МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНКИ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-4
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Шевчук Ірина Борисівна
Керівник: к. психол. наук, доцент кафедри психології Гредінарова О. М.
Рецензент: д. пед. наук, професор, зав. кафедри акторської майстерності Локарєва Г. В.

Запоріжжя – 2025

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
_____ Губа Н.О.
«____»_____2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Шевчук Ірині Борисівні

1. Тема роботи: Особливості позитивного самосприйняття жінки зрілого віку керівник роботи Гредінарова О. М., кандидат психологічних наук, доцент затверджена наказом ЗНУ від «02» жовтня 2025 року № 1393-с
2. Термін подання студентом роботи: _____
3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) проаналізувати сутність поняття самосприйняття в психологічній літературі; розкрити особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці; визначити основні психологічні механізми формування позитивного самосприйняття; охарактеризувати вплив соціокультурного контексту на самосприйняття жінок зрілого віку; емпірично дослідити особливості позитивного самосприйняття жінок зрілого віку; скласти психологічні рекомендації щодо розвитку позитивного самосприйняття жінки зрілого віку.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 рисунків та 3 таблиці з результатами дослідження.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 1	Гредінарова О. М., доцент		
Розділ 2	Гредінарова О. М., доцент		
Висновки	Гредінарова О. М., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад-грудень 2024 р.	виконано
2	Робота над вступом	січень 2025 р.	виконано
3	Написання першого розділу	лютий-квітень 2025	виконано
4	Написання другого розділу	травень-серпень 2025	виконано
5	Написання висновків	вересень 2025	виконано
6	Оформлення роботи	жовтень 2025	виконано
7	Проходження нормоконтролю	листопад 2025	виконано
8	Рецензування	листопад 2025	виконано
9	Захист	грудень 2025	виконано

Студент _____ І. Б. Шевчук

Керівник роботи _____ О. М. Гредінарова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 100 сторінки, 6 рисунків, 3 таблиці, 67 джерел, 2 додатки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості позитивного самосприйняття жінок зрілого віку.

Об’єкт дослідження: феномен самоприйняття особистості.

Предмет дослідження: психологічні характеристики позитивного самосприйняття у жінок зрілого віку.

Гіпотеза дослідження: самосприйняття жінок зрілого віку залежить від рівня самооцінки, емоційного ставлення до себе та особистісної зрілості. А саме, позитивне самосприйняття жінок зрілого віку прямо корелює з високим рівнем самооцінки та задоволеністю життям.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація та інтерпретація наукових джерел; шкала самооцінки Розенберга (RSES); шкала Я-концепції Теннессі (TSCS); тест-опитувальник «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантелеєв); анкета для оцінки емоційного ставлення до себе; опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа); шкала ініціативи особистісного зростання (PGIS); шкала задоволеності життям (SWLS); кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона,

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в роботі практичних психологів, соціальних педагогів і консультантів для підвищення рівня самоприйняття, самооцінки та життєвої задоволеності жінок зрілого віку.

САМОСПРИЙНЯТТЯ, ПОЗИТИВНЕ САМОСПРИНЯТТЯ, ЗРІЛИЙ ВІК, ЖІНКА ЗРІЛОГО ВІКУ, САМОПІДТРИМКА, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, САМООЦІНКА, САМОСТАВЛЕННЯ, САМОПІЗНАННЯ.

SUMMARY

Shevchuk I. B. Features of a positive self-perception of a woman of mature age.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (67 items, 5 of foreign origin), 2 appendixes. The qualifying work volume is 118 pages long, 100 of them – main text. There are 3 tables and 6 illustrations.

The issue of positive self-perception becomes especially relevant in the context of modern challenges associated with the increase in social activity of women, the transformation of traditional ideas about femininity and success, as well as the increase in psychological stress caused by multitasking and social expectations. For many women of mature age, this stage is accompanied by a crisis of self-esteem, a reassessment of roles and goals, and the need for a new acceptance of themselves. That is why the study of positive self-perception has not only theoretical, but also important practical significance for psychological counseling and personal development.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of positive self-perception of mature women.

The research tasks:

– analyze the essence of the concept of self-perception in psychological literature;

– reveal the features of the psychological development of women in adulthood;

– identify the main psychological mechanisms of the formation of positive self-perception;

– characterize the influence of the sociocultural context on the self-perception of mature women;

– empirically investigate the features of positive self-perception of mature women;

make psychological recommendations for the development of positive self-perception of mature women.

Object of research: the phenomenon of self-acceptance of the individual.

Subject of research: psychological characteristics of positive self-perception in mature women.

Research hypothesis: self-perception of mature women depends on the level of self-esteem, emotional attitude towards oneself and personal maturity. Namely, positive self-perception of mature women directly correlates with a high level of self-esteem and life satisfaction.

Chapter 1 “Theoretical foundations of research on positive self-perception of mature women” the concept of self-perception in psychological literature is analyzed, the features of the psychological development of women in adulthood are revealed, the psychological mechanisms of forming a positive self-perception are highlighted, and the influence of the sociocultural context on the self-perception of women in adulthood is investigated.

Part 2 “Empirical study of the features of positive self-perception of mature women” the indicators of positive self-perception of mature women are analyzed, a correlation analysis of the interrelationships of the components of positive self-perception of mature women is conducted, and psychological recommendations are provided for the development of positive self-perception of mature women.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of their use in the work of practical psychologists, social educators and consultants to increase the level of self-acceptance, self-esteem and life satisfaction of mature women. The results of the study can be applied in the development of psychological programs and trainings aimed at developing positive self-perception, emotional stability and personal maturity.

Keywords: self-perception, positive self-perception, mature age, mature woman, self-support, self-realization, self-esteem, self-attitude, self-knowledge.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 13
1.1. Поняття самосприйняття в психологічній літературі 13
1.2. Особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці 26
1.3. Психологічні механізми формування позитивного самосприйняття 36
1.4. Вплив соціокультурного контексту на самосприйняття жінок зрілого віку 45
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ 54
2.1. Методика й організація проведення емпіричного дослідження 54
2.2. Аналіз показників позитивного самосприйняття жінок зрілого віку 65
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв’язків компонентів позитивного самосприйняття жінок зрілого віку 84
2.4. Психологічні рекомендації щодо розвитку позитивного самосприйняття жінки зрілого віку 92
ВИСНОВКИ 97
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 101
ДОДАТКИ 108

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується швидкими соціальними, економічними та культурними змінами, що суттєво впливають на особистісний розвиток жінки. У процесі життя жінка виконує низку важливих соціальних ролей – професійну, сімейну, материнську, громадську – і кожна з них формує її уявлення про себе, свої можливості та обмеження. У зрілому віці, який є періодом переосмислення життєвого досвіду, досягнень і цінностей, особливої ваги набуває проблема позитивного самосприйняття як психологічного ресурсу, що забезпечує внутрішню гармонію, адаптивність і задоволення життям.

Проблематика позитивного самосприйняття стає особливо актуальною в контексті сучасних викликів, пов’язаних із підвищенням соціальної активності жінок, трансформацією традиційних уявлень про жіночність і успіх, а також зростанням психологічного навантаження, спричиненого багатозадачністю та соціальними очікуваннями. Для багатьох жінок зрілого віку цей етап супроводжується кризою самооцінки, переоцінкою ролей і цілей, потребою у новому прийнятті себе. Саме тому вивчення позитивного самосприйняття має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення для психологічного консультування та особистісного розвитку.

Самосприйняття, як показують численні психологічні дослідження, є складним інтегративним утворенням, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти структури особистості. Воно визначає, як людина розуміє себе, оцінює власні якості, здібності, зовнішність, соціальні ролі та життєву місію. Позитивне самосприйняття виступає важливим чинником емоційної стабільності, самореалізації, формування оптимістичного світогляду та гармонійних міжособистісних стосунків. Натомість негативне ставлення до себе часто супроводжується невпевненістю, внутрішніми суперечностями та відчуттям психологічного дискомфорту.

Період зрілості охоплює етапи життя, у яких особистість досягає зрілого професійного, сімейного та соціального функціонування. Проте саме в цей час зростає чутливість до змін у зовнішності, статусі, здоров'ї та соціальних очікуваннях. Для жінок цей період часто поєднується з переосмисленням власної ролі в сім'ї, суспільстві, професії, а також із прагненням до гармонії між зовнішнім і внутрішнім «Я». Тому позитивне самосприйняття стає ключовим чинником психологічної адаптації та самореалізації в зрілому віці.

Позитивне самосприйняття є важливою складовою психологічного благополуччя. Воно сприяє розвитку стійкості до стресів, здатності до саморозвитку та збереження активної життєвої позиції. Для жінок зрілого віку це також допомагає знаходити нові сенси в житті, долати вікові стереотипи та підтримувати соціальну активність, що є особливо актуальним у сучасному динамічному середовищі.

Проблему самосприйняття досліджували численні українські та зарубіжні вчені. Серед українських науковців варто відзначити О. Донець, яка зосередилася на вивченні самосприйняття жінок після розлучення, В. Майструк, що розглядала самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки, а також С. Максименка, Л. Орбан-Лембрик, Т. Яценко, О. Кононко, Н. Чепелєву, І. Булах, які у своїх працях висвітлювали психологічні умови становлення самосвідомості, розвитку особистісної зрілості та гармонійного ставлення до себе. Зарубіжні дослідники (А. Елліс, С. Гейс, Дж. Чемберлен, Д. Хаага, Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, В. Франкл, Р. Бернс) зробили вагомий внесок у розуміння феномену самосприйняття, підкреслюючи його роль у формуванні особистісної цілісності, внутрішньої свободи, відповідальності та здатності до самоактуалізації. Їхні концепції стали основою сучасних уявлень про позитивне ставлення до себе як необхідну умову психологічного благополуччя людини.

Проте, попри значну кількість досліджень у сфері самосвідомості, самооцінки та самоприйняття, питання позитивного самосприйняття жінок зрілого віку залишається недостатньо вивченим. Більшість наукових праць зосереджується на загальних аспектах розвитку «Я-концепції» або досліджує молодший та юнацький вік, тоді як зрілий період часто розглядається поверхово. Недостатньо вивченими залишаються питання впливу соціокультурних чинників, життєвого досвіду, емоційної стабільності й ціннісних орієнтацій на позитивне самосприйняття жінки. Саме це зумовило вибір теми даного дослідження «Особливості позитивного самосприйняття жінки зрілого віку».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості позитивного самосприйняття жінок зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сутність поняття самосприйняття в психологічній літературі;
2. Розкрити особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці;
3. Визначити основні психологічні механізми формування позитивного самосприйняття;
4. Охарактеризувати вплив соціокультурного контексту на самосприйняття жінок зрілого віку;
5. Емпірично дослідити особливості позитивного самосприйняття жінок зрілого віку;
6. Скласти психологічні рекомендації щодо розвитку позитивного самосприйняття жінки зрілого віку.

Об’єкт дослідження: феномен самоприйняття особистості.

Предмет дослідження: психологічні характеристики позитивного самосприйняття у жінок зрілого віку.

Гіпотеза дослідження: самосприйняття жінок зрілого віку залежить від рівня самооцінки, емоційного ставлення до себе та особистісної зрілості. А саме, позитивне самосприйняття жінок зрілого віку прямо корелює з високим рівнем самооцінки та задоволеністю життям.

Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, порівняння, систематизація та інтерпретація наукових джерел із проблем самосприйняття, самооцінки, самоставлення та особистісної зрілості жінок зрілого віку.

– емпіричні: шкала самооцінки Розенберга (RSES) – для визначення рівня самооцінки; шкала Я-концепції Теннессі (TSCS) – для оцінки цілісності та стійкості образу «Я»; тест-опитувальник «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантелеєв) – для дослідження емоційного ставлення до себе; анкета для оцінки емоційного ставлення до себе – для глибшого якісного аналізу емоційних аспектів самосприйняття; опитувальник особистісної зрілості (О. Штепа) – для виявлення рівня особистісної зрілості; шкала ініціативи особистісного зростання (PGIS) – для аналізу рівня саморозвитку та самореалізації; шкала задоволеності життям (SWLS) – для оцінки загальної життєвої задоволеності.

– статистичні: кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, для визначення взаємозв’язків між компонентами самосприйняття (самооцінка, Я-концепція, самоставлення, особистісна зрілість, ініціатива зростання, задоволеність життям) та їхнього впливу на психологічне благополуччя.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен позитивного самосприйняття як складного багаторівневого психологічного утворення, що інтегрує когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти самосвідомості. У дослідженні систематизовано та узагальнено наукові підходи до вивчення самосприйняття у зрілому віці, розкрито його зв’язок із самооцінкою, самоставленням, особистісною зрілістю та життєвою задоволеністю.

Наукова новизна дослідження:

– досліджено структуру позитивного самосприйняття жінок зрілого віку та визначено провідні чинники, що зумовлюють його формування;

– уточнено зміст поняття «позитивне самосприйняття» як інтегрованої характеристики, що поєднує когнітивне саморозуміння, емоційне самоприйняття та поведінкову активність, спрямовану на саморозвиток;

– виявлено статистично значущі кореляційні зв’язки між показниками самооцінки, емоційного ставлення до себе, особистісної зрілості, ініціативи особистісного зростання та життєвої задоволеності, що підтверджує цілісний характер позитивного самосприйняття.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в роботі практичних психологів, соціальних педагогів і консультантів для підвищення рівня самоприйняття, самооцінки та життєвої задоволеності жінок зрілого віку. Результати дослідження можуть бути застосовані під час розроблення психологічних програм і тренінгів, спрямованих на розвиток позитивного самосприйняття, емоційної стабільності та особистісної зрілості.

Апробація дослідження. Основні положення наукової роботи представлено:

– в збірнику наукових праць студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених «Молода наука-2025» (м. Запоріжжя, 14-18 квіт., 2025 р.); тема «Танцевально-рухова терапія як засіб формування позитивного самосприйняття жінки»;

– в збірнику матеріалів IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 23-24 жовт., 2025 р.); тема «Психологічні механізми формування позитивного самосприйняття жінок зрілого віку».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1 Поняття самосприйняття в психологічній літературі

Самосприйняття як центральний елемент психологічної структури особистості привертає значну увагу дослідників через свою роль у формуванні індивідуального світогляду та адаптації до змін. У психологічній літературі це поняття еволюціонувало від базових уявлень про самосвідомість до складних інтегративних моделей, що відображають взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів. Розуміння самосприйняття як процесу, який визначає ставлення людини до себе, відкриває можливості для аналізу його впливу на різні сфери життя, особливо в контексті вікових і соціальних трансформацій.

Еволюція поняття самосприйняття в психологічній науці бере свій початок у XIX столітті, коли філософські роздуми про самосвідомість почали набувати більш структурованого й систематичного характеру. Вільям Джеймс, один із піонерів цього напряму, визначив самосприйняття як складний і багатошаровий внутрішній процес, який формується через тривалу й інтенсивну взаємодію людини з її соціальним оточенням. Його підхід заклав міцний фундамент для подальших психологічних досліджень, акцентуючи увагу на тому, як зовнішні відображення, отримані через спілкування та взаємодію з іншими, формують унікальні уявлення про «Я». Це стало відправною точкою для вивчення самосприйняття в контексті соціальних взаємодій, самоідентифікації та впливу культурних норм, що визначило подальший напрямок розвитку цієї концепції [58]. На початку XX століття Зиґмунд Фрейд додав психоаналітичний вимір до розуміння самосприйняття, глибоко пов’язавши його з динамікою взаємодії «ід», «его» і

«суперего». Він вважав, що самосприйняття є результатом складних внутрішніх конфліктів, які виникають через зіткнення інстинктивних бажань, реальних обставин життя та суворих моральних норм, сформованих під значним впливом раннього дитячого досвіду в сім'ї [57]. Цей підхід підкреслив не лише важливість сімейного середовища, а й конкретного ставлення батьків до дитини, яке відіграє ключову роль у формуванні самосвідомості, що суттєво збагатило психологічний аналіз цього феномену.

У середині XX століття гуманістичний підхід, представлений Карлом Роджерсом, кардинально переосмислив самосприйняття, представивши його як динамічний і постійно еволюціонуючий процес саморозвитку. К. Роджерс наголошував, що самосприйняття міцно пов'язане з безумовним позитивним ставленням до себе, яке людина може отримати від оточення, особливо в чутливому ранньому віці, коли формуються основи особистості. Ця ідея стала міцною основою для гуманістичного руху в психології, який акцентував увагу на внутрішньому потенціалі кожної людини та її природній здатності до самореалізації через щире й глибоке прийняття власного «Я» [14]. Ерік Еріксон розширив розуміння самосприйняття, інтегрувавши його в свою теорію психосоціальних криз, де воно формується через успішне й послідовне подолання вікових етапів ідентичності. Він стверджував, що кожна стадія розвитку, від раннього дитинства до пізньої старості, приносить нові виклики та життєві випробування, які людина має вирішити, щоб зміцнити своє самосприйняття та знайти гармонію з собою. Успішне вирішення цих криз сприяє не лише глибшому усвідомленню власної цінності, а й чіткому визначенню місця людини в суспільстві, що зробило його внесок надзвичайно значущим для розвитку вікової психології та її практичного застосування [52].

У другій половині XX століття когнітивні підходи, зокрема теорія реляційних фреймів Стівена Хейза, внесли сучасне й інноваційне бачення самосприйняття. С. Хейз розглядав його як гнучкий і адаптивний механізм, який дозволяє людині ефективно адаптуватися до внутрішнього досвіду,

включаючи широкий спектр емоцій, думок і переживань, через тісну взаємодію мовних конструкцій і поведінкових реакцій [64]. Цей підхід відображає сучасні потреби в психологічній стійкості, гнучкості та здатності справлятися з мінливими умовами життя, що стало логічним і природним продовженням попередніх теоретичних розробок у цій сфері. Такий історичний шлях відображає перехід від статичних і фіксованих уявлень про самосвідомість до динамічних і відкритих моделей, які враховують як індивідуальні особливості кожної людини, так і численні соціальні фактори, що впливають на її формування. Еволюція поняття демонструє, як психологічна наука поступово розширювала межі розуміння самосприйняття, адаптуючи його до нових культурних, соціальних і технологічних реалій, що робить його надзвичайно актуальним і цінним для сучасних досліджень та практичних застосувань.

Сучасні інтерпретації підкреслюють адаптивність самосприйняття як відповідь на потреби сучасного суспільства, яке стикається з швидкими змінами, глобалізацією та новими викликами. Вони відображають прагнення до гнучкості, психологічної стійкості та здатності до швидкої адаптації перед нестабільними умовами, що є логічним і природним розвитком ідей попередніх психологів, які досліджували внутрішній світ людини в різних історичних і соціальних умовах.

Історичний аналіз показує, що самосприйняття еволюціонувало від абстрактних філософських спекуляцій до ґрунтовних емпіричних досліджень, які базуються на сучасних наукових методах і технологіях. Цей перехід дозволив сучасним психологам синтезувати знання, накопичені протягом різних епох, створюючи цілісну й багатогранну картину, яка об’єднує глибокі історичні корені з передовими сучасними інтерпретаціями. Самосприйняття у психологічній літературі трактується як інтегративний процес, що об’єднує «Я-концепцію», самосвідомість і самооцінку.

Леонард Шепард визначає самосприйняття як глибоке самопізнання, що включає реалістичне й об’єктивне усвідомлення як сильних, так і слабких

сторін особистості. Його визначення підкреслює важливість чесності та саморефлексії в цьому процесі [67]. Роберт Білс, Едвард Ванс і Олівер Маклін трактують самосприйняття як розбіжність між реальним, ідеальним і прийнятим «я», пропонуючи структурний підхід, який додає значної глибини до аналізу самосвідомості [34]. Рой Бомейстер розглядає самосприйняття як готовність до самовиправлення поведінки для досягнення соціального добробуту та гармонії з оточенням [63]. Його підхід акцентує на соціальному аспекті цього процесу, підкреслюючи взаємозв'язок між індивідуальним і колективним.

Таким чином, дослідження концепції самоприйняття в рамках зарубіжної психології підкреслюють його ключову роль у класичних теоріях особистості, а також його актуальність у сучасних експериментальних студіях. У цих теоріях самоприйняття трактується як об'єктивне розуміння власної сутності, що включає розпізнавання своїх сильних і вразливих сторін, сприяючи розвитку особистості, а також занурення в нейтральне сприйняття життєвих ситуацій. Воно виступає незамінним елементом для забезпечення психічного здоров'я та формування цілісного погляду на власне життя, включаючи визначення життєвих пріоритетів.

