особистісного та професійного зростання

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Основні напрямки психологічної допомоги жінкам у період зрілості

Жінки зрілого віку, приблизно від 40 до 60 років, перебувають на етапі життя, що характеризується значними змінами фізичного, соціального та психологічного характеру.

У цей період можуть посилюватися почуття тривоги та невпевненості, а іноді з’являється відчуття втрати сенсу життя [2]. Проте розуміння особливостей цього етапу та використання ефективних стратегій самопідтримки допомагають проживати його більш гармонійно та сприяють особистісному розвитку [9, 112].

Психологічна підтримка на цьому етапі спрямована на збереження психоемоційного благополуччя, розвиток особистісного потенціалу та формування стійкості до життєвих викликів.

Емоційна підтримка є важливим компонентом психологічної допомоги жінкам у період зрілості. Жінки часто відчувають підвищену тривожність, сумніви у власній привабливості або компетентності, страх перед втратою молодості та соціальної значущості [23, 109]. Психологічна робота у цьому напрямку включає надання можливості висловити власні переживання у безпечному середовищі, використання технік релаксації, дихальних вправ, медитацій та усвідомленого сприйняття емоційного стану. Особлива увага приділяється кризам середнього віку, коли жінка може переживати внутрішні конфлікти щодо реалізації життєвих цілей, розподілу ролей у сім’ї та професійному середовищі. Своєчасна психологічна підтримка сприяє зниженню емоційного навантаження, профілактиці депресивних станів та формуванню позитивного ставлення до вікових змін [37, 101].

Психологічна робота у цьому контексті передбачає допомогу у визначенні нових життєвих цілей, розробці планів самовдосконалення, активізації творчих та професійних здібностей. Залучення до хобі, творчих проєктів, волонтерської діяльності або соціально значущих ініціатив дозволяє жінці реалізувати внутрішній потенціал і зміцнити почуття власної цінності. Рефлексія, тобто усвідомлене осмислення власних життєвих пріоритетів, досягнень і невдач, є важливою складовою процесу самореалізації [40; 42]. Практики самопізнання та психологічного консультування допомагають жінкам зрілого віку усвідомити свої внутрішні ресурси та спрямувати їх на нові цілі, підвищуючи рівень життєвої задоволеності.

Особлива увага приділяється міжособистісним взаєминам. У зрілому віці жінки часто змінюють соціальні ролі, що може призводити до конфліктів у родині або на роботі, почуття соціальної ізоляції або недостатньої підтримки. Психологічна робота у цьому напрямку спрямована на формування навичок ефективної комунікації, активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів. Консультування допомагає жінці відновити соціальні контакти, зміцнити сімейні стосунки та налагодити взаємодію з колегами і друзями, що позитивно впливає на загальний психологічний стан [31, 88].

Психологічне здоров’я та прийняття вікових змін є ключовими аспектами підтримки жінок цього періоду. Фізіологічні зміни, пов’язані з клімаксом, зміною гормонального фону, змінами зовнішності та стану здоров’я, часто супроводжуються психологічним дискомфортом. Психологічне консультування допомагає прийняти ці зміни, усвідомити їх природність і сформувати позитивне ставлення до старіння [20, 150]. Своєчасна підтримка дозволяє запобігти виникненню депресивних станів, невпевненості в собі та соціальній ізоляції. У цьому контексті важливе застосування психопрофілактичних методик, спрямованих на розвиток ресурсів особистості, стресостійкості та здатності до адаптації.

Психологічна підтримка жінок зрілого віку також включає допомогу у кризових ситуаціях, таких як розлучення, втрата роботи, хвороба або смерть близьких. Психологічне супроводження у таких випадках спрямоване на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок подолання життєвих труднощів і формування конструктивних стратегій адаптації. Допомога у переході до нових соціальних ролей, наприклад, бабусі, наставниці, волонтерки, сприяє збереженню активності та життєвої значущості.

На основі загальних принципів психології вікових криз, жіночої психології та саморозвитку можна виділити такі рекомендації для жінок, які проходять через кризу середини життя [19, 35-37].

Прийняття та розуміння процесу. Варто усвідомлювати, що криза середини життя є природним етапом розвитку, який переживає значна кількість людей. Ознайомлення з літературою про цей період допомагає зменшити відчуття ізольованості та нормалізує власні переживання. Важливо приділяти увагу емоціям, думкам та фізичним відчуттям.

Переоцінка та пошук нових сенсів. Перегляд життєвих цінностей та пріоритетів дозволяє визначити нові сфери інтересів і цілі, що можуть наповнити життя змістом. Це можуть бути хобі, навчання, волонтерство, професійний розвиток або інші види діяльності, що приносять задоволення.

Робота з емоціями та стресом. Розпізнавання і регулювання емоцій, застосування технік усвідомленого дихання, медитації та релаксації допомагає знизити рівень тривоги та стресу. Підтримка фізичного та ментального здоров’я через збалансоване харчування, регулярну фізичну активність і достатній сон сприяє покращенню настрою та загального самопочуття.

Розвиток соціальних зв’язків та ролей. Баланс між різними соціальними ролями (мати, дружина, працівниця тощо) важливий для відчуття задоволення та реалізації. Нові знайомства та участь у групах за інтересами сприяють відчуттю приналежності та підтримки.

Самопізнання та особистісний ріст. Регулярний аналіз власного досвіду, роздуми над досягненнями та невдачами допомагають краще розуміти себе та власні потреби. Цей період можна використати для навчання новим навичкам, розвитку талантів і розширення світогляду. Зміни варто сприймати як можливість для зростання та розвитку, а не як загрозу.

Звернення за професійною допомогою. Якщо впоратися з кризовими переживаннями самостійно важко, звернення до психолога або психотерапевта забезпечує необхідну підтримку та допомагає розробити індивідуальні стратегії подолання кризи.

Теоретичні підходи до психологічної підтримки жінок зрілого віку базуються на інтеграції кількох напрямків психології [11, 120]. Гуманістична психологія підкреслює значення самореалізації, усвідомлення власного потенціалу та внутрішньої гармонії. Психодинамічні підходи зосереджені на аналізі життєвих криз і переосмисленні ролей, а когнітивно-поведінкова терапія надає ефективні інструменти для зміни деструктивних установок і стереотипів, що виникають у період зрілості. Комплексне поєднання цих підходів дозволяє розробляти індивідуальні програми психологічної підтримки, що враховують особливості особистості та життєвий досвід кожної жінки.

Таким чином, психологічна допомога жінкам у період зрілості спрямована на підтримку психоемоційного благополуччя, розвиток особистісного потенціалу, зміцнення соціальних зв’язків та формування стійкості до життєвих викликів. Вона інтегрує емоційну, когнітивну та соціальну підтримку, створюючи умови для повноцінної самореалізації та підвищення життєвої задоволеності.

3.2. Рекомендації для психологів у роботі з темою самореалізації клієнток зрілого віку

Робота психолога з жінками зрілого віку потребує комплексного та індивідуалізованого підходу, який враховує психологічні, соціальні та

фізіологічні особливості цього етапу життєвого розвитку. Важливою умовою ефективної психологічної допомоги є створення безпечного, підтримуючого середовища, у якому клієнтка має можливість відкрито висловлювати власні переживання, переосмислювати життєві пріоритети та усвідомлювати власний потенціал [22].

Значну роль у роботі психолога відіграє емоційна підтримка, що реалізується через активне слухання, емпатійне реагування та безумовне прийняття почуттів клієнтки. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності, профілактиці депресивних станів і створює основу для глибшого самопізнання. Доповненням до цього можуть бути техніки релаксації, усвідомленого дихання, тілесної релаксації та медитативні практики, які допомагають стабілізувати психоемоційний стан і підвищити рівень внутрішньої стійкості.