Самоприйняття слугує фундаментом для особистісного зростання, допомагаючи людині чітко окреслити свої цілі та орієнтири. Ця концепція широко застосовується в сучасних психотерапевтичних підходах, зокрема в терапії прийняття й зобов'язань, де вона відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя та адаптації до викликів.

Українська психологія також зробила значний і вагомий внесок у вивчення феномену самосприйняття, створивши унікальну та багатогранну традицію, яка поєднує локальні культурні особливості з глобальними науковими тенденціями. Цей процес розпочався з ґрунтовних досліджень, що враховують як індивідуальний досвід, так і соціально-історичний контекст, що робить українські підходи особливо цінними для розуміння самосприйняття в різних життєвих ситуаціях. Л. Засєкіна підкреслює

важливість інтеграції емоційних і когнітивних компонентів, розглядаючи самосприйняття як динамічний процес, який відображає глибину людського досвіду та його взаємодію з оточенням [21]. Такий підхід не лише збагачує національну психологічну науку, а й сприяє її інтеграції в міжнародний дискурс, пропонуючи нові перспективи для аналізу цього складного феномену.

Самосприйняття розглядається як глибоке відображення життєвого досвіду, що інтегрує емоційні та когнітивні аспекти в єдине й гармонійне ціле, з акцентом на унікальність індивідуального шляху кожної людини в процесі формування «Я». Цей погляд базується на ідеї, що кожна особиста історія, включно з пережитим болем, радістю та викликами, стає основою для самосприйняття, формуючи унікальну ідентичність. У сучасному світі, де люди стикаються з різноманітними соціальними та культурними впливами, такий підхід є особливо актуальним, вимагаючи гнучкості та саморефлексії. Г. Костюк наголошував на важливості свідомого підходу до цього процесу, що відображає традиції української психології та її зв’язок із культурним контекстом [26].

Інший важливий напрямок пов’язаний із самосприйняттям як складовою саморозвитку, тісно пов’язаною з активною роллю особистості в її формуванні. Ця ідея ґрунтується на переконанні, що самосприйняття не є пасивним відображенням зовнішніх впливів, а результатом свідомих і цілеспрямованих зусиль людини. У цьому контексті акцентується роль саморегуляції та мотивації, які дозволяють людині свідомо формувати своє «Я» у відповідь на життєві обставини. С Максименко розглядала цей процес як синтез індивідуального досвіду з соціальними очікуваннями, що підкреслює його багатогранний зв’язок із зовнішнім середовищем і культурними нормами [35].

Еволюція самосприйняття в історичному контексті є важливим напрямком, де його розвиток розглядається як продукт культурних, соціальних і політичних змін упродовж часу. Цей підхід додає історичну

перспективу до сучасних досліджень, збагачуючи глобальну наукову картину розумінням впливу історичних подій, таких як війни чи революції, на формування «Я». В. Майструк акцентувала на адаптивності самосприйняття до різних епох, що відображає стійкість і гнучкість людської психіки, роблячи його цінним для історичної та соціальної психології [32].

Ключова роль самосприйняття в подоланні криз підкреслюється як цінний ресурс для адаптації до складних і непередбачуваних життєвих ситуацій. У сучасному світі, де люди стикаються з економічними труднощами та соціальними конфліктами, самосприйняття виступає як внутрішній механізм, що допомагає знайти сили для подолання труднощів. Ю. Візнюк наголошувала на його практичному значенні, роблячи це поняття актуальним для психологічної практики, зокрема в роботі з постраждалими від травм та криз [8].

Зв’язок самосприйняття з «я-концепцією» як основою самоставлення додає детальний і структурований аналіз до його розуміння, розширюючи рамки вивчення внутрішнього світу людини. Цей підхід передбачає, що самосприйняття є основою для саморегуляції та самоповаги, впливаючи на поведінку та рішення. М. Алексєєва в своїх дослідженнях пропонувала розглядати різні компоненти «я-концепції», що взаємодіють, формуючи цілісне уявлення про себе, що є важливим для психотерапевтичних методик [1].

Дослідження самосприйняття через призму самоакцептивної атрибуції акцентує на його емоційному аспекті та впливі на загальний психологічний стан. Самосприйняття це процес, що залежить від емоційної стійкості та здатності людини приймати себе, що є ключовим для підтримки психічного здоров’я [13]. У цьому контексті підкреслюється, як емоції та їхня інтерпретація впливають на сприйняття себе в різних ситуаціях, від щоденних рутин до кризових моментів.

Аналіз гендерних відмінностей у самосприйнятті, пов’язаний із ціннісними орієнтаціями, соціальними ролями та культурними стереотипами,

додає гендерну перспективу до цього феномену. Цей аспект досліджує, як суспільні очікування від чоловіків і жінок впливають на формування їхнього «Я» та визначення власної ідентичності. Традиційні уявлення про роль жінки як матері, дружини чи доглядальниці часто формують певні стандарти самосприйняття, які можуть або підтримувати, або обмежувати розвиток позитивного образу себе.

Т. Говорун та О. Кікінежді пропонували нові підходи до розуміння гендерної ідентичності, наголошуючи на важливості врахування соціокультурних і психологічних факторів у процесі становлення особистості. Вони підкреслювали, що жіноче самосприйняття формується не лише під впливом соціальних очікувань, а й через особистий досвід, рефлексію та прагнення до самореалізації. Сучасні тенденції до розширення ролей жінки в суспільстві, підвищення її професійної активності та автономії сприяють формуванню більш цілісного, гнучкого та позитивного самосприйняття, яке виходить за межі традиційних гендерних стереотипів [12].

Роль самосприйняття в інтеграції життєвого досвіду робить його ключовим елементом для особистісного зростання та самореалізації, підкреслюючи його теоретичний і практичний потенціал. Самосприйняття виступає своєрідним «мостом» між внутрішнім світом людини та зовнішніми обставинами, дозволяючи ефективно осмислювати події минулого, оцінювати реалії сьогодення та прогнозувати власне майбутнє. Воно формує когнітивну та емоційну структуру особистості, сприяючи розвитку самоповаги, впевненості у власних можливостях та здатності до самоконтролю в складних життєвих ситуаціях.

Ю. Іванова розглядала самосприйняття як механізм стійкості, особливо в умовах травматичних подій, підкреслюючи його захисну функцію та роль у підтримці психологічного благополуччя. Вона вказувала, що здатність людини усвідомлювати та інтегрувати власний досвід допомагає зменшити негативний вплив стресових ситуацій і сприяє адаптації до нових життєвих

умов [23]. Зі свого боку, С. Максименко наголошувала на ролі самосприйняття в особистісному розвитку, підкреслюючи його значення для формування цілісної та стабільної ідентичності. За її концепцією, самосприйняття не лише відображає внутрішній стан людини, а й є активним чинником саморозвитку, що стимулює прагнення до самовдосконалення та реалізації власного потенціалу [35].

Таким чином, самосприйняття виступає як теоретично важливий конструкт, який пояснює механізми інтеграції життєвого досвіду, так і практичний інструмент, що може застосовуватися в психологічній підтримці, психотерапії та освіті. Воно забезпечує здатність до рефлексії, критичного осмислення власного «Я» та ефективної взаємодії з оточенням, що робить його невід'ємною складовою психологічного здоров'я та успішної соціальної адаптації.

Отже, самосприйняття являє собою особливий тип сприйняття, де людина виступає одночасно тим, хто пізнає, і тим, кого пізнають, об'єднуючи в собі суб'єкт і об'єкт пізнавального процесу. Цей феномен характеризується наявністю певних очікувань щодо власного образу, які формуються на основі попередніх уявлень про себе. Завдяки самосприйняттю людина має можливість коригувати свої уявлення про власну особу, адаптуючи їх до нових обставин.

Дослідники зазначають, що самосприйняття дорослої людини тісно пов'язане з її здатністю долати кризи особистісного зростання та реагувати на виклики, які виникають на різних життєвих етапах. Керуючись уже сформованим уявленням про себе, людина самостійно визначає пріоритети та послідовність вирішення цих завдань, створюючи циклічний зв'язок: самосприйняття спрямовує вибір шляхів розвитку, а успішність чи невдача в реалізації цілей, своєю чергою, сприяє трансформації цього уявлення, формуючи його нові грані [6].

Процес самосприйняття значною мірою залежить від активності самої людини та впливу соціального середовища, у якому вона перебуває. Ця

взаємодія визначає напрямок і зміст сприйняття «Я», роблячи його динамічним і контекстуально обумовленим. Результат цього процесу, а також сам процес, відіграють роль регулятора, впливаючи на подальшу поведінку та діяльність людини в різних життєвих ситуаціях.

Самосприйняття складається з кількох ключових структурних елементів, які утворюють його теоретичну основу: когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Ці компоненти взаємодіють, створюючи цілісний образ «Я», що слугує основою для розуміння особистості та її місця в соціальному контексті. Кожен із них розглядається окремо, щоб розкрити їхню роль у структурі самосприйняття.

Когнітивний компонент.

Когнітивний компонент охоплює уявлення людини про себе, включаючи знання про власні сильні та слабкі сторони, здібності, риси характеру, цінності та соціальну роль. Цей аспект базується на раціональному осмисленні «Я» через систему переконань, суджень і оцінок, які формуються на основі власного досвіду та інформації ззовні. Він включає також усвідомлення своєї ідентичності, таких як стать, вік чи професійна приналежність, що становить основу для самопізнання. Ця здатність до самоаналізу дозволяє структурувати уявлення про себе в логічній системі понять, включаючи порівняння з іншими, оцінку можливостей та прогнозування майбутнього розвитку. Когнітивний аспект додає раціональну основу для інших компонентів, забезпечуючи аналітичний підхід до сприйняття себе.

Він також передбачає здатність людини до абстрактного мислення про себе, наприклад, уявлення себе в різних ролях чи сценаріях. Це включає рефлексію над власними цілями, ідеалами та принципами, що додає самосприйняттю глибини та складності. Така рефлексивність дозволяє не лише знати себе, а й усвідомлювати, як її сприймають інші, створюючи багатошарову картину «Я». Ця аналітична функція робить когнітивний

компонент основою для взаємодії з емоційними та поведінковими аспектами, забезпечуючи цілісність самосприйняття.

Когнітивний компонент підтримує здатність людини до саморегуляції через аналіз власних думок і переконань. Ця функція дозволяє структурувати уявлення про себе, порівнюючи їх із соціальними стандартами чи особистими цілями. Такий підхід забезпечує раціональну основу для емоційних реакцій і поведінкових проявів, роблячи його центральним у структурі самосприйняття.

Емоційний компонент.

Емоційний компонент самосприйняття пов’язаний із почуттями та ставленням людини до себе, включаючи самооцінку, самоповагу, гордість, сором чи невпевненість. Цей елемент відображає суб’єктивний досвід, який людина переживає у зв’язку зі своїми діями, досягненнями чи зовнішніми оцінками, додаючи глибину до самосприйняття. Емоції, такі як радість від успіху чи тривога через невдачу, формують емоційний тон, визначаючи, наскільки людина почувається комфортно зі своїм «Я» [60]. Ця гнучкість емоційних реакцій, що варіюється залежно від контексту – наприклад, гордість у професійній сфері чи невпевненість у особистих стосунках, – робить самосприйняття динамічним. Емоції також слугують сигналом для саморегуляції, допомагаючи коригувати ставлення до себе.

Емоційний компонент розширюється до включення таких станів, як співчуття до себе в складних ситуаціях чи ентузіазм від нових можливостей. Ці емоції впливають на загальну самооцінку, формуючи впевненість чи сумніви в собі. Наприклад, позитивні емоції можуть посилювати відчуття власної цінності, тоді як негативні – створювати бар’єри для самоприйняття. Така динаміка робить емоційний аспект ключовим для психологічного благополуччя, відображаючи суб’єктивну сторону самосприйняття.

Компонент слугує каталізатором для інших елементів, впливаючи на те, як людина інтерпретує свої когнітивні уявлення та проявляє їх у поведінці. Наприклад, висока самоповага може мотивувати до активних дій,

тоді як сором може стримувати поведінку. Ця взаємодія робить емоційний аспект невід'ємною частиною цілісного самосприйняття.

Поведінковий компонент.

Цей компонент включає зовнішні прояви самосприйняття через дії, манери поведінки, жести, стиль спілкування та способи взаємодії з оточенням. Цей компонент відображає, як людина демонструє своє внутрішнє «Я» у соціальному просторі, обираючи ролі, адаптуючись до ситуацій або реагуючи на виклики. Він проявляється не лише в повсякденних діях, а й у довготривалих моделях поведінки, таких як вибір кар'єри, стиль життя чи розв'язання конфліктів. Поведінка може підтверджувати чи спростовувати внутрішні уявлення про себе – наприклад, впевнена постава свідчить про високе самосприйняття, тоді як уникнення контактів може вказувати на його низький рівень.

Поведінковий компонент включає не лише свідомі дії, а й несвідомі звички, такі як міміка, інтонація голосу чи постава, які передають внутрішній стан. Ці невербальні сигнали дозволяють іншим інтерпретувати самосприйняття, роблячи його видимим елементом соціальної взаємодії.

Поведінковий аспект відображає результат взаємодії когнітивних і емоційних компонентів, проявляючись у соціальній активності. Він слугує зовнішнім дзеркалом внутрішнього «Я», дозволяючи людині підтверджувати чи коригувати своє самосприйняття через зворотний зв'язок від оточення. Ця функція підкреслює його роль як практичного вираження теоретичної структури самосприйняття.

Разом ці три компоненти (когнітивний, емоційний і поведінковий) утворюють цілісну структуру самосприйняття, забезпечуючи теоретичну основу для його аналізу в психології. Їхня взаємодія створює унікальний образ «Я», який є основою для розуміння особистості, її ідентичності та взаємозв'язків із зовнішнім світом, надаючи багатогранну перспективу для подальших досліджень.

Самосприйняття є складним психологічним феноменом, який часто перетинається з такими поняттями, як самооцінка, самореалізація та самосвідомість. Однак для чіткого аналізу важливо розмежувати ці категорії, щоб уникнути перекриття з іншими розділами. Самосприйняття охоплює загальне уявлення людини про себе, включаючи її сприйняття власних якостей, ролей і місця в соціумі, без акценту на оцінці чи розвитку [33].

Самооцінка відрізняється від самосприйняття тим, що зосереджується на оцінному аспекті, тобто на тому, як людина судить про свою цінність чи значущість. Якщо самосприйняття є нейтральним відображенням «Я», самооцінка додає до цього емоційну та суджувальну складову, наприклад, відчуття гордості чи невпевненості. Таким чином, самооцінка є похідним елементом, який базується на самосприйнятті, але не тотожна йому.

Самореалізація, на відміну від самосприйняття, пов’язана з процесом реалізації власного потенціалу та досягнення особистих цілей. Самосприйняття описує поточний стан уявлення про себе, тоді як самореалізація спрямована на майбутнє, включаючи зусилля людини для саморозвитку та втілення своїх амбіцій.

Самосвідомість відрізняється від самосприйняття своєю рефлексивною природою, що включає усвідомлення власних думок, почуттів і мотивацій. Самосприйняття є ширшим поняттям, яке охоплює зовнішнє та внутрішнє сприйняття «Я», тоді як самосвідомість зосереджується на внутрішньому аналізі та самоспостереженні [62].

Ще однією важливою відмінністю є те, що самосприйняття не передбачає обов’язкової зміни чи вдосконалення, на відміну від самореалізації, яка орієнтована на активний розвиток. Самосприйняття фіксує стан на певний момент, відображаючи, як людина бачить себе в даний час, без прямого зв’язку з процесами саморозвитку чи досягнення цілей, що виокремлює його як статичну характеристику [28].

Нарешті, самосприйняття відрізняється від самосвідомості та самооцінки своєю інтегративною роллю, об’єднуючи як когнітивні, так і

емоційні аспекти без глибокого занурення в рефлексію чи оцінку. Воно слугує базисом, на якому будуються самосвідомість як процес і самооцінка як результат, але залишається окремим поняттям, що описує загальний образ «Я» без акценту на його динаміці чи розвитку.

Самосприйняття є важливим об’єктом дослідження в психології, оскільки воно становить основу для розуміння структури особистості та її внутрішнього світу. Як центральний елемент психологічних теорій, самосприйняття відображає, як людина інтегрує власні уявлення, почуття та соціальні ролі в єдине цілісне «Я». Ця концепція дозволяє досліджувати складні взаємозв’язки між індивідуальним досвідом і соціальним контекстом, що робить її ключовою для аналізу ідентичності та самосвідомості [36].

Теоретична значущість самосприйняття також полягає в його ролі як перехрестя між когнітивними, емоційними та поведінковими аспектами психіки. Воно слугує теоретичним мостом, що з’єднує різні напрямки психології, від гуманістичного підходу до когнітивних моделей, сприяючи розробці інтегративних уявлень про людину. Завдяки цьому самосприйняття відкриває нові горизонти для осмислення психологічних механізмів, що лежать в основі формування особистісних рис.

Крім того, самосприйняття має фундаментальне значення для розуміння динаміки міжособистісних відносин і соціальної взаємодії. Воно виступає теоретичною базою для аналізу, як люди сприймають себе через призму інших, формуючи тим самим свою ідентичність у соціальному просторі. Ця властивість підкреслює його важливість як об’єкта, що розкриває глибинні процеси психологічного функціонування людини [18].

Таким чином, самосприйняття визначається як складний психологічний процес, у якому людина усвідомлює себе як об’єкт і суб’єкт пізнання, інтегруючи власні уявлення, емоції та соціальні ролі в єдине цілісне уявлення про «Я». Воно охоплює суб’єктивне сприйняття своїх якостей, сильних і слабких сторін, а також місця в суспільстві, відображаючи взаємодію внутрішнього досвіду з зовнішніми впливами. Цей процес характеризується

динамічністю та залежністю від контексту, формуючи основу для самосвідомості та ідентичності.

Аналіз еволюції самосприйняття в психологічній науці демонструє його центральну роль у класичних і сучасних теоріях особистості. Воно постає як складний процес, що синтезує когнітивні, емоційні та соціальні аспекти, відображаючи як індивідуальні особливості, так і вплив зовнішнього середовища. Різноманітні підходи підкреслюють його значення як основи для розуміння ідентичності, що робить самосприйняття ключовим об’єктом теоретичного осмислення в психології.

1.2 Особливості психологічного розвитку жінок у зрілому віці

Зрілий вік є важливим етапом у життєвому циклі жінки, який характеризується глибокими особистісними, соціальними та емоційними змінами. У цей період відбувається переосмислення життєвих цінностей, соціальних ролей і досягнень, посилюється потреба у внутрішній стабільності та самоприйнятті. Психологічний розвиток жінки в зрілому віці пов’язаний із прагненням до гармонії між зовнішніми обставинами та внутрішнім світом, пошуком нових джерел самореалізації, а також формуванням цілісного образу себе.

Зрілий вік у психологічному контексті характеризується як період, коли людина досягає стабільності в соціальних ролях, накопичує життєвий досвід і переосмислює свої пріоритети. Цей етап відзначається інтенсивним внутрішнім розвитком, що включає рефлексію над минулим, усвідомлення власної ідентичності та підготовку до пізнішого віку. Емоційна зрілість, здатність до саморегуляції та адаптація до змін, таких як перехід від активної професійної діяльності до нових форм самореалізації, є ключовими рисами цього періоду. Зрілий вік також супроводжується балансом між фізичними змінами та психологічною стійкістю, що робить його унікальним етапом у житті.

Зрілий вік у психологічному контексті характеризується як період, коли людина досягає стабільності в соціальних ролях, накопичує значний життєвий досвід і переосмислює свої пріоритети та цінності. Цей етап життя відзначається інтенсивним внутрішнім розвитком, що включає рефлексію над минулим, усвідомлення власної ідентичності та підготовку до пізнішого віку. Емоційна зрілість, здатність до саморегуляції, а також баланс між фізичними змінами та психологічною стійкістю є ключовими рисами цього періоду, який також супроводжується переходом до стадії мудрості. Цей етап передбачає переосмислення ролей, таких як завершення активного материнства чи професійної кар'єри, що сприяє формуванню нової ідентичності, орієнтованої на внутрішню гармонію, соціальну активність та передачу досвіду молодшим поколінням. Зрілий вік є часом, коли жінки часто переглядають свої життєві цілі, шукаючи сенс у нових формах самореалізації.