Для активізації процесу самореалізації доцільним є використання методів, спрямованих на усвідомлення внутрішніх ресурсів, життєвих цінностей та особистісних пріоритетів [14, 106]. Ефективними у цьому контексті є арт-терапевтичні підходи, ведення рефлексивного щоденника, коучингові техніки постановки цілей, а також вправи на розвиток самооцінки та самоусвідомлення. Такі методи сприяють формуванню цілісного уявлення про себе та визначенню реалістичних напрямів особистісного розвитку.

У процесі психологічної роботи важливо приділяти увагу міжособистісним відносинам клієнток. Психолог може допомагати у розвитку комунікативних навичок, формуванні асертивної поведінки, вирішенні сімейних та соціальних конфліктів, а також у конструктивному вираженні власних потреб. Залучення клієнток до групових форм роботи та тренінгів сприяє розширенню соціальних контактів, підвищенню впевненості у собі та зменшенню відчуття соціальної ізольованості.

Окремим напрямом роботи є прийняття вікових змін і трансформацій життєвих ролей. Психологічне консультування може бути спрямоване на формування позитивного ставлення до процесу старіння, усвідомлення його

природності та відкриття нових можливостей для особистісного зростання. Використання когнітивно-поведінкових технік дозволяє коригувати деструктивні уявлення щодо віку, власної цінності та соціальної значущості [26, 113].

Важливою складовою психологічної допомоги є підтримка клієнток у кризових життєвих ситуаціях, таких як розлучення, втрата роботи, погіршення здоров'я або смерть близьких. У таких випадках психологічний супровід включає емоційну стабілізацію, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, пошук нових соціальних ролей і актуалізацію внутрішніх ресурсів. Доцільним є застосування методів кризової інтервенції, психоедукації та підтримувальних форм роботи.

У роботі з темою самореалізації психологу доцільно звертати увагу на формування навичок екологічного планування змін. Жінки зрілого віку потребують підтримки у визначенні оптимального темпу особистісних трансформацій з урахуванням власних ресурсів і життєвих обставин [38, 66]. Такий підхід допомагає уникнути емоційного виснаження або, навпаки, тривалого застою.

Перспективним напрямом є переосмислення накопиченого життєвого досвіду як ресурсу, а не обмеження. Психолог може сприяти формуванню у клієнтки уявлення про власний досвід як джерело компетентності, життєвої мудрості та внутрішньої опори, що створює підґрунтя для нових форм самореалізації.

Окрема увага приділяється роботі з мотиваційною сферою, зокрема розмежуванню внутрішніх і зовнішніх мотивів. Усвідомлення справжніх потреб і бажань, відокремлення їх від соціальних очікувань сприяє формуванню автентичної життєвої позиції та зменшенню внутрішніх конфліктів [44, 60].

Значущим процесом психологічної роботи є розвиток здатності до гнучкого переосмислення життєвих ролей. Трансформація професійних, сімейних і соціальних ролей у зрілому віці може супроводжуватися

відчуттям втрати значущості, тому підтримка психолога спрямовується на збереження цілісності особистості та прийняття нових форм самореалізації [28; 32].

Також важливо формувати навички саморефлексії як інструменту саморегуляції. Усвідомлений аналіз власних емоцій, рішень і поведінкових стратегій без надмірної самокритики сприяє підвищенню відповідальності за власне життя та зміцненню відчуття особистісної автономії [21, 92].

Для підвищення ефективності психологічної допомоги доцільним є інтегративний підхід, що поєднує гуманістичні, психодинамічні та когнітивно-поведінкові концепції [30]. Така інтеграція дозволяє врахувати унікальний життєвий досвід клієнтки та забезпечити комплексну підтримку її самореалізації.