Хронологічні рамки зрілого віку у різних науковців здебільшого охоплюють період від 40 до 65 років, хоча ці межі можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, культурного контексту, соціальних умов та здоров'я. Цей діапазон відображає перехід від середньої дорослості, коли людина активно реалізує себе в сім'ї, кар'єрі та громаді, до підготовки до старшого віку з його новими викликами, такими як адаптація до змін статусу, можливого виходу на пенсію чи погіршення фізичного стану. Такі рамки є умовними, оскільки психологічний розвиток не завжди синхронізується з біологічним віком, а залежить від особистих обставин, рівня освіти та соціальної підтримки. Вони слугують загальною орієнтацією для досліджень, дозволяючи аналізувати динаміку змін у психіці та адаптаційні механізми, які формуються протягом цього етапу.

У класифікації Дж. Біррена життєвий розвиток людини поділяється на вісім фаз, серед яких зрілий вік виокремлюється як шоста фаза, що охоплює період від 25 до 50 років. Ця фаза характеризується стабілізацією соціальних ролей, накопиченням професійного та життєвого досвіду, а також активною

самореалізацією в особистому та професійному житті [29]. Зрілість у цьому контексті є перехідним етапом між ранньою дорослістю, коли формуються основи ідентичності, та пізньою зрілістю, що асоціюється з підготовкою до старшого віку, підкреслюючи баланс між продуктивністю та підготовкою до нових життєвих викликів.

Е. Еріксон виокремлює зрілий вік як етап середньої зрілості, що охоплює період від 26 до 64 років, представляючи одну з ключових стадій розвитку. Ця фаза характеризується центральним конфліктом між продуктивністю та стагнацією, де людина прагне внести вклад у суспільство через виховання, творчість або професійні досягнення, одночасно балансуючи власні амбіції з турботою про наступні покоління. Зріла стадія підкреслює важливість передачі досвіду та формування стабільної ідентичності, що відображає пік активності та соціальної відповідальності в житті людини [31].

Серед українських дослідників зрілий вік часто характеризується як етап середньої дорослості, де формується структура життя з переглядом цілей і адаптацією до фізіологічних та соціальних змін, досягаючи психологічного акме – вершини розвитку. Т. Дзюба та О. Коваленко визначають зрілий вік у межах 40-65 років, наголошуючи на рефлексії та соціальній взаємодії як основних факторах психологічної стійкості. Вони підкреслюють, що цей період є часом інтеграції попереднього досвіду з новими ролями, такими як наставництво чи догляд за старшими поколіннями, що сприяє формуванню зрілої ідентичності та емоційної стабільності [17].

У навчальному посібнику О. Сергєєнкової, О. Столярчука, О. Коханової та О. Пасєки зрілий вік охоплює проміжок 40-60 років і описується як етап інтеграції критеріїв соціального статусу, психічної активності та соматичних змін. Автори детально аналізують динаміку психіки, акцентуючи на адаптації до біологічних процесів, таких як

менопауза, та переосмислення ролей у сім'ї та суспільстві, що сприяє розвитку самосвідомості [45].

М. Савчин та Л. Василенко встановлюють рамки 40-60 років, трактуючи цей період як етап реструктуризації психіки з акцентом на емоційну зрілість, саморегуляцію та баланс між минулим і майбутнім. Вони розглядають зрілий вік як фазу, коли жінки переглядають свої досягнення, адаптуються до змін у соціальному статусі та шукають нові джерела сенсу, враховуючи індивідуальну варіативність [44].

Зрілий вік у межах 40-65 років як фазу стабілізації, де домінує рефлексія над досягненнями, підготовка до передачі досвіду та збереження психічної динаміки у курсі лекцій визначає І. Ушакова. Вона наголошує на віковій періодизацію, розглядаючи цей етап як період гармонізації життєвих пріоритетів без значних криз, з фокусом на стабільність і підготовку до наступного етапу життя [56].

Всі ц автори підкреслюють, що зрілий вік – це не лише стабілізація, а й потенціал для зростання через рефлексію, адаптацію та соціальну взаємодію.

Перехід до зрілого віку супроводжується низкою психологічних переживань, які пов'язані з переосмисленням життєвих пріоритетів, ролей і власної ідентичності. Наприклад, коли діти стають самостійними, багато жінок відчувають змішані емоції: з одного боку, це гордість за їхні досягнення, а з іншого – почуття втрати материнської ролі, яка протягом десятиліть була центральною частиною їхньої ідентичності. Для жінки цей етап часто стає періодом внутрішньої трансформації, коли відбувається осмислення досягнутого, формування нових життєвих орієнтирів і прагнення до гармонії між особистим і професійним життям. Як зазначає Л. Орбан-Лембрик, у зрілому віці відбувається зміна домінуючих мотивів самореалізації – від прагнення до соціального визнання до потреби в особистісному зростанні, внутрішній рівновазі та гармонії з собою [39].

Одним із найважливіших психологічних аспектів цього періоду є переосмислення ролі матері та жінки як вихователь ки. Зрілі жінки часто

переживають етап «порожнього гнізда», коли діти стають самостійними, а материнська роль втрачає колишню центральність. Це може спричиняти тимчасове почуття втрати сенсу, самотності або емоційної порожнечі. Водночас, саме в цей період жінка здатна до більш глибокого усвідомлення власних потреб, розширення кола інтересів та відкриття нових форм самореалізації, що сприяє становленню позитивного самосприйняття [54].

Не менш важливим чинником є зміна ставлення до професійної діяльності. Для багатьох жінок середнього віку кар'єра стає джерелом стабільності та підтвердження власної значущості. Проте, як зауважує Н. Чепелєва, у цей період може проявлятися криза професійної ідентичності, особливо якщо жінка стикається з обмеженнями у кар'єрному зростанні або відчуває невідповідність між очікуваннями й реальністю [43]. Подолання цієї кризи можливе через розвиток нових компетентностей, зміцнення почуття власної ефективності та пошук балансу між професійною і сімейною сферами.

Партнерські стосунки також зазнають значних трансформацій у зрілому віці.. У зрілому віці відносини часто набувають нового змісту – від романтичного до більш партнерського, заснованого на взаємоповазі, підтримці та спільному життєвому досвіді. Проте, за спостереженнями І. Шестопал, саме на цьому етапі можуть виникати конфлікти, пов'язані з втратою привабливості, емоційним віддаленням або незадоволеністю стосунками. Здатність до прийняття себе, розуміння власних потреб і відкритість до конструктивного діалогу стають ключовими факторами емоційної рівноваги жінки [59].

Загалом, як зазначає Л. Знанецька, зрілий вік є етапом інтеграції життєвого досвіду, коли жінка має можливість досягти особистісної цілісності через прийняття минулих помилок і усвідомлення власних досягнень. Позитивне самосприйняття у цей період формується на основі внутрішньої зрілості, самоповаги та усвідомлення власної цінності поза соціальними ролями [22]. Таким чином, психологічні переживання, пов'язані

з переходом до зрілості, хоч і супроводжуються кризовими моментами, водночас створюють умови для глибшого самопізнання та формування гармонійного образу «Я».

Гормональні та фізіологічні зміни, які супроводжують період зрілості у жінок, істотно впливають на їхній емоційний стан, самооцінку та сприйняття себе. Менопауза – природний етап у житті, пов’язаний зі зниженням рівня естрогену та прогестерону, що спричиняє зміни у нервовій, серцево-судинній та ендокринній системах. За даними українських дослідників, гормональна перебудова організму нерідко викликає підвищену емоційну чутливість, втому, тривожність і коливання настрою. Ці фізіологічні процеси супроводжуються психологічним переосмисленням власного тіла та ідентичності, що потребує внутрішньої адаптації [27].

Психологічне переживання менопаузи багато в чому залежить від ставлення жінки до власного віку та соціальних уявлень про жіночність. Сприйняття вікових змін у жінок тісно пов’язане з рівнем їхньої особистісної зрілості: ті, хто володіє сформованими ціннісними орієнтаціями та позитивним ставленням до себе, легше долають кризу середнього віку [2]. Водночас жінки, які ототожнюють самоцінність із зовнішньою привабливістю або материнською роллю, схильні переживати цей етап як втрату [11]. Таким чином, соціокультурні стереотипи відіграють вагому роль у тому, як саме жінка реагує на фізіологічні зміни.

Зарубіжні психологи, зокрема Д. Раддок та Л. Хвас, підкреслюють, що менопауза може стати періодом особистісного зростання, коли жінка набуває більшої самостійності, мудрості та внутрішньої свободи [64; 66]. Їхні дослідження показують, що здатність переосмислити цей період не як втрату, а як можливість оновлення, пов’язана з розвитком внутрішньої самоприйнятності та позитивного мислення. Емоційна рівновага і відчуття життєвого сенсу допомагають нейтралізувати негативні ефекти фізіологічних змін і підтримують психологічне благополуччя.

Сприйняття власної зовнішності в період вікових змін є одним із ключових аспектів емоційного самопочуття жінки. Часто воно визначає рівень упевненості в собі та задоволення життям. Якщо жінка зберігає позитивний образ себе, приймає природність вікових трансформацій і не порівнює себе з соціальними ідеалами молодості, це сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Навпаки, надмірна фіксація на вікових змінах може призводити до внутрішньої тривоги та почуття меншовартості.

Важливим чинником психологічного комфорту в період гормональних змін є здатність жінки інтегрувати тілесні відчуття у власну ідентичність, приймаючи себе в усіх життєвих проявах. Така інтеграція дозволяє розглядати менопаузу не як кризу, а як природну фазу розвитку, що відкриває нові ресурси самопізнання та внутрішньої гармонії. Отже, вплив фізіологічних змін на емоційний стан жінки має не лише біологічний, а й глибокий психологічний вимір, у якому ключову роль відіграють ставлення до себе, соціальна підтримка та рівень особистісної зрілості.

У період зрілості жінка переживає складний процес переоцінки життєвих пріоритетів, що супроводжується формуванням нових ціннісних орієнтацій, переосмисленням власної ролі у суспільстві та родині. Як зазначає Є. Базика, у цей період відбувається трансформація жіночої ідентичності, зумовлена кризою пізньої зрілості. Вона характеризується прагненням до самопізнання, рефлексії та узгодження минулого життєвого досвіду з теперішнім «Я». Жінка прагне гармонізувати внутрішній світ, віднаходить нові сенси існування, що сприяє становленню зрілої особистості, здатної до емпатії, самоприйняття та толерантності до змін [4].

У зрілому віці значно змінюється система життєвих пріоритетів: кар’єра та соціальне визнання відходять на другий план, натомість на перше місце виходять цінності сімейного благополуччя, духовного розвитку, взаєморозуміння з близькими. В. Гупаловська підкреслює, що професійна самореалізація залишається важливим чинником самоповаги жінки, але водночас зростає потреба у внутрішній гармонії, саморефлексії та пошуку

смислу. Зрілі жінки часто прагнуть реалізувати свій потенціал у соціальній чи волонтерській діяльності, що надає відчуття значущості та підтримує позитивну самооцінку [15].

О. Бондарчук, Т. Ткач та інші зазначають, що у цей період жінка переживає становлення нової соціальної ідентичності, пов’язаної зі зміною ролей – від активної професійної діяльності до ролі наставниці чи хранительки сімейних традицій. Такі трансформації супроводжуються як почуттям задоволення від прожитих років, так і тривожністю, пов’язаною з втратою колишніх соціальних позицій. Водночас розвиток гнучкості мислення, здатності до емоційного прийняття та співпереживання сприяє гармонізації особистісного простору [49].

Період зрілості також асоціюється із посиленням саморефлексії – жінка починає аналізувати власний життєвий шлях, оцінювати досягнення, переосмислювати нереалізовані можливості. У цей час формується так звана стадія мудрості – здатність дивитися на життя з позиції цілісного розуміння досвіду. Мудрість, за її визначенням, не лише результат життєвих випробувань, а й прояв глибокого усвідомлення власної унікальності, що забезпечує емоційну стабільність і стійкість до стресів.

Важливою складовою психологічного розвитку зрілої жінки є міжгенераційні зв’язки. Роль бабусі, наставниці, опікунки літніх батьків чи онуків стає джерелом нових смислів і задоволення. За даними досліджень О. Коваленко, Л. Лук’янової та інших, активна взаємодія з молодшим поколінням сприяє підтримці когнітивної гнучкості, позитивного емоційного стану та почуття власної необхідності [24]. Такі соціальні контакти забезпечують емоційну підтримку, знижують рівень самотності та сприяють формуванню стійкої життєвої позиції.

Водночас догляд за літніми батьками може бути джерелом як емоційного виснаження, так і особистісного зростання. Як зазначають автори посібника «Психологія людей літнього віку», прийняття ролі турботливої доньки чи опікунки часто потребує розвитку емоційної зрілості, здатності до

саморегуляції та балансу між власними потребами і потребами інших [24]. Саме в цьому виявляється психологічна стійкість, що є маркером гармонійного розвитку у зрілому віці.

Особливе значення має процес адаптації до змін у соціальному статусі. Вихід на пенсію, зменшення професійного навантаження або завершення активної кар'єри можуть супроводжуватися відчуттям втрати ідентичності. За спостереженнями В. Гупаловської, у цей період важливо підтримувати почуття компетентності через нові форми діяльності – консультування, наставництво, хобі або участь у громадських ініціативах [15]. Це допомагає зберегти відчуття значущості й запобігти емоційній ізоляції.

Деякі жінки у зрілому віці переживають кризу «втрати активної ролі», що супроводжується пошуком нових форм самореалізації та переосмисленням власної життєвої місії. У цей період можуть змінюватися уявлення про успіх, соціальну значущість і власну цінність, особливо якщо жінка виходить на пенсію, завершує активну кар'єрну діяльність чи втрачає постійні ролі, пов'язані з вихованням дітей. Проте, як зазначає Є. Базика, саме ці зміни відкривають нові можливості для особистісного зростання: жінка починає усвідомлювати власну автономність, приймає себе як самодостатню особистість і вчиться будувати гармонійні стосунки із собою та світом. Успішна адаптація пов'язана з переорієнтацією від зовнішніх до внутрішніх ресурсів – жінка починає більше цінувати власні переживання, духовність, емоційну рівновагу та естетичні потреби [4]. Така переоцінка сприяє збереженню цілісності особистості навіть за умов соціальних і фізичних змін, а також формує нову життєву стратегію, засновану на самопідтримці та внутрішньому балансі.

Соціально-психологічні дослідження підтверджують, що позитивне прийняття власного віку, тілесності та життєвого досвіду є основою психологічного благополуччя жінки у зрілому віці. Усвідомлення неминучості фізичних змін і вміння прийняти їх без страху чи самозаперечення допомагають зберегти почуття гідності, цінності та

впевненості. Втрата колишньої фізичної привабливості компенсується розвитком внутрішньої сили, життєвої мудрості, емпатії та комунікативної гнучкості [10]. Саме внутрішня зрілість і глибина особистісних стосунків дозволяють жінці залишатися активною, відкритою до світу й гармонійною незалежно від соціальних чи фізичних обмежень.

Формування нових життєвих цінностей у зрілому віці тісно пов'язане з духовним виміром існування. Цей період супроводжується зростанням інтересу до філософських, релігійних, культурних і мистецьких сфер, які сприяють глибшому осмисленню буття та пошуку внутрішньої гармонії. Жінки починають більше уваги приділяти не зовнішнім досягненням чи соціальним статусам, а самопізнанню, розвитку емоційної стабільності, здатності до прощення, вдячності та любові до життя. Така переорієнтація від зовнішніх до внутрішніх цінностей формує новий рівень позитивного самосприйняття, що ґрунтується на самоприйнятті, доброзичливому ставленні до себе та розумінні своєї унікальної ролі у світі.

Отже, зрілий вік є етапом глибокої інтеграції – поєднання минулого досвіду, теперішніх реалій і майбутніх очікувань, коли жінка набуває здатності осмислювати своє життя у цілісному контексті. Саме у цей період відбувається гармонізація різних аспектів «Я» – професійного, сімейного, соціального й духовного, що дозволяє досягти внутрішньої рівноваги та прийняття себе такою, якою вона є. Зрілий вік відкриває перед жінкою можливість глибокої саморефлексії, переоцінки життєвих пріоритетів і трансформації системи цінностей: від прагнення зовнішніх досягнень – до внутрішнього спокою, стабільності й духовної наповненості.

Як зазначають сучасні українські психологи, цей етап може стати часом нового становлення жіночої ідентичності, коли жінка переосмислює свою роль не лише як матері чи професіонала, а як особистості, здатної творити власне життя, насолоджуватися результатами минулих зусиль і водночас відкривати нові горизонти самореалізації. Зміни, пов'язані з віком, соціальним статусом і фізіологічними процесами, виступають не лише

викликами, але й потужними стимулами до особистісного розвитку. Вони сприяють формуванню зрілої жіночності, емоційної глибини, толерантності до себе та інших, а також розвитку здатності бачити у кожному життєвому етапі джерело нових можливостей. Таким чином, зрілість постає не як період спаду, а як етап гармонійного розквіту внутрішнього світу, самоприйняття та духовного зростання.

1.3 Психологічні механізми формування позитивного самосприйняття

Позитивне самосприйняття є ключовим чинником психологічного благополуччя особистості, що забезпечує гармонійний розвиток, внутрішню рівновагу та стійкість до життєвих труднощів. У зрілому віці воно набуває особливого значення, адже саме в цей період людина переосмислює власний життєвий шлях, досягнення, соціальні ролі та систему цінностей. Формування позитивного образу «Я» ґрунтується на поєднанні когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, що визначають ставлення людини до себе. Як зазначають українські дослідники (О. Бондарчук, Т. Ткач, Є. Базика), психологічні механізми цього процесу охоплюють саморефлексію, самооцінку, ідентифікацію та прийняття власної індивідуальності. Розуміння власної унікальності, прийняття вікових змін і підтримка внутрішньої цілісності сприяють формуванню стабільного позитивного самосприйняття, яке є основою особистісного зростання та соціальної адаптації жінки у зрілому віці.

Позитивне самосприйняття розглядається як ключовий детермінант психологічного здоров’я, підкреслюючи його захисну та стабілізуючу функцію в умовах стресу. Воно сприяє формуванню внутрішньої гармонії, зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стійкості та адаптивності до життєвих змін. Людина, яка позитивно сприймає себе, здатна

ефективніше долати труднощі, підтримувати високу самооцінку навіть у кризових ситуаціях і зберігати відчуття контролю над власним життям.

Цей аспект має велике практичне значення для підтримки психічного благополуччя, профілактики депресивних і тривожних станів, а також для розвитку конструктивних стратегій саморегуляції. Позитивне самосприйняття є базою для формування стійкої самооцінки, оптимістичного світогляду та здатності до самопідтримки, що особливо важливо у зрілому віці, коли зростає ризик емоційного виснаження та переоцінки життєвих цінностей.

М. Коваль акцентувала на його ролі в стабілізації психіки, зазначаючи, що позитивне ставлення до себе виступає своєрідним буфером між особистістю та стресогенними чинниками середовища. Завдяки цьому позитивне самосприйняття розглядається не лише як внутрішній ресурс, а й як важливий інструмент психологічної допомоги, який можна розвивати через тренінги самоприйняття, когнітивно-поведінкові техніки та арттерапевтичні практики [25].

Самоаналіз і рефлексія є важливими психологічними механізмами, що сприяють формуванню цілісного й позитивного образу «Я» у жінок зрілого віку. Самоаналіз допомагає людині усвідомлювати власні почуття, думки, мотиви поведінки та внутрішні конфлікти, тоді як рефлексія забезпечує можливість глибшого розуміння власного життєвого досвіду. У зрілому віці ці процеси набувають особливого значення, адже саме в цей період жінка схильна осмислювати пройдений шлях, оцінювати досягнення, втрати, а також визначати сенс подальшого життя. Рефлексивне ставлення до себе дозволяє не лише приймати власні недоліки, а й побачити внутрішні ресурси, що підтримують почуття гідності, самоповаги та впевненості.

Як зазначає О. Бондарчук, здатність до самоаналізу є показником психологічної зрілості, оскільки вона дає можливість людині брати відповідальність за власні рішення, емоції та життєві обставини [5]. Для жінок у період зрілості це означає вміння дистанціюватися від зовнішніх

оцінок і формувати самосприйняття, засноване на внутрішніх критеріях – моральних, емоційних, духовних. Рефлексія допомагає звільнитися від почуття провини, незадоволення минулим, сприяє формуванню більш гуманного та приймаючого ставлення до себе.

Є. Базика у своїх дослідженнях підкреслює, що жінки, схильні до регулярної рефлексії, демонструють вищий рівень психологічної стабільності та позитивного самосприйняття. Вони легше адаптуються до вікових і соціальних змін, оскільки сприймають їх не як втрати, а як природну частину життєвого шляху [4]. Самоаналіз у такому контексті виступає інструментом інтеграції особистісного досвіду, допомагає гармонізувати суперечності між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами суспільства.

В. Гупаловська вказує, що процес рефлексії тісно пов’язаний із професійною та особистісною самореалізацією жінки. У зрілому віці він дає змогу переосмислити досягнення, відчути власну цінність не лише через професійні результати, а й через здатність підтримувати близькі стосунки, проявляти емпатію, мудрість, турботу [15]. Таким чином, рефлексія сприяє не лише саморозумінню, але й розвитку позитивного світосприйняття, що є підґрунтям для формування позитивного образу «Я».

Т. Кулаєва наголошує, що у зрілому віці зростає потреба у внутрішньому діалозі та самоосмисленні, який стає способом підтримання психологічної рівноваги [30]. Через самоаналіз жінка може знайти нові сенси, подолати внутрішні суперечності та навчитися приймати власні емоції без самокритики. Це дозволяє сформувати глибше почуття внутрішньої цілісності, що є невід’ємною складовою позитивного самосприйняття.

Отже, самоаналіз і рефлексія відіграють центральну роль у становленні позитивного образу «Я» жінки зрілого віку. Вони забезпечують усвідомлення власної унікальності, допомагають прийняти зміни, що супроводжують цей життєвий етап, і трансформувати їх у джерело внутрішньої сили. Завдяки цим процесам жінка досягає глибшого саморозуміння, внутрішньої гармонії

та здатності з оптимізмом сприймати власне життя, що є основою її психологічного благополуччя.

Внутрішня мотивація та самопідтримка є ключовими психологічними чинниками, що визначають рівень позитивного самосприйняття жінки зрілого віку. На відміну від зовнішньої мотивації, яка ґрунтується на схваленні, визнанні чи соціальних очікуваннях, внутрішня мотивація пов’язана з особистими цінностями, інтересами й прагненням до саморозвитку. Для жінки у зрілому віці цей тип мотивації стає особливо важливим, адже саме він допомагає долати життєві кризи, приймати вікові зміни та зберігати позитивне ставлення до себе незалежно від зовнішніх обставин [16].

Самопідтримка виступає внутрішнім ресурсом, який допомагає жінці справлятися з емоційними труднощами, знижувати рівень тривожності та підтримувати відчуття власної цінності. Згідно з підходом К. Роджерса, прийняття себе та безумовна позитивна увага до власної особистості є основою психологічного здоров’я. Самопідтримка в цьому контексті означає вміння ставитися до себе з добротою, розумінням і співчуттям, навіть у ситуаціях невдач чи втрат, що особливо актуально для жінок у період зрілості.

У період пізньої зрілості внутрішня мотивація жінок часто спрямована на саморозвиток, збереження гармонії у стосунках, допомогу іншим та пошук нових життєвих сенсів. Це свідчить про те, що зрілий вік не є періодом згасання активності, а радше – часом внутрішнього зростання й переосмислення. Самопідтримка, у свою чергу, сприяє формуванню впевненості у власній значущості та забезпечує стабільність «Я-образу».

Дослідження підтверджують, що жінки, які мають розвинену внутрішню мотивацію, характеризуються вищим рівнем емоційної стабільності та позитивного самосприйняття. Вони орієнтуються на особистісне зростання, а не на соціальне схвалення, що дозволяє зберігати психологічну автономію навіть у складних життєвих ситуаціях. Такий тип

мотивації допомагає приймати себе не лише через досягнення, а й через усвідомлення власної унікальності [47].

Внутрішня мотивація також тісно пов’язана з почуттям компетентності й контролю над життям. Коли жінка відчуває, що здатна впливати на власну долю, ухвалювати рішення та досягати цілей, її самосприйняття стає більш позитивним. Навпаки, залежність від зовнішніх оцінок і постійне порівняння себе з іншими можуть підривати віру в себе та викликати почуття меншовартості.

Самопідтримка, як зазначають сучасні психологи-практики, не є вродженою якістю, а формується внаслідок усвідомленої роботи над собою. Практики емоційної саморегуляції, ведення щоденників подяки, позитивна самоафірмація чи участь у психологічних тренінгах допомагають розвивати навички внутрішнього підкріплення [37]. Це не лише знижує рівень емоційного виснаження, але й формує більш цілісний, стабільний і приймаючий образ «Я».

Отже, внутрішня мотивація та самопідтримка є взаємопов’язаними процесами, які забезпечують психологічне благополуччя жінки зрілого віку. Вони сприяють формуванню стійкого позитивного самосприйняття, допомагають долати труднощі, підтримують внутрішню рівновагу та віру у власні можливості. Завдяки цим чинникам жінка здатна зберігати почуття самоповаги, гідності та оптимізму, що є важливими складовими гармонійного особистісного розвитку в період зрілості.

Когнітивне перекодування негативних установок у позитивні уявлення про себе є одним із ключових механізмів формування стабільного та реалістичного самосприйняття у жінок зрілого віку. Воно передбачає усвідомлене переосмислення власних внутрішніх конфліктів, негативних оцінок і переживань, що накопичувалися протягом життя, а також аналіз невдач та обмежень, які раніше могли пригнічувати особистість. Завдяки цьому процесу жінка навчалася сприймати свої слабкості та помилки не як провал, а як важливий досвід, що дає можливість для розвитку, самопізнання

та вдосконалення особистісних ресурсів. Цей механізм особливо ефективний у зрілому віці, коли накопичений життєвий досвід дозволяє усвідомлено оцінювати минулі події і робити висновки, що сприяють формуванню більш цілісного та позитивного образу «Я».

Однією з центральних складових когнітивного перекодування є переоцінка життєвого досвіду та формування нового смислового бачення власних досягнень. Жінка, здатна усвідомлено аналізувати свої минулі помилки, невдачі чи перешкоди, отримує можливість створити більш стійке та реалістичне самосприйняття. Важливо, що цей процес не заперечує негативні переживання, а навпаки – інтегрує їх у цілісний життєвий досвід, надаючи сенсу кожній події. Такий підхід дозволяє зменшити надмірну самокритику, підвищує самооцінку та сприяє розвитку внутрішньої автономії, що знижує залежність від зовнішніх оцінок та соціального схвалення [42].

Когнітивне перекодування також включає свідоме створення нових когнітивних схем і альтернативних сценаріїв поведінки, що дозволяє трансформувати внутрішній критичний голос на ресурс самопідтримки. Наприклад, негативне переконання «Я недостатньо компетентна» може змінитися на конструктивну установку «Мій досвід допомагає мені приймати більш зважені рішення». Така трансформація підтримує гнучкість мислення, дозволяє адаптуватися до життєвих змін і зміцнює відчуття власної цінності.

Самоприйняття виступає важливим захисним фактором у подоланні стресів і кризових ситуацій [55]. Жінка, яка приймає себе зі своїми недоліками, віковими змінами та обмеженнями, демонструє більшу психологічну стійкість і меншу схильність до тривоги чи депресії. Самоприйняття дозволяє відокремлювати зовнішні обставини від внутрішньої цінності особистості, що значно знижує психоемоційне напруження під час життєвих криз. Водночас воно створює основу для розуміння власних ресурсів і можливостей, підвищуючи впевненість у собі та внутрішню стабільність.

Взаємодія когнітивного перекодування і самоприйняття дозволяє жінці переосмислити минулі події, прийняти втрати та невдачі як природну складову життя і перетворити їх на джерело досвіду та сили. Наприклад, розлучення, втрата роботи чи зміни фізичного стану можуть розглядатися не як поразка, а як стимул до розвитку нових компетенцій, пошуку нових цінностей та зміцнення внутрішньої автономії. Таким чином, когнітивні процеси та самоприйняття взаємодіють і взаємопідсилюють один одного, формуючи стабільний позитивний образ «Я».

Розвиток внутрішньої мотивації та самопідтримки є наступним важливим механізмом формування позитивного самосприйняття. Внутрішня мотивація базується на особистих цінностях, прагненнях до саморозвитку і власних інтересах, тоді як зовнішня мотивація пов’язана з оцінкою та схваленням оточення [9]. Для жінки у зрілому віці внутрішня мотивація набуває особливої ваги, оскільки допомагає долати життєві труднощі, приймати вікові зміни та зберігати позитивне ставлення до себе незалежно від зовнішніх обставин.

Самопідтримка виступає внутрішнім ресурсом, що допомагає справлятися з емоційними труднощами та підтримувати відчуття власної цінності. Вона включає практики усвідомленого ставлення до себе, доброти, співчуття та прийняття власних недоліків. У зрілому віці самопідтримка стає важливим інструментом для подолання кризових ситуацій і підтримки емоційної рівноваги, адже дозволяє не знецінювати себе під впливом зовнішніх обставин.

Самопідтримка тісно пов’язана з внутрішньою мотивацією: коли жінка відчуває власну компетентність і контроль над життям, її самосприйняття стає більш стійким і позитивним. Усвідомлення власних досягнень та можливостей дозволяє зменшити вплив критики оточення і розвивати почуття автономії та впевненості у власних рішеннях.

Емоційна регуляція виступає наступним важливим механізмом, що підтримує формування стабільного позитивного «Я». Вона передбачає

здатність усвідомлювати власні емоції, контролювати їх прояви та спрямовувати енергію переживань у конструктивне русло [61]. Жінки, які володіють ефективними стратегіями емоційної регуляції, здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати позитивне самосприйняття навіть у складних життєвих обставинах.

Розвинена емоційна регуляція дозволяє також ефективніше взаємодіяти з оточенням. Жінка, яка розпізнає власні емоції та емоційний стан інших людей, легше встановлює гармонійні міжособистісні контакти, підтримує близькі стосунки та зберігає відчуття власної цінності. Усвідомлене управління емоціями допомагає уникати конфліктів, зміцнює соціальні зв’язки та формує стабільну внутрішню гармонію.

Важливо зазначити, що емоційна регуляція не означає придушення емоцій, а передбачає їхнє усвідомлення та використання як ресурсу для самопізнання і розвитку. Наприклад, усвідомлення гніву чи розчарування може стати сигналом для пошуку нових стратегій поведінки, переосмислення взаємин чи перегляду власних пріоритетів, що сприяє глибшому саморозумінню та позитивному самосприйняттю.

Когнітивні та емоційні процеси взаємопов’язані: ефективне перекодування негативних установок підвищує здатність до емоційної регуляції, а стабільне самоприйняття створює базу для конструктивної обробки емоцій. Така взаємодія дозволяє формувати цілісний, гармонійний образ «Я», що є основою психологічної стійкості та здатності адаптуватися до змінних життєвих обставин [53].

Самоаналіз і рефлексія залишаються невід’ємною складовою цього процесу. У зрілому віці жінка здатна не лише оцінювати минулі події, а й усвідомлювати внутрішні ресурси та мотиви своєї поведінки. Це дозволяє інтегрувати життєвий досвід, переосмислити власні цінності та визначити напрямок подальшого розвитку.

Практики самоаналізу та рефлексії включають ведення щоденників подяки, обговорення власного досвіду з психологом або в групі підтримки, а також регулярне обмірковування власних досягнень і труднощів. Ці практики сприяють розвитку усвідомленості, підвищують психологічну гнучкість і зміцнюють позитивне самосприйняття.

Внутрішня мотивація, самопідтримка та емоційна регуляція тісно взаємодіють із соціальним контекстом життя жінки. Здатність будувати здорові міжособистісні взаємини, отримувати підтримку та одночасно зберігати автономію зміцнює позитивний образ «Я» і дозволяє уникати психологічного вигорання, депресивних станів та надмірної тривожності.

Інтеграція всіх психологічних механізмів формує стійке, реалістичне і позитивне самосприйняття, яке включає прийняття себе, гнучке мислення, конструктивну обробку емоцій, усвідомлену мотивацію та здатність підтримувати себе у складних ситуаціях. Це забезпечує високий рівень психологічного благополуччя та внутрішньої гармонії.

Розвинене позитивне самосприйняття у жінок зрілого віку не лише зміцнює внутрішню стійкість, а й сприяє активній соціальній адаптації та професійній самореалізації. Жінка з високим рівнем самосприйняття легше приймає нові ролі, долає стресові ситуації та підтримує глибокі, гармонійні взаємини у сім’ї та соціумі.

Таким чином, психологічні механізми формування позитивного самосприйняття включають когнітивне перекодування, рефлексію, емоційну регуляцію, внутрішню мотивацію та самопідтримку. Вони взаємодіють, посилюють один одного і забезпечують формування стабільного, реалістичного та гармонійного образу «Я», що є фундаментом психологічного благополуччя, соціальної адаптації та гармонійного розвитку жінки у зрілому віці.

1.4 Вплив соціокультурного контексту на самосприйняття жінок зрілого віку

Самосприйняття жінок у зрілому віці формується під впливом складного переплетіння зовнішніх соціокультурних факторів. Розглянемо ключові аспекти – гендерні стереотипи, культурні норми, медіа, соціальна підтримка та історично-політичний контекст – які впливають на сприйняття себе цими жінками. На відміну від внутрішніх психологічних чи біологічних чинників, зупинимось на зовнішніх обставинах, що формують їхній образ «Я» у суспільстві. Ці чинники взаємодіють, створюючи унікальні умови для адаптації та самореалізації, що робить їхнє самосприйняття динамічним і контекстуально залежним. Розуміння цих впливів є важливим для підтримки психологічного благополуччя жінок у зрілому віці в сучасних умовах.

Гендерні стереотипи.

Гендерні стереотипи, що вкоренилися в українському та інших суспільствах, часто зображують жінок у зрілому віці як менш активних, менш продуктивних чи менш привабливих порівняно з молодшими поколіннями. Ці уявлення формуються ще в дитинстві через сімейне виховання, де акцент робиться на ролі жінок як матерів і домогосподарок, а не як на самостійних особистостей із власними амбіціями [51]. У зрілому віці ці стереотипи посилюються, коли суспільство починає сприймати таких жінок як тих, хто має відійти від активного життя, поступаючись місцем молодшим. Це може викликати внутрішній конфлікт, коли жінки стикаються з відчуттям невидимості чи маргіналізації, особливо якщо їхній внесок у сім’ю чи суспільство не визнається належним чином. Такі стереотипи можуть підривати їхню самооцінку, змушуючи сумніватися у власній цінності.

Проте гендерні стереотипи також можуть стати стимулом для протидії та розвитку стійкості. Деякі жінки, стикаючись із цими упередженнями, шукають способи довести свою значущість через нові ролі, такі як

волонтерство, творчість чи наставництво. У міських середовищах, де конкуренція вища, вони можуть активніше боротися з цими уявленнями, освоюючи нові навички чи повертаючись до професійної діяльності. У сільських громадах, де традиційно цінують досвід старшого покоління, ці стереотипи можуть бути менш агресивними, дозволяючи жінкам зберігати почуття поваги та авторитету. Таким чином, вплив гендерних стереотипів на самосприйняття залежить від того, як жінки інтерпретують і реагують на ці зовнішні очікування, що робить цей фактор двоїстим і контекстуально змінним.

Гендерні стереотипи часто посилюються через мовлення, літературу та фольклор, де зрілі жінки зображуються як другорядні персонажі, поступаючись молодим героїням. Ця культурна традиція може підсвідомо впливати на самосприйняття, змушуючи жінок відчувати, що їхній час активності минув, навіть якщо вони зберігають фізичну та інтелектуальну енергію. У сучасному світі ці стереотипи поступово оскаржуються через феміністичні рухи та просвітницькі кампанії, які закликають до переосмислення ролей жінок у зрілому віці. Жінки, які беруть участь у таких ініціативах, можуть відчувати гордість за свою активну позицію, що сприяє позитивному образу «Я». Однак цей процес адаптації до нових уявлень вимагає часу та підтримки, особливо в консервативних громадах.

Зрештою, вплив гендерних стереотипів також залежить від соціального статусу та освіти жінок. Ті, хто має вищу освіту чи доступ до професійних мереж, частіше мають ресурси для протистояння цим упередженням, що дозволяє їм формувати впевнене самосприйняття. Натомість жінки з меншими можливостями можуть бути більш вразливими до негативних стереотипів, що посилює їхнє відчуття ізоляції. Ця нерівність у доступі до ресурсів створює різний рівень стійкості до зовнішнього тиску, змушуючи жінок шукати індивідуальні стратегії для збереження гідності та самооцінки в умовах суспільних очікувань [38].

Культурні норми.

Культурні норми відіграють значну роль у формуванні самосприйняття жінок у зрілому віці, відображаючи традиційні цінності, які домінують у різних регіонах України. У сільських громадах старше покоління жінок часто асоціюється з мудрістю та авторитетом, що позитивно впливає на їхнє самопочуття, надаючи відчуття поваги та значущості. Ці норми підкреслюють їхню роль як берегинь сімейних традицій і передавачок культурного спадку, що зміцнює їхній образ «Я» як незамінних членів суспільства. У таких умовах жінки можуть відчувати себе цінними завдяки визнанню їхнього досвіду, що сприяє гармонійному самосприняттю навіть у період змін, пов’язаних із віком.

Натомість у міських середовищах культурні норми частіше піддаються впливу західних стандартів, де пріоритет віддається молодості, продуктивності та зовнішній красі. Це створює тиск на жінок у зрілому віці адаптуватися до ідеалів, які суперечать їхньому віковому досвіду, викликаючи почуття невідповідності чи меншовартості. Ця дихотомія між традиційними та сучасними нормами змушує жінок шукати баланс, інтегруючи власні цінності з зовнішніми очікуваннями. Процес адаптації до цих норм вимагає значних зусиль із саморефлексії, а в деяких випадках – відмови від нав’язаних стандартів, що дозволяє їм формувати унікальне самосприйняття, яке відображає їхню індивідуальність та культурний контекст[48].

Окрім цього, культурні норми в Україні часто пов’язані з релігійними традиціями, які надають зрілим жінкам роль духовних наставниць у сім’ї та громаді. Участь у релігійних обрядах чи передача релігійних знань онукам може зміцнювати їхнє самопочуття, надаючи відчуття сенсу та приналежності. У регіонах, де церква відіграє центральну роль, ці норми сприяють позитивному образу «Я», дозволяючи жінкам бачити себе як частину духовної спадщини. Однак у секуляризованих міських середовищах цей аспект може втрачати актуальність, змушуючи жінок шукати

альтернативні джерела ідентичності, що ускладнює їхню адаптацію до нових культурних реалій.

Нарешті, глобалізація впливає на культурні норми, інтегруючи західні цінності, такі як індивідуалізм і кар'єрний успіх, які можуть суперечити традиційним ролям жінок у зрілому віці. Для тих, хто прагне поєднати ці нові ідеали з усталеними нормами, це стає джерелом внутрішнього конфлікту, але також і можливістю для самореалізації. Жінки, які успішно адаптуються до цих змін, можуть відчувати гордість за свою гнучкість, тоді як ті, хто чіпляється за старі норми, можуть відчувати ізоляцію. Ця еволюція культурних норм створює різноманітний ландшафт, у якому самосприйняття залежить від здатності жінок інтегрувати минуле з сучасністю [48].

Медіа.

Медіа суттєво впливають на самооцінку жінок у зрілому віці, просуваючи ідеали краси, які асоціюються з молодими моделями чи актрисами. Реклама косметичних продуктів, процедур омолодження чи фітнес-програм створює ілюзію, що старіння є недоліком, який необхідно приховати, що може викликати у жінок невпевненість і незадоволення своїм зовнішнім виглядом [19]. Цей тиск особливо відчутний у містах, де доступ до таких продуктів ширший, змушуючи жінок витрачати ресурси на підтримку образу, який не завжди відповідає їхнім реальним можливостям чи потребам. Такий вплив медіа може підривати їхнє самосприйняття, створюючи відчуття, що їхня природна краса чи зрілість не мають цінності.

Разом із тим, медіа також сприяють появі позитивних трендів, таких як активне довголіття, що прославляє здорове старіння та фізичну активність. Ці меседжі можуть мотивувати жінок до занять спортом, навчання чи волонтерства, зміцнюючи їхню самооцінку та відчуття значущості. У соціальних мережах з'являються альтернативні образи зрілих жінок, які демонструють впевненість і красу, стаючи прикладом для інших. Цей зсув у медійному просторі поступово формує більш реалістичні стандарти [19], які можуть позитивно впливати на самосприйняття, якщо жінки готові прийняти

ці нові образи як відображення своєї ідентичності. Проте баланс між негативним тиском і позитивними прикладами залишається викликом, що вимагає критичного ставлення до медійних впливів.