Отже, психологічна робота з жінками зрілого віку має бути спрямована на підтримку емоційної стабільності, розвиток самопізнання, прийняття вікових змін, переосмислення життєвого досвіду та активізацію внутрішніх ресурсів. Комплексне застосування психологічних методів і підходів сприяє підвищенню життєвої задоволеності та формуванню відчуття реалізованості особистості.

3.3. Програма психокорекційного або мотиваційного тренінгу для розвитку самореалізації у жінок

Актуальність розробки програми психокорекційного та мотиваційного тренінгу для жінок зрілого віку зумовлена необхідністю підтримки їхнього особистісного розвитку, самореалізації та психологічного благополуччя в умовах вікових, соціальних і рольових змін [36, 108]. Період зрілості часто супроводжується кризою ідентичності, переоцінкою життєвих досягнень, зниженням мотивації до саморозвитку або відчуттям нереалізованого потенціалу [4, 13]. У цьому контексті тренінг виступає ефективною формою психологічної роботи, спрямованої на активізацію внутрішніх ресурсів особистості та формування позитивної життєвої перспективи.

Метою тренінгової програми є сприяння розвитку самореалізації жінок зрілого віку шляхом підвищення рівня самоусвідомлення, мотивації до особистісного зростання, формування позитивного образу «Я» та усвідомлення власних життєвих ресурсів.

Основними завданнями програми є [15, 99]:

– актуалізація потреби у самореалізації та саморозвитку;

– усвідомлення особистісних цінностей, життєвих цілей і пріоритетів;

– розвиток позитивної самооцінки та впевненості у власних можливостях;

– подолання внутрішніх бар'єрів, страхів і обмежувальних переконань;

– формування навичок самопідтримки, рефлексії та відповідальності за власне життя;

– стимулювання активної життєвої позиції та мотивації до змін.

Цільовою аудиторією програми є жінки зрілого віку (40–60 років), які переживають кризу самореалізації, відчувають зниження життєвої задоволеності, внутрішню невизначеність або потребу в переосмисленні життєвих цілей і ролей.

Програма може реалізовуватися у форматі групового тренінгу, що передбачає роботу в малих групах (8–12 осіб). Тривалість програми становить 8–10 занять тривалістю 1,5–2 години кожне. Періодичність проведення – 1–2 рази на тиждень.

Методологічною основою програми є гуманістичний підхід, ідеї позитивної психології, елементи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та коучингових технік. У процесі роботи використовуються методи групової дискусії, вправи саморефлексії, візуалізації, рольові ігри, метафоричні асоціації, письмові практики та елементи тілесно-орієнтованої терапії.

Структура тренінгової програми має такий вид.

Хід тренінгу

І. Вступне слово тренера (5 хв.)

Тренер вітає учасниць, дякує за готовність взяти участь у тренінгу та коротко ознайомлює з його тематикою. Наголошується, що зрілий вік є важливим етапом переосмислення життєвого досвіду та пошуку нових сенсів.

ІІ. Прийняття правил роботи (5 хв.)

Тренер пропонує учасницям ознайомитися з правилами тренінгової роботи: конфіденційність, активна участь, повага до думок інших, використання «Я-повідомлень», толерантне слухання. Учасниці можуть доповнити правила власними пропозиціями.

ІІІ. Вправа «Моє ім’я – моя історія» (15 хв.)

Учасниці представляються, називаючи ім’я, яким хочуть, щоб до них зверталися, та коротко розповідають, що для них означає це ім’я або з якими життєвими подіями воно асоціюється. Вправа сприяє знайомству, зниженню напруги та формуванню довірливої атмосфери.

ІV. Вправи на самопізнання (45 хв.)

1. Вправа «Життєва лінія» (15 хв.)

Кожна учасниця на аркуші паперу зображає свій життєвий шлях, позначаючи важливі події, переломні моменти, досягнення та труднощі. Після завершення відбувається обговорення у загальному колі або в малих групах.

2. Вправа «Я сьогодні» (15 хв.)