Крім того, медійне представлення успішних жінок у зрілому віці, таких як політики, письменниці чи громадські діячки, може надихати та мотивувати до нових звершень. Ці образи показують, що вік не є перешкодою для досягнень, дозволяючи жінкам переосмислювати свою роль у суспільстві. Утім, якщо медіа продовжують акцентувати на молодих зірках, цей позитивний ефект може зникати, залишаючи жінок із відчуттям, що їхній час минув. У соціальних мережах, де зрілі жінки самі створюють контент, цей вплив стає більш збалансованим, але доступ до таких платформ залежить від технологічної грамотності, що створює нерівність у сприйнятті медійних меседжів.

Нарешті, тренди на саморозвиток і здоров’я, які просувають медіа, можуть мотивувати жінок до активного способу життя, що позитивно впливає на їхнє самопочуття. Програми йоги, онлайн-курси чи фітнес-групи стають популярними серед зрілих жінок, які бачать у цьому спосіб зберегти енергію та впевненість. Однак цей тиск може бути недоступним для тих, хто стикається з фінансовими чи фізичними обмеженнями, викликаючи відчуття ізоляції від модних тенденцій. Ця двоїстість медійного впливу змушує жінок обирати між адаптацією до нових стандартів і збереженням власної автентичності, що формує їхнє самосприйняття в умовах постійних змін.

Соціальна підтримка.

Соціальна підтримка від друзів, сусідів чи громадських організацій є ключовим фактором у зміцненні позитивного образу «Я» серед жінок у зрілому віці. Дружні стосунки надають простір для обміну досвідом, емоційної підтримки та спільного вирішення проблем, допомагаючи подолати почуття самотності чи ізоляції [46], яке часто виникає після виходу на пенсію. У невеликих громадах, де міжособистісні зв’язки традиційно цінуються, жінки відчувають себе частиною колективу, що підвищує їхню

самооцінку та впевненість. Ця підтримка стає особливо важливою в моменти криз, таких як втрата близьких чи фінансові труднощі, виступаючи буфером проти негативних емоцій і зміцнюючи їхнє самосприйняття.

Громадська активність, наприклад, участь у клубах за інтересами, релігійних об'єднаннях чи волонтерських ініціативах, також сприяє позитивному самоспринятю. Такі заходи дозволяють жінкам проявити свої таланти, знайти нове коло спілкування та відчути свою корисність для суспільства. У сільських регіонах, де громадське життя часто зосереджене навколо місцевих традицій, жінки можуть ставати лідерами чи організаторами, що підвищує їхній авторитет. Ця соціальна залученість створює противагу негативним стереотипам і медійним стандартам, надаючи відчуття приналежності та поваги, що є фундаментом для гармонійного самосприйняття в зрілому віці.

Крім того, підтримка від родини, особливо від дітей чи онуків, відіграє важливу роль у формуванні позитивного самосприйняття. У традиційних українських сім'ях зрілі жінки часто сприймаються як джерело мудрості та емоційної опори, що зміцнює їхню самооцінку через визнання їхньої ролі в родинному колі. Однак, якщо від них очікують надмірного догляду без взаємної підтримки, це може призводити до виснаження, підриваючи їхнє самопочуття. Баланс між наданням допомоги та отриманням підтримки від близьких стає ключовим фактором, який визначає, наскільки соціальні зв'язки сприяють позитивному образу «Я» [46].

Нарешті, участь у громадських організаціях, таких як центри для літніх людей чи жіночі клуби, розширює можливості для соціальної інтеграції. Майстер-класи з рукоділля, комп'ютерної грамотності чи танців дозволяють жінкам розвивати нові навички та ділитися досягненнями, що підвищує їхню впевненість. У містах, де такі ініціативи доступніші, жінки частіше знаходять платформу для самовираження, тоді як у сільській місцевості брак ресурсів може обмежувати ці можливості. Ця різниця підкреслює важливість доступу до соціальної інфраструктури для зміцнення самосприйняття через колективну підтримку.

Історично-політичний контекст.

Історично-політичний контекст, зокрема війни та економічні кризи, має глибокий вплив на самосприйняття жінок у зрілому віці, особливо в Україні з її складною історією. Досвід Другої світової війни, Чорнобильської катастрофи, конфлікту на сході країни та війни, що триває майже чотири роки, залишив відбиток на поколіннях жінок, які виросли в умовах нестабільності. Ці жінки часто сприймають себе як «витривалі», «переможниці», що додає їм стійкості та гордості, але водночас може викликати почуття втоми чи безпорадності, коли вони змушені адаптуватися до нових викликів, таких як втрата майна чи переміщення [41]. Цей історичний тягар формує унікальне самосприйняття, де витривалість співіснує з вразливістю.

Економічні кризи та політична нестабільність, такі як пострадянський перехід чи Революція Гідності, також впливають на самосприйняття через втрату стабільності та соціального статусу. Для багатьох жінок, які виросли в умовах радянської системи з чіткими ролями, сучасна невизначеність може викликати ностальгію чи розчарування, підриваючи їхню впевненість. Утім, активна участь у громадських рухах, таких як волонтерство під час війни, може піднімати самооцінку, надаючи відчуття причетності до важливих змін [3]. Цей контраст між пасивністю та активною роллю створює складний історичний контекст, який змушує жінок переосмислювати свою ідентичність і знаходити нові джерела значущості.

Крім того, історичні травми, такі як Голодомор чи депортації, впливають на самосприйняття через колективну пам’ять, передану через родинні розповіді. Жінки, які виросли в сім’ях із такими переживаннями, можуть сприймати себе як частину сильного покоління, що додає їм внутрішньої сили. Утім, ця спадщина також може викликати почуття вразливості чи страху перед новими кризами, особливо в умовах сучасної війни. Цей дуальний вплив історичної пам’яті змушує жінок шукати способи інтегрувати минуле в своє самосприйняття, часто через розповіді чи громадські ініціативи, які вшановують їхній внесок.

Політичні реформи, такі як зміни в пенсійній системі чи доступі до медичних послуг, впливають на самосприйняття через їхній вплив на фінансову стабільність і здоров'я. Нестабільність у цих сферах може підривати впевненість жінок, змушуючи їх відчувати себе залежними від зовнішніх обставин. Натомість успішні реформи, які забезпечують підтримку, можуть зміцнювати їхню самооцінку, надаючи відчуття безпеки. У контексті сучасних викликів, таких як війна, політична ситуація стає важливим фактором, який визначає, наскільки жінки можуть адаптуватися до змін і зберігати позитивний образ «Я».

Таким чином, самосприйняття жінок у зрілому віці є результатом взаємодії гендерних стереотипів, культурних норм, медійних впливів, соціальної підтримки та історично-політичного контексту. Кожен із цих факторів може як підривати, так і зміцнювати їхній образ «Я», залежно від індивідуальних ресурсів і зовнішніх умов. У сучасній Україні, де традиції співіснують із глобалізацією та викликами війни, підтримка через соціальні ініціативи, медійні кампанії та громадську інтеграцію є важливим кроком до формування позитивного самосприйняття та психологічного благополуччя цих жінок.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що самосприйняття є складним психологічним утворенням, яке охоплює усвідомлення людиною власних якостей, здібностей, зовнішності, соціальних ролей і життєвих цінностей. Воно формується в процесі самопізнання, рефлексії, самооцінки та соціальної взаємодії, виступаючи важливою складовою структури «Я-концепції». Самосприйняття визначає, як людина ставиться до себе, наскільки приймає власні особливості та як інтерпретує свій життєвий досвід. Його адекватність і цілісність є підґрунтям для розвитку самоповаги, впевненості у собі та психологічного благополуччя особистості.

Психологічний розвиток жінки у зрілому віці характеризується переосмисленням життєвих цінностей, соціальних ролей і досягнень, що

зумовлює необхідність адаптації до фізіологічних, емоційних і соціальних змін. Цей період часто супроводжується кризами ідентичності, проте водночас відкриває нові можливості для самореалізації, духовного розвитку та утвердження внутрішньої цілісності. Важливу роль у цьому віці відіграють міжгенераційні зв'язки, досвід материнства, професійна діяльність і переосмислення особистісних пріоритетів.

Особливого значення у зрілому віці набуває процес самоприйняття, який виступає захисним фактором проти стресів і кризових ситуацій. Приймаючи власні вікові зміни, жінка здобуває відчуття цілісності, внутрішньої стабільності та гармонії з собою. Позитивне самосприйняття стає важливим чинником адаптації до соціальних трансформацій, змін у статусі й життєвих ролях, сприяє збереженню високого рівня психологічного благополуччя.

Формування позитивного самосприйняття у жінок зрілого віку відбувається через дію таких психологічних механізмів, як самоаналіз, рефлексія, когнітивне перекодування негативних установок, внутрішня мотивація, самопідтримка та емоційна регуляція. Вони забезпечують гармонізацію емоційного стану, інтеграцію життєвого досвіду, розвиток гнучкості мислення і підвищення психологічної стійкості. Самоприйняття в цьому процесі виступає захисним фактором проти стресів, сприяючи формуванню почуття цілісності та внутрішньої гармонії.

Отже, зрілий вік є не лише періодом фізіологічних і соціальних змін, а й глибокого внутрішнього розвитку. Позитивне самосприйняття виступає ключовою умовою гармонійного функціонування особистості, забезпечує її психологічну гнучкість, життєстійкість і готовність до нових викликів, сприяючи збереженню оптимізму, самоповаги та почуття особистісної цінності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЗИТИВНОГО САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

2.1 Методика й організація проведення емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей позитивного самосприйняття жінок зрілого віку та визначення зв’язку цього феномену з рівнем самооцінки, емоційним ставленням до себе, особистісною зрілістю та життєвою задоволеністю.

Дослідження проводилося у місті Запоріжжя. У вибірку увійшли жінки віком від 42 до 57 років, які перебувають у періоді зрілості згідно з віковою періодизацією дорослості. Загальна кількість учасниць становила 34 особи. За соціально-демографічними показниками вибірка була різнорідною: враховано рівень освіти, сімейний стан, професійну зайнятість та соціальний статус.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня самосприйняття та його психологічних детермінант:

Для оцінки позитивного самосприйняття як цілісного феномену, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти, використано такі методики: шкала самооцінки Розенберга (RSES), шкала Я-концепції Теннессі (TSCS), тест-опитувальник «Самоставлення», анкета для оцінки емоційного ставлення до себе, шкала ініціативи особистісного зростання (PGIS), опитувальник особистісної зрілості О. Штепа, шкала задоволеності життям (SWLS).

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Кількісна обробка включала розрахунок середніх показників, стандартних відхилень, перевірку розподілу даних на

нормальність. Для перевірки гіпотези було застосовано кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона) для визначення взаємозв'язків між рівнями самооцінки, емоційного ставлення до себе, особистісної зрілості та позитивного самосприйняття.

1. Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) [7].

Шкала самооцінки Розенберга розроблена для оцінки загального рівня глобальної самооцінки, яка є ключовим компонентом самосприйняття, відображаючи суб'єктивне ставлення людини до себе, зокрема відчуття власної гідності, самоприйняття та впевненості у своїй цінності. Методика дозволяє виявити як позитивні, так і негативні аспекти самооцінки, що робить її ефективним інструментом для дослідження психологічного благополуччя та адаптації. RSES допомагає оцінити, як самооцінка впливає на формування позитивного образу «Я» та взаємозв'язок із життєвою задоволеністю, емоційним ставленням до себе та особистісною зрілістю.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які відображають позитивне та негативне ставлення до себе. П'ять тверджень сформульовано в позитивному ключі (високий бал вказує на високу самооцінку), а п'ять – у негативному ключі (високий бал вказує на низьку самооцінку).

Учасники оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою:

- 1 – «зовсім не згоден»;
- 2 – «скоріше не згоден»;
- 3 – «скоріше згоден»;
- 4 – «цілком згоден».

Позитивні твердження оцінюються прямо (1-4), а негативні – у зворотному порядку (4-1). Загальний бал розраховується як сума балів за всі 10 тверджень і може коливатися від 10 до 40. 15 балів і нижче свідчать про низьку самооцінку, може вказувати на проблеми з самоприйняттям або депресивні тенденції. 16–25 балів відповідають середній самооцінці, що є типовим для більшості людей. 26–40 балів показують високу самооцінку, що свідчить про впевненість у собі та позитивне самосприйняття.

Шкала підходить для різних вікових груп, зокрема для жінок зрілого віку, що відповідає темі дослідження.

2. Шкала Я-концепції Теннессі (Tennessee Self-Concept Scale, TSCS) [40].

Шкала Я-концепції використовується для комплексної оцінки Я-концепції, яка є багатогранним конструктом, що охоплює самосприйняття людини в різних аспектах її життя. Методика вимірює уявлення особи про себе, включаючи фізичне, соціальне, моральне, особистісне, сімейне та академічне (або професійне) «Я». Вона дозволяє дослідити як позитивні, так і негативні аспекти самосприйняття, що робить її особливо корисною для вивчення позитивного самосприйняття жінок зрілого віку.

Опитувальник складається з 100 тверджень, які оцінюють різні аспекти Я-концепції. Твердження поділяються на кілька основних та додаткових шкал.

Основні шкали:

1) Фізичне «Я». Ставлення до власного тіла, зовнішності, здоров'я.
2) Моральне «Я». Оцінка власної моральності та етичних принципів.
3) Особистісне «Я». Сприйняття себе як унікальної особистості.
4) Сімейне «Я». Ставлення до себе в ролі члена сім'ї.
5) Соціальне «Я». Сприйняття себе в соціальних взаємодіях.
6) Академічне/професійне «Я». Оцінка власних здібностей у професійній чи навчальній діяльності.

Додаткові шкали:

1) Самооцінка (загальний рівень впевненості в собі).
2) Самокритика (схильність до самокритичності).
3) Внутрішня конфліктність (розбіжності в самосприйнятті).
4) Загальна Я-концепція (інтегративний показник).

Учасники оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою:

– 1 – «зовсім не згоден»;
– 2 – «скоріше не згоден»;

– 3 – «не впевнений»;

– 4 – «скоріше згоден»;

– 5 – «цілком згоден».

Кожна шкала оцінюється окремо шляхом сумування балів за відповідними твердженнями. Загальний бал за всією методикою відображає цілісний рівень Я-концепції. Вищі бали (ближче до максимуму, наприклад, 75 для шкали з 15 тверджень) вказують на більш позитивне самосприйняття в конкретному аспекті. Нижчі бали (ближче до мінімуму, наприклад, 15 для шкали з 15 тверджень) свідчать про негативне або менш позитивне самосприйняття. Загальний бал Я-концепції складає 500. Для жінок зрілого віку високий загальний бал (наприклад, вище 350-400) вказує на позитивне самосприйняття, тоді як низький бал (нижче 250-300) може свідчити про проблеми з самооцінкою чи внутрішню конфліктність.

У дослідженні особливостей позитивного самосприйняття жінок зрілого віку шкала Я-концепції Теннессі використовується для комплексної оцінки самосприйняття, з акцентом на його позитивні аспекти Результати окремих шкал (наприклад, фізичне чи сімейне «Я») можуть допомогти виявити специфічні особливості самосприйняття жінок зрілого віку, пов’язані з їхнім віком і соціальним станом.

3. Тест-опитувальник «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв).

Методика розроблена для оцінки емоційного ставлення людини до себе, що є важливим компонентом самосприйняття. Вона дозволяє дослідити різні аспекти самоставлення, включаючи самоповагу, самоприйняття, самокритику, самозвинувачення та внутрішню конфліктність. Методика особливо цінна для вивчення афективного компонента самосприйняття у жінок зрілого віку, оскільки враховує складність емоційних реакцій на власне «Я».

Опитувальник складається з 110 тверджень, які оцінюють різні аспекти самоставлення. Твердження розподілені за кількома шкалами, що відображають емоційні та когнітивні компоненти ставлення до себе:

1) Самоповага. Ступінь поваги до себе як особистості (наприклад, «Я поважаю себе як особистість»).

2) Самоприйняття. Рівень прийняття себе, включаючи власні сильні та слабкі сторони (наприклад, «Я приймаю себе такою, яка я є»).

3) Самоінтерес. Ступінь зацікавленості у власній особистості та самопізнанні.

4) Самокритика. Схильність до критичного оцінювання себе (наприклад, «Я часто незадоволена собою»).

5) Самозвинувачення. Тенденція до почуття провини чи самозвинувачення.

6) Внутрішня конфліктність. Наявність суперечностей у ставленні до себе (наприклад, одночасне самоприйняття та самокритика).

7) Очікуване ставлення від інших. Уявлення про те, як інші оцінюють особу.

8) Самооцінка цінності. Оцінка власної значущості як особистості.

Учасники оцінюють кожне твердження за бінарною шкалою («згоден» – 1 бал; «не згоден» – 0 балів).

Підрахунок балів робиться для кожної шкали. Бали за твердження, що належать до конкретної шкали, підсумовуються. Наприклад, якщо шкала самоповаги містить 15 тверджень, а учасниця відповіла «згоден» на 10 з них, її бал за цією шкалою становить 10. Деякі твердження (залежно від формулювання) можуть вимагати зворотного кодування (наприклад, для негативних тверджень типу «Я часто незадоволена собою» «згоден» – 0, «не згоден» – 1).

Діапазон балів залежить від кількості тверджень у кожній шкалі (зазвичай 10-20 тверджень на шкалу). Вищі бали за шкалами самоповаги, самоприйняття чи самоінтересу вказують на позитивне самоставлення, тоді як високі бали за шкалами самокритики чи самозвинувачення свідчать про негативне самоставлення.

У деяких випадках розраховується загальний показник самоставлення шляхом комбінації балів за основними шкалами (з урахуванням їхньої ваги), але частіше аналізуються окремі шкали для детального розуміння структури самоставлення.

У нашому дослідженні методика використовується для оцінки емоційного ставлення до себе. Шкали самоповаги, самоприйняття та самоінтересу дозволяють перевірити, як позитивне емоційне ставлення сприяє формуванню позитивного самосприйняття. Шкали самокритики та самозвинувачення допомагають виявити можливі перешкоди для позитивного самосприйняття, такі як внутрішня конфліктність.

4. Анкета для оцінки емоційного ставлення до себе (Додаток А).

Мета анкети: оцінити емоційне ставлення до себе у жінок зрілого віку, включаючи аспекти самоповаги, самоприйняття та самокритики, для перевірки гіпотези про залежність самосприйняття від емоційного ставлення.

Анкета складається з трьох частин:

Частина 1. Закриті питання (8 питань). Використовуються для кількісного оцінювання емоційного ставлення до себе за допомогою 5-бальної шкали Лікерта. Питання охоплюють самоповагу, самоприйняття та самокритику.

Частина 2. Відкриті питання (4 питання). Призначені для якісного аналізу суб’єктивного досвіду учасниць, дозволяючи розкрити емоційні аспекти самоставлення та чинники, що на нього впливають.

Частина 3. Додаткові дані. Збір демографічної інформації (вік, сімейний стан, освіта, зайнятість) для контекстуального аналізу.

Загальна кількість питань: 12 (8 закритих + 4 відкритих).

Оцінювання:

Закриті питання. Учасниці оцінюють твердження за 5-бальною шкалою: 1 – «зовсім не згодна»; 2 – «скоріше не згодна»; 3 – «не впевнена»; 4 – «скоріше згодна»; 5 – «повністю згодна».

Відкриті питання: Вимагають коротких письмових відповідей (2–3 речення).

Підрахунок балів:

Закриті питання.

Позитивні твердження (5 питань: 1, 2, 4, 6, 8): оцінюються прямо (1-5 балів). Негативні твердження (3 питання: 3, 5, 7): застосовується зворотне кодування (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1). Загальний бал: сума балів за 8 питань (діапазон 8-40).

- 26-40 – позитивне емоційне ставлення до себе;
- 16-25 – нейтральне емоційне ставлення;
- 8-15 – негативне емоційне ставлення.

Відкриті питання. Не оцінюються балами, а піддаються якісному контент-аналізу для виявлення основних тем (наприклад, позитивні/негативні емоції, джерела самоповаги).

5. Шкала ініціативи особистісного зростання (PGIS) [65].

Шкала PGIS розроблена для оцінки рівня ініціативи особистісного зростання, яка є активним процесом, що включає свідоме прагнення до саморозвитку, змін і вдосконалення. Методика вимірює здатність людини ініціювати та підтримувати зміни в своєму житті, що є важливим компонентом особистісної зрілості.

Оригінальна версія PGIS складається з 9 тверджень, які оцінюють загальний рівень ініціативи особистісного зростання. Усі твердження сформульовані в позитивному ключі та охоплюють аспекти готовності до змін, цілеспрямованої поведінки та саморозвитку.

Учасники оцінюють кожне твердження за 6-бальною шкалою:

- 1 – «зовсім не згодна»;
- 2 – «скоріше не згодна»;
- 3 – «нейтрально»;
- 4 – «скоріше згодна»;
- 5 – «згодна»;
- 6 – «повністю згодна».

Бали за 9 тверджень підсумовуються. Загальний бал коливається від 9 (низька ініціатива) до 54 (висока ініціатива).

Інтерпретація:

9–18 – низький рівень ініціативи, що може вказувати на пасивність у саморозвитку.

19–36 – середній рівень, типовий для більшості людей.

37–54 – високий рівень, що свідчить про активне прагнення до зростання.

У дослідженні позитивного самосприйняття жінок зрілого віку PGIS оцінює особистісну зрілість, що впливає на самосприйняття та дозволяє перевірити, як активне прагнення до саморозвитку сприяє позитивному самосприйняттю.

6. Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа [20].

Опитувальник, розроблений Оксаною Степанівною Штепа, призначений для оцінки рівня психологічної зрілості як ресурсного стану особистості. Методика вимірює комплекс характеристик, що відображають відповідальну побудову концепції життя, моральні принципи, самосприйняття, емоційну стабільність та здатність до інтеграції життєвого досвіду. Вона широко застосовується в консультативній практиці, профвідборі (особливо для професій типу «людина–людина») та оцінці змін після тренінгів.

Опитувальник складається з 40 тверджень, які оцінюють 10 ключових рис психологічної зрілості. Кожна риса представлена кількома твердженнями (зазвичай 3–5 на рису). Основні риси включають:

– контактність – здатність до ефективної взаємодії з іншими;

– креативність – творчий підхід до вирішення проблем і самовираження;

– відповідальність – прийняття відповідальності за власні рішення та дії;

– самосприйняття – позитивне ставлення до себе, включаючи самоприйняття;

– децентрація – здатність бачити перспективу інших і виходити за межі власного «я»;

– глибинність переживань – емоційна чутливість і глибина;

– синергічність – інтеграція різних рис особистості в єдину систему;

– моральна зрілість – дотримання етичних принципів і цінностей;

– адаптивність – гнучкість у відповідь на життєві зміни;

– інтеграція досвіду – здатність осмислювати та використовувати життєвий досвід для розвитку.

Учасники оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою:

– 1 – «зовсім не згодна»;

– 2 – «скоріше не згодна»;

– 3 – «не впевнена»;

– 4 – «скоріше згодна»;

– 5 – «повністю згодна».

Час виконання: 15–20 хвилин.

Підрахунок балів:

Для кожної риси. Бали за твердження, що належать до конкретної риси (зазвичай 3–5 тверджень), підсумовуються та переводяться в стени (1–10) за нормативними таблицями. Наприклад, для риси «Відповідальність» (4 твердження): сума балів (4–20) конвертується в стени (1 – низький рівень, 5–7 – наявність риси, 8–10 – реалізована риса).

Загальний рівень зрілості. Визначається як відсоток рис із високими показниками:

– 90%+ рис із 5+ стенів: високий рівень зрілості (синергічна зрілість).

– 50–89% рис із 5+ стенів: середній рівень (наявні риси, але потребують розвитку).

– менше 50% рис із 5+ стенів: низький рівень зрілості.

Зворотне кодування. Застосовується для негативно сформульованих тверджень (наприклад, «Я часто уникаю відповідальності» – 1→5, 2→4 тощо).

Високі стени за самосприйняттям, відповідальністю та інтеграцією досвіду вказують на зрілість, що сприяє позитивному самосприйняттю. Низькі показники можуть свідчити про внутрішні конфлікти чи обмежену адаптивність.

У дослідженні позитивного самосприйняття жінок зрілого віку методика оцінює особистісну зрілість як ключову змінну, що впливає на самосприйняття та життєву задоволеність.

7. Шкала задоволеності життям (SWLS) [50].

Шкала задоволеності життям (SWLS) була розроблена Едвардом Дінером, Робертом Еммонсом, Ренді Ларсеном та Шероном Ґріффін у 1985 році для вимірювання когнітивного компонента суб'єктивного благополуччя, тобто загальної оцінки людиною якості свого життя. На відміну від методик, які фокусуються на емоційних переживаннях, SWLS визначає задоволеність життям у цілому, спираючись на власні критерії особистості.

Шкала містить 5 тверджень, що відображають ставлення людини до свого життя (наприклад: «У більшості відношень моє життя близьке до ідеалу», «Я задоволений своїм життям»). Респондент оцінює ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою, де 1 – «повністю не згоден», 7 – «повністю згоден».

Загальна сума балів може коливатися від 5 до 35:

- 30–35 балів – дуже висока задоволеність життям;
- 25–29 балів – висока задоволеність;
- 20–24 бали – помірна;
- 15–19 балів – нижча за середню;
- 5–14 балів – низький рівень задоволеності життям.

Отримані результати інтерпретуються з урахуванням індивідуальних, вікових і соціокультурних особливостей респондентів. У межах психологічних досліджень шкала SWLS використовується для оцінки загального життєвого благополуччя, особистісної адаптованості та як показник гармонійного самосприйняття.

У дослідженні шкала задоволеності життям SWLS використовується для визначення рівня життєвої задоволеності жінок зрілого віку та виявлення її взаємозв'язку з позитивним самосприйняттям, що дозволяє оцінити, наскільки суб'єктивне почуття щастя й гармонії пов'язане із загальним образом «Я».

8. Кореляційний аналіз – статистичний метод, який дає змогу визначити ступінь і напрямок взаємозв'язку між двома змінними. У роботі він застосовувався для встановлення зв'язків між рівнями самооцінки, емоційного ставлення до себе, особистісної зрілості та позитивного самосприйняття жінок зрілого віку.

Кореляційний аналіз дозволяє виявити, наскільки зміни одного показника пов'язані зі змінами іншого, тобто чи зростає або зменшується один параметр при зростанні іншого. Для цього використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який розраховується за формулою:

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})\,(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \cdot \sum(y_i - \bar{y})^2}}$$

де:

- x_i, y_i – значення двох змінних для кожного учасника;
- $\bar{x}, \bar{y}$ – середні значення відповідних змінних;
- $\sum$ – знак суми для всіх спостережень у вибірці.

Значення коефіцієнта r може змінюватися в межах від –1 до +1:

- r>0 – прямий зв'язок (зі збільшенням одного показника зростає інший);
- r<0 – обернений зв'язок (зі збільшенням одного показника інший знижується);
- r=0 – відсутність лінійного зв'язку.

Інтерпретація сили зв'язку:

– 0,00–0,19 – дуже слабкий зв'язок;

– 0,20–0,39 – слабкий;

– 0,40–0,59 – помірний;

– 0,60–0,79 – сильний;

– 0,80–1,00 – дуже сильний.

Застосування коефіцієнта Пірсона є доцільним у випадках, коли дані мають інтервальний або шкальний рівень виміру та наближено нормальний розподіл. У дослідженні цей метод дозволив перевірити, чи існує статистично значущий зв’язок між показниками самооцінки, емоційного ставлення до себе, особистісної зрілості та рівнем позитивного самосприйняття.

Отже, у межах емпіричного дослідження було розроблено цілісний комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення взаємозв’язків між самооцінкою, емоційним ставленням до себе, особистісною зрілістю та позитивним самосприйняттям жінок зрілого віку. Добір інструментарію дозволив охопити когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти самосприйняття, а використання кореляційного аналізу забезпечило можливість кількісно визначити силу й напрям взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Такий підхід дав змогу комплексно підійти до вивчення феномену позитивного самосприйняття як важливого чинника особистісного благополуччя жінок у період зрілості.

2.2 Аналіз показників позитивного самосприйняття жінок зрілого віку

Розглянемо результати емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівнів і характеристик позитивного самосприйняття жінок зрілого віку.

1. Шкала самооцінки Розенберга.

За результатами проведення методики було отримано результати, що дозволили розподілити учасниць за трьома рівнями самооцінки – низьким, середнім і високим (рис. 2.1.).

Отримані результати показали, що більшість жінок (52,9%) мають середній рівень самооцінки, що свідчить про збалансоване ставлення до себе, адекватне сприйняття своїх можливостей і обмежень, а також здатність зберігати внутрішню гармонію у складних життєвих ситуаціях. Такий рівень самооцінки характеризується реалістичністю, гнучкістю та стійкістю до зовнішніх оцінок, що є типовим для зрілого віку, коли формується стабільна система цінностей і самоприйняття.

У 35,3% респонденток виявлено високий рівень самооцінки, що свідчить про позитивне самоставлення, впевненість у власних силах, відчуття особистої цінності та прийняття себе такою, якою вони є. Такі жінки, як правило, мають внутрішню мотивацію, активну життєву позицію та прагнуть до самореалізації. Вони зберігають емоційну стабільність, менше схильні до тривожності та демонструють вищий рівень життєвої задоволеності.

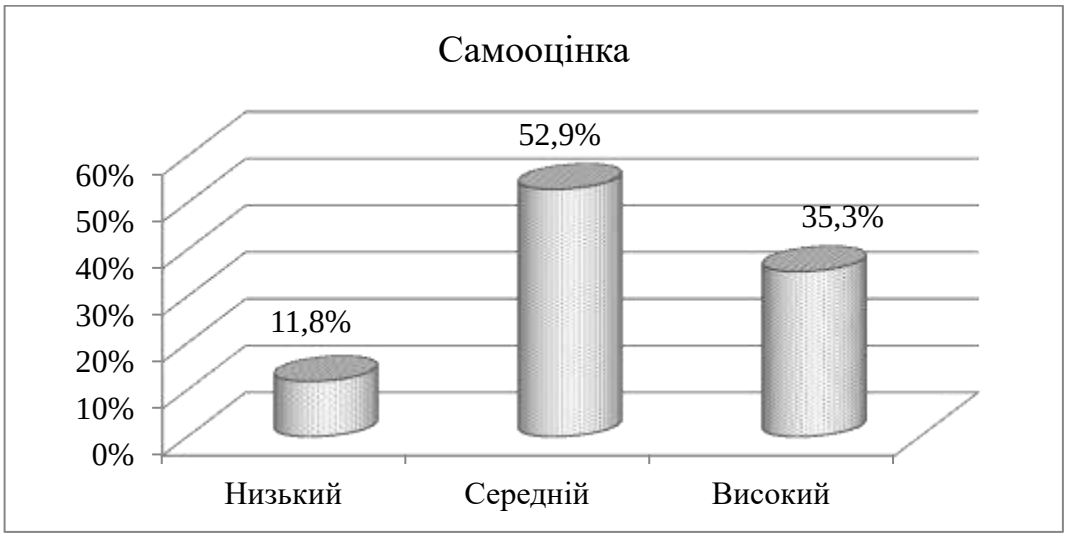


Рисунок 2.1. – Рівні самооцінки жінок зрілого віку

Натомість низький рівень самооцінки виявлено у 11,8% жінок. Для цієї групи характерна підвищена самокритичність, невпевненість у собі, потреба в зовнішньому схваленні та схильність порівнювати себе з іншими. Такі учасниці мають занижену віру у власні можливості, що може ускладнювати процес формування позитивного самосприйняття.

Середній показник за методикою Розенберга склав 24,6 бала, що відповідає середньому рівню самооцінки і загалом свідчить про достатньо

позитивне ставлення до себе у більшості опитаних жінок зрілого віку. Це підтверджує, що в цей життєвий період самооцінка набуває більшої стабільності, стає менш залежною від зовнішніх обставин і більше пов'язується з внутрішнім досвідом, самоприйняттям та особистісною зрілістю.

Таким чином, за результатами дослідження, 88,2% жінок мають середній або високий рівень самооцінки, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе, внутрішню впевненість і високий ступінь психологічної адаптованості. Це створює сприятливі умови для розвитку позитивного самосприйняття як інтегрованої характеристики особистості у зрілому віці.

2. Шкала Я-концепції Теннессі.

Шкала Я-концепції Теннессі є одним із найповніших інструментів для оцінювання уявлень особистості про саму себе. Вона дає змогу виявити, як людина сприймає власні фізичні, моральні, соціальні, особистісні, сімейні та професійні якості, тобто охоплює всі ключові аспекти самосприйняття. Для жінок зрілого віку така методика є особливо цінною, адже цей період характеризується активним переосмисленням ролей, досягнень, зовнішності та життєвих пріоритетів, що безпосередньо впливає на структуру Я-концепції.

Результати дослідження за шкалою Я-концепції Теннессі представлено на рисунку 2.2.

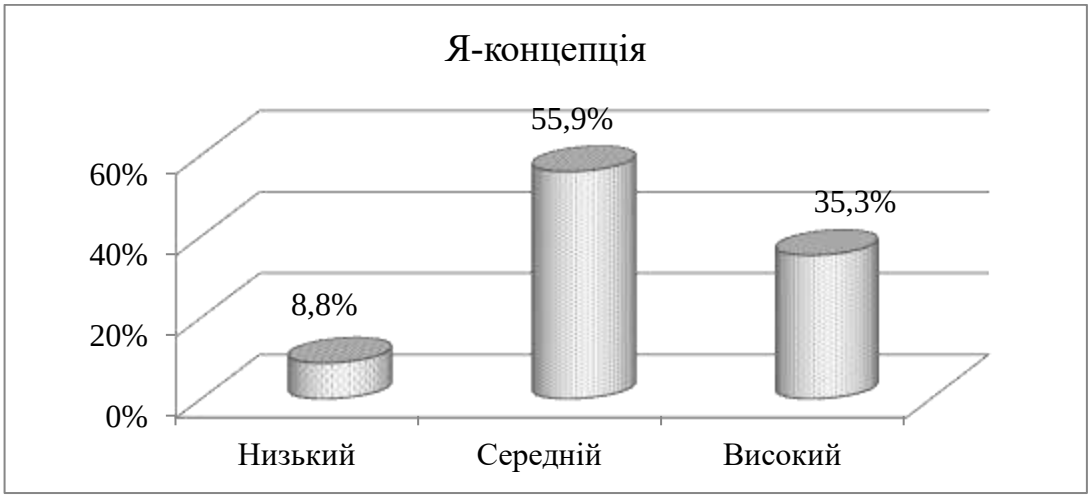


Рисунок 2.2. – Рівні сформованості Я-концепції у жінок зрілого віку

Отримані результати свідчать, що більшість учасниць (55,9%) мають середній рівень сформованості Я-концепції, який характеризується відносною цілісністю самосприйняття, але водночас – наявністю окремих суперечностей між різними аспектами образу «Я». Такі жінки мають загалом позитивне, але не завжди стабільне ставлення до себе. Вони схильні до рефлексії, визнають свої сильні й слабкі сторони, прагнуть до самовдосконалення, але можуть переживати внутрішні сумніви чи занижену впевненість у певних життєвих ролях (зокрема, професійній або соціальній).

У 12 досліджуваних (35,3%) визначено високий рівень Я-концепції, що свідчить про сформований, гармонійний та інтегрований образ «Я». Для цієї групи жінок характерні прийняття себе, позитивне емоційне ставлення, висока самооцінка, емоційна стабільність та узгодженість між різними компонентами самосприйняття (фізичним, соціальним, моральним тощо). Вони демонструють зрілість, впевненість, внутрішню цілісність і здатність адекватно реагувати на життєві труднощі. Такі показники свідчать про позитивну інтеграцію досвіду, високий рівень життєвої задоволеності та психологічного благополуччя.

Низький рівень Я-концепції спостерігається лише у 3 жінок (8,8%), що вказує на наявність внутрішніх конфліктів, емоційної напруги та схильності до самокритики. Ці учасниці часто сумніваються у власній компетентності, не завжди приймають себе в окремих життєвих сферах (зовнішність, соціальна реалізація, сімейні стосунки). Такий рівень може бути пов’язаний із попереднім досвідом невдач, порушенням гармонії між очікуваннями й реальними досягненнями, або з емоційним виснаженням.

Середній загальний бал за шкалою Я-концепції Теннессі у вибірці становив 342,7 бала, що відповідає середньому рівню позитивного самосприйняття. Це свідчить про те, що більшість жінок зрілого віку мають відносно стабільне уявлення про себе, проте деякі сфери (передусім фізичне та соціальне «Я») залишаються джерелом певної невпевненості. Водночас високі результати за шкалами «Моральне Я» та «Сімейне Я» демонструють,

що для респонденток важливими є духовні цінності, взаємини з близькими людьми та відчуття значущості в родині.

Отже, результати дослідження свідчать, що переважна більшість жінок (91,2%) мають середній або високий рівень Я-концепції, що відображає сформоване позитивне ставлення до себе, готовність до саморозвитку та внутрішню гармонійність. Зрілий вік у цьому контексті виступає сприятливим етапом для інтеграції життєвого досвіду й формування стійкого позитивного самосприйняття, заснованого на реалістичному розумінні себе, власних можливостей і досягнень.

3. Тест-опитувальник «Самоставлення» (В. Столін, С. Пантелєєв).

Методика використовується для діагностики емоційного ставлення людини до себе, що є одним із центральних компонентів позитивного самосприйняття. Вона дає змогу виявити, наскільки жінки сприймають себе як цінних, гідних поваги, чи здатні приймати власні недоліки, а також визначити наявність самокритичних або самозвинувачувальних тенденцій. У нашому дослідженні цей тест дозволив оцінити афективну складову самосприйняття, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя особистості.

Результати опитування жінок зрілого віку за тестом «Самоставлення» подано на рисунку 2.3.

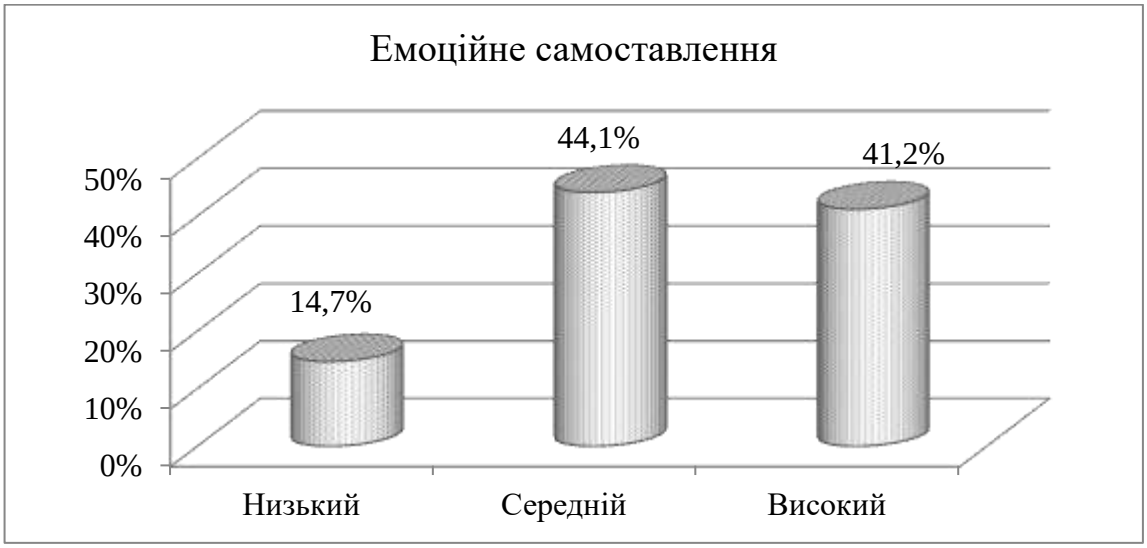


Рисунок 2.3. – Рівні емоційного самоставлення у жінок зрілого віку

Як видно з рисунка 2.3. найбільша частка досліджуваних жінок (44,1%) характеризується середнім рівнем самоставлення, який відображає переважно позитивне, але не цілком стабільне ставлення до себе. Для цих жінок властиві емоційні коливання між самоповагою та самокритикою, що часто зумовлено переживанням життєвих змін, переосмисленням власної ролі в сім'ї чи професії. Такі респондентки прагнуть приймати себе, але можуть відчувати сумніви або залежність від зовнішнього схвалення.