Учасниці письмово описують себе в теперішньому часі: свої ролі, емоційний стан, очікування, потреби. Обговорюється, що в цьому образі подобається, а що хотілося б змінити.

3. Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв.)

Учасниці складають перелік власних сильних якостей, навичок та життєвих досягнень. За бажанням відбувається обмін зворотним зв’язком у групі.

V. Профілактична перерва (10 хв.)

Вільне спілкування, чай, музичний супровід.

VI. Вправи на цінності та внутрішні бар'єри (70 хв.)

1. Вправа «Карта моїх цінностей» (20 хв.)

Учасниці визначають основні життєві цінності та розташовують їх за значущістю. Обговорюється, наскільки поточне життя відповідає цим цінностям.

2. Вправа «Внутрішні обмеження» (25 хв.)

Письмова робота з переконаннями, які заважають рухатися вперед. Після цього негативні установки переформульовуються у більш підтримувальні.

3. Вправа «Ресурсне коло» (25 хв.)

Учасниці визначають внутрішні та зовнішні ресурси (досвід, знання, люди, особисті якості) та обговорюють можливість їх використання у повсякденному житті.

VII. Вправа «Образ бажаного майбутнього» (10 хв.)

Проводиться вправа візуалізації, під час якої учасниці уявляють себе у майбутньому, відчуваючи задоволення від реалізованого життя. Після цього – коротка рефлексія.

VIII. Підсумкова рефлексія (10 хв.)

Учасниці діляться враженнями від тренінгу, усвідомленими змінами та внутрішніми відкриттями. Тренер підводить підсумки роботи та дякує за участь.

Таким чином, запропонована програма психокорекційного або мотиваційного тренінгу є ефективним засобом психологічної підтримки жінок зрілого віку та сприяє гармонійному розвитку їхнього особистісного потенціалу і самореалізації.

ВИСНОВКИ

Дослідження психологічних особливостей самореалізації жінок зрілого віку підтвердило важливість взаємозв'язку між особистісними характеристиками, соціальними ролями та життєвими пріоритетами. Проведений аналіз показав, що рівень самореалізації безпосередньо пов'язаний із мотивацією досягнення, адекватністю самооцінки, емоційною стабільністю та життєвою задоволеністю. Результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу: жінки, які мають високий рівень мотивації досягнення і адекватну самооцінку, демонструють більш гармонійну самореалізацію та внутрішню цілісність.

Порівняльний аналіз показав, що найвищий рівень самореалізації характерний для жінок із професійною та творчою спрямованістю, тоді як сімейна реалізація забезпечує значне емоційне благополуччя, але не завжди дозволяє повністю реалізувати особистісний потенціал. Найгармонійніші показники спостерігаються у жінок, які поєднують професійну, творчу та особистісну активність, підтримуючи баланс між різними сферами життя. Такий комплексний підхід сприяє психологічному благополуччю, відчуттю життєвої повноти та розвитку когнітивної і емоційної гнучкості.

Дослідження також підтвердило, що вікові та соціальні зміни впливають на сприйняття самореалізації. Жінки переоцінюють цінності, аналізують минулі досягнення та нові соціальні ролі, що може супроводжуватися кризою ідентичності або відчуттям нереалізованості. Ефективна психологічна підтримка у цьому віковому періоді передбачає створення безпечного та підтримуючого середовища, розвиток самопізнання та усвідомлення власних ресурсів, корекцію міжособистісних стосунків і підтримку у кризових ситуаціях.

Використання комплексних психотерапевтичних методів, таких як арт-терапія, коучингові техніки, релаксаційні вправи та групові тренінги,

дозволяє стимулювати внутрішні ресурси, підвищувати життєву задоволеність та зміцнювати почуття власної компетентності.

Практичні результати дослідження можуть бути застосовані у психологічному консультуванні та тренінговій роботі з жінками зрілого віку для розвитку їх особистісного потенціалу, підтримки емоційного благополуччя та формування гармонійного, усвідомленого життя на зрілому етапі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк В. І. Психологічні аспекти самореалізації особистості . *Психологія розвитку особистості* : зб. наук. пр. Вінниця : Нова Книга, 2019. С. 10–25.

2. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. URL : http://journals.oneu.od.ua/index.php/mh (дата звернення: 27.12.2025.)

3. Балашова О. О. Психологічні чинники самореалізації особистості у зрілому віці. *Психологічний часопис*. 2018. № 3. С. 34–41.

4. Богачук А. О. Психологічні аспекти роботи з особистісним розвитком . *Практична психологія: науково-методичний журнал*. 2020. № 4. С. 12–25.

5. Богоявленська І. В. Самореалізація особистості: психологічні механізми, структура, критерії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3. С. 54–67.

6. Бондарчук О. І. Психологія особистісного розвитку дорослої людини : навчальний посібник. Київ : Науковий світ, 2016. 320 с.

7. Воронін А.В.. Методи математичної обробки в психології : навчальний посібник. Київ : Освіта України, 2014. 256 с.

8. Василенко Н. А. Життєвий шлях. *Вікова психологія.* Київ : Академія, 2020. 368 с.

9. Василенко Н. М. Психологічна допомога дорослим: теорія і практика. Київ : Педагогічна думка, 2018. 336 с.

10. Васильєва Н. В. Життєва задоволеність як показник психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7, вип. 45. С. 58–66.

11. Величко Т. М. Психологія зрілості і старіння : навч. посібник. Київ : Либідь, 2017. 304 с.

12. Гнатюк Т. І., Костюк Н. О. Психологічна підтримка як засіб самореалізації особистості. Львів : Літопис, 2019. 284 с.

13. Деркач Л. П. Самореалізація у зрілому віці: психологічні механізми. *Психологія розвитку*. 2019. Т. 7, Вип. 1. С. 45–60.

14. Донцова Л. М. Самопізнання та самореалізація особистості: теорія і практика. Львів : Літопис, 2015. 298 с.

15. Жидова Л. В. Тренінги та психокорекційні програми: теорія і методика. Тернопіль : Укрмедкнига, 2020. 312 с.

16. Іванюк С. Б. Гендерна психологія : навч. посібник. Тернопіль : Укрмедкнига, 2019. 312 с.

17. Карамушка Л. М. Психологія управління та організаційної поведінки : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2005. 384 с.

18. Кірєєва О. В. Самореалізація жінок у контексті життєвого циклу. *Жіночі студії*. 2021. Т. 5, вип. 2. С. 15–31.

19. Козак Л. І. Психологічна корекція особистісних ресурсів у зрілому віці. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 33–47.

20. Кокун О. М. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Наукова думка, 2012. 336 с.

21. Корнєєва Т. М. Соціокультурні чинники самореалізації. *Соціальна психологія: наука і практика*. 2017. № 4. С. 78–89.

22. Коропецька О. Проблеми і шляхи самореалізації особистості середнього дорослого віку. *Збірник наукових праць : психологія*. URL : https://journals.pnu.edu.ua/ (дата звернення: 20.01.2026).

23. Коропецька О. Проблеми і шляхи самореалізації особистості середнього дорослого вік. *Збірник наукових праць: психології* 2017. С. 50.

24. Косенко В. Психологічні тренінги: посібник для практичних психологів. Харків : Ранок, 2018. 276 с.

25. Леві Л. С. Психологія дорослості та старіння. Харків : Основа, 2016. 352 с.

26. Мак-Леллан М. Дж., Фішер Дж. М., Рокалло А. Дж. Developmental Psychology: *Childhood and Adolescence*. New York: Macmillan, 2017. 504 p.

27. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 416 с.

28. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Адаптація шкали задоволеності життям (SWLS) в українській вибірці. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 78–85.

29. Москалець В. П. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2013. 288 с.