Високий рівень самоставлення мають 14 учасниць (41,2%), що свідчить про зріле, гармонійне емоційне ставлення до себе. Ці жінки демонструють внутрішню впевненість, самоповагу, прийняття своїх сильних і слабких сторін. Вони емоційно стабільні, не схильні до самозвинувачення, відкриті до саморозвитку та мають високу життєву задоволеність. Такий рівень самоставлення є ознакою особистісної зрілості й психологічного благополуччя.

Низький рівень самоставлення спостерігається у 5 жінок (14,7%). Ця група респонденток характеризується підвищеною самокритичністю, емоційною вразливістю, внутрішньою напругою. Вони часто зосереджені на власних недоліках, схильні до самозвинувачення та знецінення власних досягнень. Можливими психологічними причинами є зниження соціальної активності, відчуття вікових змін або брак емоційної підтримки з боку близьких.

Середній сумарний показник за тестом становить 67,2 бала, що відповідає середньо-високому рівню позитивного емоційного ставлення до себе. Це вказує на те, що більшість жінок мають достатній рівень самоприйняття й доброзичливості до себе, хоча для частини з них зберігаються елементи внутрішньої самокритики. Найвищі результати отримано за шкалами самоповаги та самоприйняття, що підтверджує тенденцію до формування стабільного позитивного образу «Я».

Таким чином, результати методики «Самоставлення» свідчать, що більшість жінок зрілого віку мають переважно позитивне емоційне ставлення

до себе, що є важливою умовою психологічної рівноваги та позитивного самосприйняття. Водночас наявність частини учасниць із низьким рівнем самоставлення підкреслює потребу в розвитку навичок емоційного самоприйняття та зниженні рівня самокритики, що сприятиме підвищенню життєвої задоволеності й психологічного благополуччя.

4. Анкета для оцінки емоційного ставлення до себе.

За результатами проведення анкетування жінок зрілого віку були отримані наступні результати.

Середній бал по вибірці склав 26.4, що вказує на переважно позитивне емоційне ставлення до себе серед учасниць. Це свідчить про те, що більшість жінок зрілого віку мають позитивне сприйняття своєї цінності, що узгоджується з гіпотезою дослідження про зв’язок емоційного ставлення з позитивним самосприйняттям.

Розподіл за категоріями:

Позитивне ставлення – 19 учасниць (55.9%). Ця група демонструє впевненість у собі, високу самоповагу та самоприйняття, що відображає гармонійне емоційне ставлення.

Нейтральне ставлення – 12 учасниць (35.3%). Ці жінки мають змішане ставлення, що може бути пов’язано з перехідним станом або впливом соціальних чи особистих факторів, таких як сімейні виклики чи професійна нестабільність.

Негативне ставлення – 3 учасниці (8.8%). Низький рівень емоційного ставлення може вказувати на внутрішні конфлікти, підвищену самокритику чи низьку самооцінку, що потребує додаткової уваги в психологічній підтримці.

Діапазон балів: від 12 до 38, що відображає значну варіативність у ставленні до себе. Така різноманітність може бути зумовлена індивідуальними особливостями, життєвим досвідом та соціокультурним контекстом учасниць.

Аналіз відповідей на окремі твердження дозволив детальніше розкрити структуру емоційного ставлення до себе:

1) «Я поважаю себе як особистість». 24 учасниці (70.6%) обрали 4 або 5, що свідчить про високий рівень самоповаги. Лише 2 учасниці (5.9%) обрали 1 або 2, що може вказувати на низьку самооцінку або внутрішні конфлікти. Високий показник самоповаги підкреслює впевненість жінок зрілого віку в своїй цінності як особистості.

2) «Я задоволена собою у зрілому віці». 20 учасниць (58.8%) обрали 4 або 5, що відображає позитивне сприйняття себе в контексті вікових змін. 6 учасниць (17.6%) обрали 1 або 2, що може бути пов’язано з незадоволеністю зовнішністю, фізичними змінами чи втраченими можливостями, характерними для зрілого віку.

3) «Я часто відчуваю провину за свої дії чи рішення» (зворотне кодування). 22 учасниці (64.7%) обрали 1 або 2 (зворотне кодування: 4 або 5), вказуючи на низький рівень самозвинувачення. 5 учасниць (14.7%) обрали 4 або 5, що свідчить про підвищену провину, можливо, через минулі рішення чи сімейні обставини.

4) «Я приймаю себе такою, яка я є». 23 учасниці (67.6%) обрали 4 або 5, демонструючи високий рівень самоприйняття. 3 учасниці (8.8%) обрали 1 або 2, що може вказувати на внутрішні конфлікти чи труднощі з прийняттям вікових змін.

5) «Я відчуваю, що мене важко любити» (зворотне кодування). 24 учасниці (70.6%) обрали 1 або 2, що відображає позитивне сприйняття своєї цінності та здатності бути прийнятою іншими. 4 учасниці (11.8%) обрали 4 або 5, вказуючи на труднощі в самоприйнятті, можливо, через низьку самооцінку.

6) «Я пишаюся своїм життєвим досвідом». 26 учасниць (76.5%) обрали 4 або 5, що є найвищим показником і свідчить про високу оцінку життєвого досвіду як ключового джерела самоповаги. Лише 1 учасниця (2.9%) обрала 1, що може бути пов’язано з негативним сприйняттям минулого.

7) «Я часто критикую себе за помилки» (зворотне кодування). 20 учасниць (58.8%) обрали 1 або 2, вказуючи на помірний рівень самокритики. 8 учасниць (23.5%) обрали 4 або 5, що свідчить про схильність до самокритики, яка може знижувати позитивне самосприйняття.

8) «Я відчуваю впевненість у своїй цінності». 22 учасниці (64.7%) обрали 4 або 5, підтверджуючи впевненість у собі. 4 учасниці (11.8%) обрали 1 або 2, що може вказувати на низьку самооцінку або вплив зовнішніх факторів, таких як суспільні стереотипи.

Аналіз впливу демографічних факторів показав, що учасниці з вищою освітою демонструють більш позитивне емоційне ставлення до себе порівняно з тими, хто має середню освіту, що може бути пов’язано з більшими соціальними та психологічними ресурсами. Працюючі жінки також мають вищий рівень позитивного ставлення, ніж непрацюючі або пенсіонерки, що підкреслює значення професійної активності для самосприйняття. Молодші учасниці (42–49 років) виявляють більшу впевненість і адаптивність порівняно зі старшими (50–57 років), можливо, через активнішу соціальну роль. Щодо сімейного стану, одружені та розлучені жінки частіше демонструють позитивне ставлення, ніж незаміжні чи вдови, хоча ці відмінності менш виражені, що може вказувати на роль сімейної підтримки в формуванні емоційного ставлення до себе.

Більшість учасниць (55.9%) демонструють позитивне емоційне ставлення до себе, що підтверджується високими показниками самоповаги (70.6%), самоприйняття (67.6%) та оцінки життєвого досвіду (76.5%). Нейтральне ставлення (35.3%) відображає змішані почуття, можливо, через перехідний період зрілості або вплив соціальних факторів, таких як сімейні чи професійні виклики. Негативне ставлення (8.8%) є рідкісним і пов’язане з підвищеною самокритикою або низькою самооцінкою. Демографічні чинники, зокрема вища освіта, професійна зайнятість і молодший зрілий вік, сприяють вищому рівню позитивного ставлення, тоді як середня освіта та непрацюючий статус асоціюються з нижчими балами.

Відкриті питання.

Питання 9: «Які емоції у вас викликає думка про себе у зрілому віці?».

Позитивні емоції: 20 учасниць (58.8%) згадали гордість, задоволення, спокій або впевненість. Наприклад: «Я пишаюся тим, що досягла стабільності в житті, маю міцну сім'ю і повагу колег»; «Відчуваю спокій, бо знаю, хто я і чого хочу, на відміну від молодості»; «Зрілий вік приніс мені впевненість у собі та розуміння своїх сильних сторін.»

Нейтральні емоції: 10 учасниць (29.4%) висловили змішані почуття, що поєднують позитив і тривогу. Наприклад: «Радію своїм досягненням, але турбуюся про старіння і здоров'я»; «Я задоволена своїм досвідом, але іноді шкодую про втрачені можливості».

Негативні емоції: 4 учасниці (11.8%) вказали сум, тривогу чи незадоволеність. Наприклад: «Іноді відчуваю смуток через втрачені можливості в молодості»; «Думка про зрілий вік викликає тривогу через зміни в зовнішності».

Позитивні емоції домінують, що узгоджується з кількісними даними про високий рівень самоповаги та самоприйняття. Нейтральні та негативні емоції відображають вікові виклики, такі як занепокоєння щодо старіння чи фізичних змін.

Питання 10: «Що найбільше впливає на ваше ставлення до себе?».

Основні джерела:

Сім'я: 18 учасниць (52.9%) вказали сімейні стосунки як ключовий фактор. Наприклад: «Мої діти та їхні успіхи дають мені відчуття цінності й гордості»; «Підтримка чоловіка та онуків формує мою впевненість у собі».

Професійні досягнення: 12 учасниць (35.3%). Наприклад: «Моя кар'єра в освіті формує мою впевненість, бо я відчуваю, що приношу користь»; «Досягнення на роботі, як-от підвищення, додають мені самоповаги».

Життєвий досвід: 10 учасниць (29.4%). Наприклад: «Мій досвід навчив мене бути сильною, що допомагає мені цінувати себе»; «Життєві труднощі показали мені, на що я здатна».

Соціальні стосунки: 8 учасниць (23.5%). Наприклад: «Підтримка друзів допомагає мені цінувати себе, особливо в складні моменти»; «Повага від колег зміцнює моє відчуття цінності».

Негативні чинники:

Самокритика: 6 учасниць (17.6%). Наприклад: «Я часто думаю, що могла зробити більше в житті, і це знижує мою впевненість»; «Самокритика за минулі помилки заважає мені повністю себе прийняти».

Суспільні стереотипи про вік: 5 учасниць (14.7%). Наприклад: «Тиск суспільства щодо зовнішності знижує мою впевненість, адже я не відповідаю стандартам молодості»; «Стереотипи про жінок зрілого віку змушують мене сумніватися в собі».

Отже, сім’я та професійні досягнення є провідними джерелами позитивного ставлення, що відображає важливість соціальних і професійних ролей для жінок зрілого віку. Самокритика та вікові стереотипи виступають бар’єрами, особливо для учасниць із нижчими балами.

Питання 11: «Як ви оцінюєте свою здатність приймати себе такою, яка ви є?».

Позитивна оцінка: 22 учасниці (64.7%) зазначили високу здатність до самоприйняття. Наприклад: «Я навчилася любити себе з усіма недоліками після багатьох років боротьби з собою»; «Зрілий вік допоміг мені зрозуміти, що я цінна такою, яка є».

Обмежена здатність: 9 учасниць (26.5%) вказали труднощі через самокритику чи зовнішні очікування. Наприклад: «Мені важко прийняти зміни в зовнішності, хоча я розумію свою цінність»; «Іноді я критикую себе за те, що не досягла певних цілей».

Негативна оцінка: 3 учасниці (8.8%) висловили низьке самоприйняття. Наприклад: «Мені важко себе прийняти через почуття провини за минуле»; «Я постійно порівнюю себе з іншими, і це заважає мені любити себе».

Отже, високий рівень самоприйняття переважає, що узгоджується з кількісними даними (67.6% за твердженням №4). Самокритика та зовнішні очікування (зокрема щодо зовнішності) є основними викликами для третини вибірки.

Питання 12: «Опишіть ситуацію, коли ви відчували гордість чи задоволення собою».

Основні теми:

Виховання дітей/онуків: 15 учасниць (44.1%). Приклади: «Я пишалася, коли моя донька отримала диплом – це частково моя заслуга, адже я її підтримувала»; «Момент, коли мої онуки сказали, що я найкраща бабуся, наповнив мене гордістю».

Професійні успіхи: 10 учасниць (29.4%). Наприклад: «Відчула гордість, коли мене обрали керівником проєкту на роботі після років наполегливої праці»; «Отримання нагороди за вислугу стало важливим моментом для моєї впевненості».

Подолання труднощів: 8 учасниць (23.5%). Наприклад: «Я пишалася, коли самостійно впоралася з фінансовою кризою після втрати роботи»; «Подолання хвороби стало для мене доказом моєї сили».

Допомога іншим: 6 учасниць (17.6%). Наприклад: «Допомогла подрузі пережити складний період, і це дало мені відчуття цінності»; «Організація благодійного заходу для дітей зробила мене гордою за себе».

Отже, ситуації, пов’язані з сім’єю та професійними досягненнями, є основними джерелами гордості, що підкреслює важливість соціальних ролей (мати, бабуся, професіонал) для жінок зрілого віку. Подолання труднощів і альтруїстичні дії також сприяють позитивному емоційному ставленню.

Таким чином, результати анкети підтверджують, що більшість жінок зрілого віку (55.9%) мають позитивне емоційне ставлення, з високими показниками самоповаги (70.6%), самоприйняття (67.6%) та оцінки життєвого досвіду (76.5%). Нейтральне ставлення (35.3%) вказує на змішані почуття, які можуть бути зумовлені перехідним періодом зрілості, коли жінки адаптуються до вікових змін чи соціальних викликів. Негативне ставлення (8.8%) є рідкісним, але пов’язане з підвищеною самокритикою чи низькою самооцінкою, що потребує уваги при розробці психологічних рекомендацій.

Якісний аналіз показав, що сім’я (52.9%) та професійні досягнення (35.3%) є основними джерелами самоповаги, що відображає важливість соціальних і професійних ролей у формуванні позитивного емоційного ставлення. Життєвий досвід (29.4%) і соціальні стосунки (23.5%) також відіграють значну роль, підкреслюючи цінність накопиченого досвіду та підтримки оточення. Основними перешкодами є самокритика (17.6%) та суспільні стереотипи про вік (14.7%), які особливо впливають на жінок із нижчими балами, знижуючи їхню впевненість і самоприйняття.

Демографічні чинники значно впливають на результати. Молодші учасниці, жінки з вищою освітою та працюючі демонструють вищий рівень позитивного ставлення, що може бути пов’язано з активною соціальною роллю, доступом до ресурсів і меншим впливом вікових стереотипів. Одружені та розлучені учасниці мають вищі показники порівняно з незаміжніми, що може вказувати на роль сімейної підтримки. Негативне ставлення частіше спостерігається у жінок із середньою освітою та непрацюючих, що підкреслює важливість соціальної активності для психологічного благополуччя.

5. Шкала ініціативи особистісного зростання (PGIS).

Результати показали, що середній бал по вибірці з 34 учасниць дослідження становить 35.2 бали. Це свідчить про переважно високий рівень ініціативи особистісного зростання, що відображає активне прагнення до саморозвитку, готовність до змін і свідоме планування особистісного вдосконалення (рис. 2.4.).

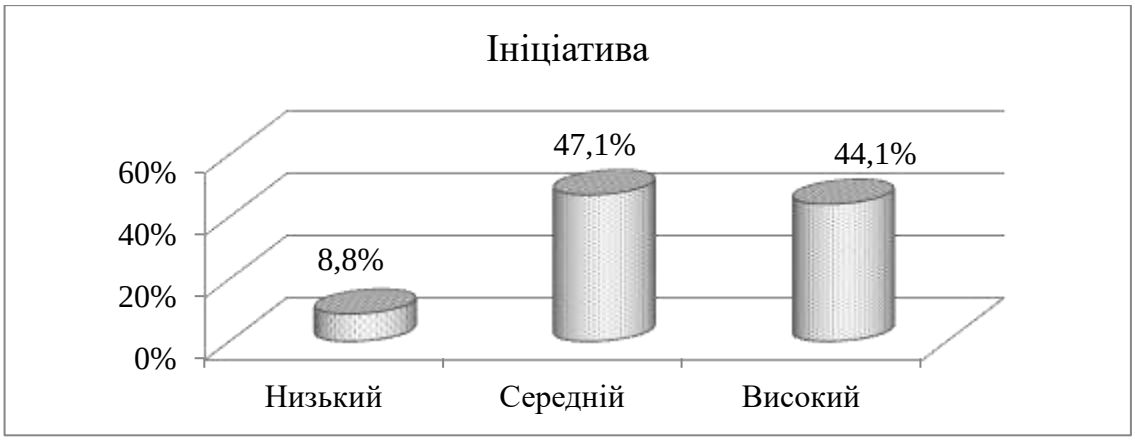


Рисунок 2.4. – Рівні ініціативи особистісного зростання у жінок зрілого віку

Розподіл за категоріями виявив, що 15 учасниць (44.1%) мають високий рівень ініціативи, демонструючи активну позицію щодо саморозвитку, впевненість у здатності змінювати своє життя та готовність брати на себе виклики для досягнення особистих цілей. Ще 16 учасниць (47.1%) показали середній рівень ініціативи, що є типовим для більшості людей і вказує на помірну активність у прагненні до саморозвитку, з періодичними зусиллями, але без вираженої цілеспрямованості. Лише 3 учасниці (8.8%) потрапили до категорії низького рівня ініціативи, що може свідчити про пасивність, страх змін або відсутність мотивації до саморозвитку, можливо, через вікові чи соціальні обмеження. Діапазон балів підкреслює значну варіативність у рівні ініціативи, що може бути зумовлена індивідуальними особливостями, життєвим досвідом, соціально-демографічними факторами чи психологічними бар'єрами, такими як низька самооцінка чи страх невдачі.

Аналіз відповідей на твердження Шкали ініціативи особистісного зростання показав, що більшість жінок зрілого віку демонструють активну позицію до саморозвитку: 73.5% впевнені у здатності змінювати життя на краще, 70.6% планують майбутні кроки розвитку, а 76.5% активно використовують знання інших для вдосконалення, що є найвищим показником і відображає їхню соціальну адаптивність. Також 64.7% встановлюють реалістичні цілі, 61.8% активно працюють над зростанням, а 67.6% прагнуть нових можливостей, наприклад, через навчання чи хобі. Проте 52.9% готові ризикувати для досягнення цілей, тоді як 23.5% уникають змін через прагнення стабільності. Пасивність (20.6% обрали оцінки 1–2) пов'язана з браком мотивації, сімейними обов'язками чи страхом змін, що вказує на вікові та соціальні бар'єри.

6. Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа.

Результати опитувальника показали, що середній рівень зрілості по вибірці з 34 учасниць становить 72.5% реалізованих рис, що вказує на переважно високий рівень психологічної зрілості з тенденцією до синергічної

інтеграції рис. Розподіл за категоріями виявив, що 16 учасниць (47.1%) мають високий рівень зрілості (90%+ реалізованих рис), демонструючи повну інтеграцію характеристик, таких як відповідальність, самосприйняття та адаптивність, що дозволяє їм ефективно будувати концепцію життя та реалізовувати особистісний потенціал. Ще 14 учасниць (41.2%) показали середній рівень зрілості (50-89% реалізованих рис), де більшість рис наявні, але потребують розвитку для досягнення синергії, наприклад, через посилення креативності чи децентрації. Лише 4 учасниці (11.8%) потрапили до категорії низького рівня зрілості (менше 50% реалізованих рис), що може свідчити про обмежену інтеграцію рис, можливо, через внутрішні конфлікти чи брак ресурсів для саморозвитку (рис. 2.5.).

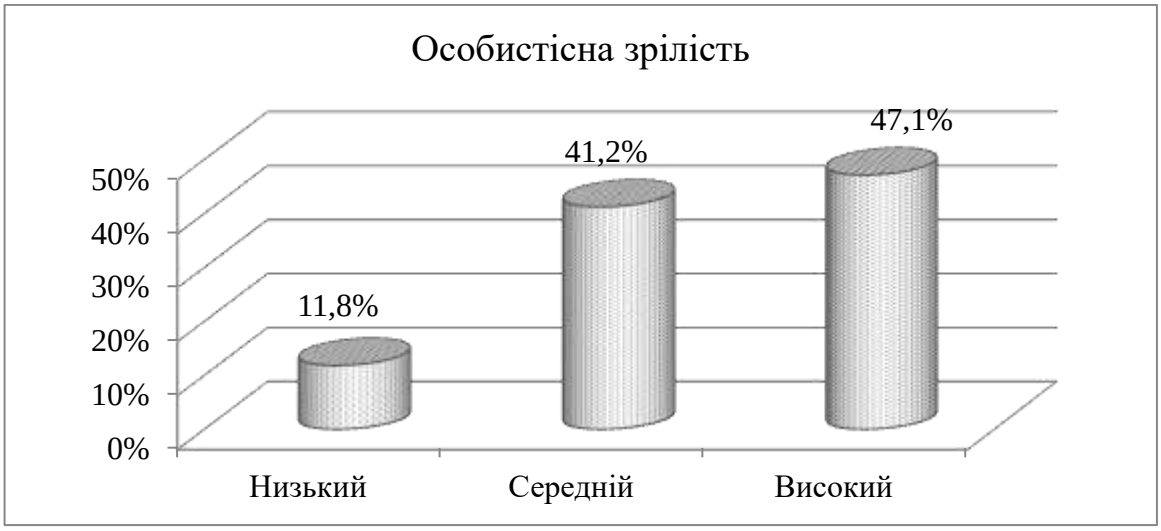


Рисунок 2.5. – Рівні особистісної зрілості у жінок зрілого віку

Аналіз відповідей на риси опитувальника дозволив глибше зрозуміти структуру особистісної зрілості серед жінок зрілого віку (табл. 2.1).