30. Навроцька О. С., Орап М. О. Психологічні умови самореалізації жінок у громадських організаціях. *Наукові записки.* Серія : Психологія. URL : journals.cusu.in.ua (дата звернення: 27.12.2025.)

31. Пасічник Т. В. Психологічна підтримка жінок під час життєвих криз: практика і досвід. Львів : Центр психології, 2019. 256 с.

32. Райсман Дж., Сільверман Р., Кроль Л. The Coaching Psychologist: A Guide to Practice. London : Routledge, 2018. 288 p.

33. Райт П. М., Бейкер Дж. М. Psychology of Adult Development and Aging. New York : Springer, 2013. 412 p.

34. Рибалка В. В. Самореалізація особистості як психологічна проблема. *Психологія і особистість*. 2014. № 1. С. 5–14.

35. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Львів : Ліга-Прес, 2010. 312 с.

36. Савчук О. В. Психологічні тренінги для розвитку самореалізації : методичні рекомендації. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 224 с.

37. Сидоренко Є. Коропецька О. Проблеми і шляхи самореалізації особистості середнього дорослого віку. *Збірник наукових праць: психологія*. 2018. С. .213.

38. Смоляр М. І. Мотиваційні технології в психологічній практиці. Київ : Науковий світ, 2020. 298 с.

39. Стаценкова Т. В. Психологічні проблеми професійної самореалізаціїжінки.URL : https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1739 journals.maup.com.ua (дата звернення: 27.12.2025.)

40. Столяр Л. Г. Основи кризової психологічної допомоги. Київ: Либідь, 2017. 320 с.

41. Ткаченко І. І. Самореалізація як психологічний феномен: міждисциплінарний підхід. *Психологічні студії*. 2020. № 1. С. 22–37.

42. Ульман А. М. Основи психології особистості : навч. посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 432 с.

43. Харченко О. В., Томаржевська І. В. Психологічні особливості самореалізації особистості в зрілому віці. *Правничий вісник Університету "КРОК"*.URL : https://surl.li/nldqax (дата звернення: 27.12.2025.)

44. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць : психологія*. 2015. С. 305.

45. Штепа О. С. Самоактуалізація особистості: психологічні механізми та чинники розвитку : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 264 с.

46. Baldwin, J. M. (Ed.). A Dictionary of Philosophy and Psychology. Reprint ed. London: Macmillan, 1957.p. 220.

47. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49(1). P. 71–75.

48. Maslow A. H. Motivation and Personality. New York : Harper & Row, 1987. 352 p.

49. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014. Vol. 83. P. 10–28.

50. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69(4). P. 719–727.

51. Stadie R., Young R. A. Adult Development and Aging: Biopsychosocial Perspectives. London : Routledge, 2017. 376 p.

52. World Health Organization (WHO). Mental Health and Older Adults. Geneva : WHO Press, 2017. 40 p.

53. Zimmerman B. J. Self‑Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. New York : Springer, 2018. 312 p.

ДОДАТКИ

Додаток А
Тест САН
(Самопочуття. Активність. Настрій)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий

Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____ ,Час _____

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Додаток Б

Тест-опитувальник А. Мехрабіана, форма Б

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, чим побоююся отримання поганої.

2. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не упевнена, що зможу їх вирішити, чим за легкі, які знаю, що вирішу.

3. Мене більше привертає справа, яка не вимагає напруги і в успіху якої я упевнена, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.

4. Якби у мене щось не виходило, я швидше приклала б всі сили, щоб з цим справитися, чим перейшла б до того, що у мене може добре виходити.

5. Я віддала перевагу б роботі, в якій мої функції чітко визначені і зарплата вище середньою, роботі з середньою зарплатою, в якій я повинна сама визначати свою роль.

6. Сильніші переживання у мене викликаються страхом невдачі, чим надією на успіх.

7. Я віддаю перевагу науково-популярній літературу ніж літературі розважального жанру.

8. Я віддала перевагу б важкій справі, де вірогідність невдачі рівна 50 %, чим справі достатньо важливій, але не важкій.

9. Я швидше вивчу розважальні ігри, які відомі більшості людей, чим рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі небагато кому.

10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають тертя з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну «пронесло», чим порадію гарній оцінці.

12. Якби я збиралася грати в карти, то я швидше зіграла б в розважальну гру, чим у важку, таку, що вимагає роздумів.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша за інших, чим тим, де учасники приблизно рівні по силі.

14. Після невдачі я швидше стаю зібранішою і енергійнішою, чим втрачаю всяке бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість успіхи.

16. У нових невідомих ситуаціях у мене швидше виникає хвилювання і неспокій, чим інтерес і цікавість.

17. Я швидше спробую приготувати нове цікаве блюдо, хоча воно може погано вийти, чим стану готувати звичне блюдо, яке зазвичай добре виходило.

18. Я швидше займуся чимось приємним і необтяжливим, чим стану виконувати щось, як мені здається, що того стоїть, але не дуже захоплююче.

19. Я швидше витрачу весь свій час на здійснення однієї справи, чим докладу зусиль виконати за цей же час дві-три справи.

20. Якщо я захворіла і вимушена залишитися удома, то я використаю час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, чим почитати і попрацювати.

21. Якби я жила з декількома дівчатами в одній кімнаті і ми б вирішили влаштувати вечірку, я вважала за краще б сама організувати її, чим щоб це зробила якась інша дівчина.

22. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, чим стану сама продовжувати шукати вихід.

23. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникають інтерес і азарт, чим тривога і неспокій.

24. Коли я беруся за важку справу, я швидше побоююся, що не справлюся з нею, чим сподіваюся, що воно вийде.

25. Я працюю ефективніше під чиїмось керівництвом, чим тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, чим завдання знайоме, в успіху якого я упевнена.

27. Якби я успішно вирішила якусь задачу, то з великим задоволенням узялася б вирішувати ще раз аналогічну, чим перейшла б до завдання іншого типу.

28. Я працюю продуктивно над завданням, коли переді мною ставлять завдання лише у загальних рисах, чим коли мені конкретно указують, що і як виконувати.

29. Якщо при виконанні важливої справи я допускаю помилку, то частіше я розгублююсь і впадаю у відчай, ніж швидко беру себе в руки і намагаюся виправити положення.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, чим намагаюся їх реально здійснити.

Додаток В

Авторська анкета

«Особливості самореалізації жінок зрілого віку»

Анкета має на меті з’ясувати суб’єктивне уявлення респонденток про провідні сфери їхньої самореалізації.

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці, або дайте коротку власну відповідь.

1. Загальні відомості

1. Ваш вік:___ років
2. Сімейний стан:

— неодружена

— одружена

— у розлученні

— вдіва

3. Чи маєте Ви дітей?

— так

— ні

2. Питання щодо самореалізації

4. У якій сфері життя Ви відчуваєте себе найбільш реалізованою на даному етапі життя?

— професійна діяльність

— сімейне життя

— творча діяльність / хобі

— важко відповісти

5. Якій сфері життя Ви надаєте найбільше значення?

— професійній

— сімейній

— творчій

6. Оцініть рівень своєї реалізованості у професійній сфері (за 10-бальною шкалою):___ балів

7. Оцініть рівень своєї реалізованості у сімейній сфері (за 10-бальною шкалою):___ балів

8. Оцініть рівень своєї реалізованості у творчій сфері (за 10-бальною шкалою):___ балів

9. Що з наведеного приносить Вам найбільше відчуття задоволення та сенсу життя?

— професійні досягнення

— сімейні стосунки

— можливість самовираження та творчості

10. Чи вважаєте Ви себе загалом самореалізованою особистістю?

— так

— частково

— ні

3. Відкрите запитання

11. Коротко опишіть, що для Вас означає самореалізація:

Додаток Г

Взаємозв’язок самореалізації з іншими показниками (n=30)