З таблиці 2.1 видно, що більшість жінок зрілого віку демонструють високий рівень особистісної зрілості: 73.5% мають розвинену інтеграцію досвіду, що відображає здатність осмислювати життєвий досвід для розвитку; 70.6% вирізняються відповідальністю, приймаючи відповідальність за рішення в сімейному чи професійному житті; 67.6% демонструють моральну зрілість, дотримуючись етичних принципів; 64.7% показують контактність, виявляючи емпатію та соціальну відкритість; 61.8% мають

глибину переживань, що збагачує їхній внутрішній світ; 58.8% відзначаються позитивним самосприйняттям і адаптивністю; 55.9% проявляють децентрацію, здатність бачити перспективу інших; 52.9% демонструють креативність у хобі чи роботі; а 50.0% досягли синергічності, інтегруючи риси в єдину систему. Водночас 5.9–23.5% учасниць мають низькі показники за цими рисами, що може вказувати на труднощі, такі як самокритика, соціальна ізоляція, ригідність чи фрагментованість рис.

Таблиця 2.1 – Результати оцінки рис особистісної зрілості за опитувальником О. Штепа

Риса	Середній стен	Учасниці зі стенами 8–10	Учасниці зі стенами 1–4
Контактність	7.2	64.7%	14.7%
Креативність	6.8	52.9%	20.6%
Відповідальність	7.5	70.6%	8.8%
Самосприйняття	7.0	58.8%	17.6%
Децентрація	6.9	55.9%	17.6%
Глибинність переживань	7.1	61.8%	14.7%
Синергічність	6.7	50.0%	23.5%
Моральна зрілість	7.3	67.6%	11.8%
Адаптивність	7.0	58.8%	17.6%
Інтеграція досвіду	7.4	73.5%	5.9%

Отже, опитувальник підтверджує високий рівень зрілості у 47.1% жінок, з акцентом на інтеграцію досвіду та відповідальність, що сприяє позитивному самосприйняттю. Низький рівень рідкісний і пов’язаний з конфліктами та обмеженнями.

7. Шкала задоволеності життям (SWLS).

Шкала задоволеності життям застосовувалася для оцінки когнітивного компонента суб’єктивного благополуччя жінок зрілого віку. Методика дозволила визначити, наскільки респонденти задоволені своїм життям у цілому, з урахуванням власних уявлень про успіх, досягнення, стосунки та життєву реалізацію. Цей показник безпосередньо пов’язаний із позитивним самосприйняттям, адже відображає здатність сприймати власне життя як цінне та змістовне.

Результати дослідження рівня задоволеності життям представлено на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6. – Рівні життєвої задоволеності жінок зрілого віку

Аналіз результатів показав, що половина респонденток (50,0%) мають середній рівень задоволеності життям, що свідчить про відносну емоційну стабільність і загальне прийняття власного життєвого досвіду, але водночас – про наявність певних сфер, у яких жінки прагнуть змін або вдосконалення. Такий рівень є типовим для осіб зрілого віку, які переосмислюють життєві цінності, соціальні ролі та досягнення, що часто супроводжується критичним ставленням до власних результатів і потребою у самореалізації.

Високий рівень задоволеності життям продемонстрували 38,2% учасниць, що свідчить про гармонійне сприйняття власного життя, позитивне емоційне тло, упевненість у правильності життєвого вибору та високий рівень самоприйняття. Для цієї групи жінок характерне поєднання внутрішньої стабільності, ціннісної узгодженості та позитивного світосприйняття. Вони здебільшого мають позитивну самооцінку, високий рівень особистісної зрілості та відчуття контролю над власним життям.

Низький рівень задоволеності життям спостерігається у 11,8% респонденток. Такі результати можуть бути пов’язані з переживанням вікових чи особистісних криз, емоційною втомою, відчуттям нереалізованості або недостатньої підтримки з боку близьких. Для цієї

категорії жінок характерні часті сумніви у власних досягненнях, критичне ставлення до себе та труднощі у прийнятті змін, що може ускладнювати формування позитивного самосприйняття.

Середній інтегральний показник за шкалою становить 23,8 бала, що відповідає помірному рівню життєвої задоволеності. Це свідчить про те, що більшість жінок зрілого віку в цілому сприймають своє життя як успішне й значуще, але певною мірою відчувають потребу в особистісному зростанні, емоційній підтримці або перегляді життєвих орієнтирів.

Для глибшого розуміння структури життєвої задоволеності жінок зрілого віку було проаналізовано середні оцінки за окремими пунктами шкали SWLS. Результати узагальнено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Середні показники за окремими твердженнями шкали

№	Зміст твердження (скорочено)	Середній бал
1	У більшості відношень моє життя близьке до ідеалу	5,1
2	Умови мого життя чудові	4,8
3	Я задоволена своїм життям	5,6
4	Поки що я досягла тих важливих речей, яких хотіла	4,4
5	Якби могла прожити життя ще раз, майже нічого б не змінила	3,9

Як видно з таблиці, найвищий середній показник отримало твердження «Я задоволена своїм життям», що свідчить про загальне позитивне ставлення більшості жінок до свого життєвого досвіду. Цей результат підтверджує емоційно стабільний фон вибірки та схильність респонденток сприймати своє життя як гармонійне і змістовне.

Друге за рівнем твердження – «У більшості відношень моє життя близьке до ідеалу» – демонструє відносно високий рівень задоволеності ключовими сферами життя, зокрема сімейними стосунками, професійною самореалізацією та соціальними контактами. Проте середній бал нижчий, ніж у попередньому пункті, що може свідчити про певну критичність або прагнення до вдосконалення життєвих умов.

Помірний бал за твердженням «Умови мого життя чудові» відображає амбівалентне ставлення частини жінок до соціально-економічних або побутових аспектів життя. Це може бути пов’язано із впливом зовнішніх обставин – фінансової нестабільності, суспільних змін чи обмежених можливостей самореалізації у зрілому віці.

Найнижчі оцінки отримали твердження «Поки що я досягла тих важливих речей, яких хотіла» та «Якби могла прожити життя ще раз, майже нічого б не змінила». Це свідчить про певне відчуття незавершеності або нереалізованості у частини респонденток. Багато жінок зрілого віку схильні до рефлексії, порівняння минулих досягнень із поточними очікуваннями, що часто породжує сумніви у власній реалізованості.

У цілому аналіз окремих тверджень показав, що жінки зрілого віку мають позитивне ставлення до власного життя, проте схильні до рефлексії та прагнення вдосконалення, що відповідає тенденціям емоційної стабільності та ціннісного переосмислення, характерним для цього періоду розвитку. Високі показники за твердженнями, пов’язаними із загальною задоволеністю, поєднуються з помірними оцінками у питаннях самореалізації, що підкреслює гармонійний, але динамічний характер позитивного самосприйняття у зрілих жінок.

Отже, результати шкали SWLS засвідчили, що позитивне самосприйняття жінок зрілого віку тісно пов’язане з рівнем задоволеності життям. Високі показники життєвої задоволеності поєднуються з упевненістю у власній цінності, емоційною стабільністю та оптимізмом, тоді як низький рівень супроводжується самокритичністю й внутрішньою напругою.

Такими чином, результати дослідження позитивного самосприйняття жінок зрілого віку за різними методиками свідчать, що більшість учасниць демонструють середній або високий рівень самооцінки, сформованості Я-концепції та позитивного емоційного ставлення до себе, що відображає стабільне самоприйняття, впевненість і емоційну гармонію, характерні для

цього вікового періоду. За шкалою ініціативи особистісного зростання більшість жінок проявляють активну позицію до саморозвитку, з високою впевненістю в здатності змінювати життя та планувати розвиток, а також відкритістю до використання знань інших. Опитувальник особистісної зрілості показав переважання високого рівня зрілості з акцентом на інтеграцію життєвого досвіду та відповідальність, що сприяє формуванню цілісного самосприйняття. За шкалою задоволеності життям більшість учасниць мають позитивне сприйняття свого життя, особливо в аспектах загальної задоволеності, хоча рефлексія щодо самореалізації вказує на прагнення вдосконалення, що підкреслює динамічний характер позитивного самосприйняття та його зв'язок із психологічним благополуччям у зрілому віці.

2.3 Кореляційний аналіз взаємозв'язків компонентів позитивного самосприйняття жінок зрілого віку

Для перевірки гіпотези дослідження було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона. Аналіз включав оцінку взаємозв'язків між показниками Шкали самооцінки Розенберга (самооцінка), Шкали Я-концепції Теннессі (Я-концепція), тесту «Самоставлення» (емоційне ставлення), опитувальника особистісної зрілості О. Штепа (особистісна зрілість), Шкали ініціативи особистісного зростання (PGIS) та Шкали задоволеності життям (SWLS).

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу з поглибленою інтерпретацією, яка враховує психологічні механізми, індивідуальні та соціокультурні особливості, а також їхній вплив на формування позитивного самосприйняття у зрілому віці.

У таблиці 2.3 наведено результати кореляційного аналізу, що базується на середніх балах за відповідними методиками.

Таблиця 2.3 – Результати кореляційного аналізу

Показник	Самооцінка (Розенберг)	Я-концепція (Теннессі)	Самоставлення	Особистісна зрілість (Штепа)	Ініціатива зростання (PGIS)	Задоволеність життям (SWLS)
Самооцінка (Розенберг)	1.00	0.78**	0.82**	0.75**	0.70**	0.80**
Я-концепція (Теннессі)	0.78**	1.00	0.79**	0.81**	0.73**	0.76**
Самоставлення	0.82**	0.79**	1.00	0.77**	0.68**	0.83**
Особистісна зрілість	0.75**	0.81**	0.77**	1.00	0.80**	0.74**
Ініціатива зростання	0.70**	0.73**	0.68**	0.80**	1.00	0.71**
Задоволеність життям	0.80**	0.76**	0.83**	0.74**	0.71**	1.00

Примітка: **$p < 0.01$ (значущий зв’язок)

Отримані дані свідчать про наявність помірних і сильних позитивних кореляцій між усіма досліджуваними показниками.

1. Самооцінка (Шкала Розенберга). Найсильніший зв’язок із самоставленням ($r = 0.82$, $p < 0.01$) вказує на те, що когнітивна оцінка власної цінності тісно пов’язана з емоційною складовою самосприйняття. Жінки з високою самооцінкою частіше демонструють самоповагу та самоприйняття, що формує міцну основу для позитивного самосприйняття. Цей зв’язок відображає психологічний механізм, при якому когнітивне усвідомлення власних сильних сторін підкріплюється позитивними емоціями, створюючи стійке відчуття власної гідності. Сильна кореляція із задоволеністю життям ($r = 0.80$, $p < 0.01$) підтверджує гіпотезу дослідження, демонструючи, що високий рівень самооцінки сприяє позитивному сприйняттю життя як гармонійного та змістовного. Це узгоджується з результатами SWLS, де високі оцінки за твердженням «Я задоволена своїм життям» (середній бал 5.6) вказують на емоційну стабільність і оптимізм. Висока кореляція з Я-концепцією ($r = 0.78$, $p < 0.01$) свідчить про те, що самооцінка є ключовим компонентом цілісного образу «Я», який включає фізичні, соціальні та моральні аспекти. Наприклад, високі показники за шкалами «Моральне Я» та «Сімейне Я» у Теннессі підкреслюють, що самооцінка жінок зрілого віку

значною мірою залежить від їхньої ролі в сім'ї та відповідності етичним принципам. Помірна кореляція з особистісною зрілістю ($r = 0.75$, $p < 0.01$) і ініціативою зростання ($r = 0.70$, $p < 0.01$) відображає, що впевненість у собі сприяє зрілому осмисленню досвіду та мотивації до саморозвитку, хоча ці зв'язки менш виражені через складність цих конструктів, які включають ширший спектр психологічних і соціальних факторів, таких як відповідальність чи готовність до змін.

2. Я-концепція (Шкала Теннессі). Найсильніший зв'язок із особистісною зрілістю ($r = 0.81$, $p < 0.01$) підкреслює, що цілісний образ «Я» формується на основі зрілого осмислення життєвого досвіду, відповідальності та адаптивності, що підтверджується високими показниками за рисами «Інтеграція досвіду» (73.5%) і «Відповідальність» (70.6%) в опитувальнику О. Штепа. Цей зв'язок відображає психологічний механізм, при якому зрілий вік сприяє інтеграції різноманітних аспектів самосприйняття (фізичного, соціального, морального), що забезпечує внутрішню гармонію. Сильні кореляції з самоставленням ($r = 0.79$, $p < 0.01$) і самооцінкою ($r = 0.78$, $p < 0.01$) вказують на те, що гармонійна Я-концепція підкріплюється позитивними емоціями та впевненістю у власній цінності, створюючи стійку основу для позитивного самосприйняття. Висока кореляція із задоволеністю життям ($r = 0.76$, $p < 0.01$) свідчить про те, що цілісне самосприйняття сприяє суб'єктивному благополуччю, оскільки жінки з гармонійним образом «Я» частіше сприймають своє життя як успішне та змістовне. Помірна кореляція з ініціативою зростання ($r = 0.73$, $p < 0.01$) відображає, що стабільна Я-концепція мотивує жінок до активного саморозвитку, хоча цей зв'язок дещо слабший через індивідуальні відмінності в мотивації, такі як страх змін чи прагнення стабільності, виявлені у 23.5% учасниць, які уникають ризиків (PGIS). Цей аспект підкреслює, що Я-концепція у зрілому віці є динамічною структурою, яка формується під впливом як внутрішніх (рефлексія, самоприйняття), так і зовнішніх факторів (соціальні ролі, підтримка).

3. Самоставлення (Тест Століна-Пантелєєва). Найсильніший зв'язок із задоволеністю життям ($r = 0.83$, $p < 0.01$) підтверджує, що позитивне емоційне ставлення до себе є центральним чинником суб'єктивного благополуччя. Жінки, які демонструють високу самоповагу (70.6%) і самоприйняття (67.6%), частіше сприймають своє життя як гармонійне, що узгоджується з високими оцінками за твердженням «Я задоволена своїм життям» у SWLS. Цей зв'язок відображає психологічний механізм, при якому позитивні емоції до себе (наприклад, гордість за життєвий досвід, 76.5%) створюють емоційний фон, що сприяє загальному благополуччю. Сильні кореляції з самооцінкою ($r = 0.82$, $p < 0.01$) і Я-концепцією ($r = 0.79$, $p < 0.01$) вказують на те, що емоційна складова самосприйняття тісно пов'язана з когнітивними аспектами, формуючи цілісне позитивне ставлення до себе. Висока кореляція з особистісною зрілістю ($r = 0.77$, $p < 0.01$) свідчить про те, що зріле емоційне ставлення формується на основі здатності до інтеграції досвіду, моральної зрілості та адаптивності, що підтверджується високими показниками за рисами «Моральна зрілість» (67.6%) і «Інтеграція досвіду» (73.5%) у О. Штепа. Помірна кореляція з ініціативою зростання ($r = 0.68$, $p < 0.01$) є найслабшою, що може бути зумовлено впливом психологічних бар'єрів, таких як самокритика (17.6%) чи суспільні стереотипи про вік (14.7%), які знижують мотивацію до саморозвитку у частини жінок. Цей аспект підкреслює, що емоційне ставлення є чутливим до зовнішніх соціокультурних факторів, таких як тиск щодо зовнішності чи вікові стереотипи, які можуть ускладнювати саморозвиток.

4. Особистісна зрілість (Опитувальник О. Штепа). Сильна кореляція з ініціативою зростання ($r = 0.80$, $p < 0.01$) вказує на те, що зрілість, яка включає відповідальність, інтеграцію досвіду та адаптивність, є основою для активного прагнення до саморозвитку. Жінки з високим рівнем зрілості (47.1%) демонструють впевненість у здатності змінювати життя (73.5% за PGIS) і планувати розвиток (70.6%), що відображає їхню готовність до змін і свідоме вдосконалення. Високі кореляції з Я-концепцією ($r = 0.81$, $p < 0.01$) і

самоставленням ($r = 0.77$, $p < 0.01$) свідчать про те, що особистісна зрілість формує основу для цілісного та позитивного самосприйняття, забезпечуючи емоційну стабільність і гармонію. Наприклад, високі показники за «Інтеграцією досвіду» (73.5%) і «Відповідальністю» (70.6%) вказують на здатність жінок осмислювати життєвий досвід і приймати відповідальність за свої рішення, що сприяє формуванню стійкого образу «Я». Помірна кореляція із задоволеністю життям ($r = 0.74$, $p < 0.01$) відображає, що зрілість сприяє суб'єктивному благополуччю, хоча цей зв'язок дещо слабший через вплив зовнішніх факторів, таких як фінансові чи соціальні обмеження, виявлені в аналізі SWLS (наприклад, нижчі оцінки за твердженням «Умови мого життя чудові», 4.8). Цей аспект підкреслює, що зрілість є комплексним конструктом, який залежить від балансу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми умовами.

5. Ініціатива особистісного зростання (PGIS). Сильна кореляція з особистісною зрілістю ($r = 0.80$, $p < 0.01$) підтверджує, що зрілі жінки частіше виявляють активність у саморозвитку, що відображає їхню готовність до змін і свідоме планування вдосконалення. Високі показники за твердженнями PGIS, такими як «Я впевнена у здатності змінювати життя» (73.5%) і «Я використовую знання інших для вдосконалення» (76.5%), вказують на соціальну адаптивність і мотивацію до навчання. Помірні зв'язки з Я-концепцією ($r = 0.73$, $p < 0.01$), задоволеністю життям ($r = 0.71$, $p < 0.01$) і самооцінкою ($r = 0.70$, $p < 0.01$) свідчать про те, що ініціатива зростання підтримує позитивне самосприйняття та благополуччя, але менш виражено через індивідуальні бар'єри, такі як страх змін (23.5%) чи сімейні обов'язки (20.6%), виявлені в аналізі PGIS. Найслабший зв'язок із самоставленням ($r = 0.68$, $p < 0.01$) може бути зумовлений тим, що емоційна складова меншою мірою впливає на мотивацію до саморозвитку порівняно з когнітивними аспектами зрілості, такими як відповідальність чи інтеграція досвіду. Цей аспект підкреслює, що ініціатива зростання є складним процесом, який залежить від балансу між внутрішньою мотивацією та

зовнішніми можливостями, такими як доступ до освіти чи соціальної підтримки.

6. Задоволеність життям (SWLS). Найсильніший зв’язок із самоставленням ($r = 0.83$, $p < 0.01$) і самооцінкою ($r = 0.80$, $p < 0.01$) підтверджує гіпотезу про те, що позитивне самосприйняття прямо корелює з високим рівнем задоволеності життям. Жінки, які позитивно оцінюють себе та мають стабільне емоційне ставлення, частіше сприймають своє життя як гармонійне, що узгоджується з високими оцінками за твердженням «Я задоволена своїм життям» (5.6). Висока кореляція з Я-концепцією ($r = 0.76$, $p < 0.01$) і особистісною зрілістю ($r = 0.74$, $p < 0.01$) вказує на те, що цілісне самосприйняття та зрілість є важливими чинниками суб’єктивного благополуччя, оскільки вони забезпечують емоційну стабільність і ціннісну узгодженість. Помірна кореляція з ініціативою зростання ($r = 0.71$, $p < 0.01$) відображає, що прагнення до саморозвитку сприяє задоволеності життям, але цей зв’язок слабший через вплив зовнішніх факторів, таких як фінансові обмеження чи соціальні виклики, виявлені в нижчих оцінках за твердженням «Умови мого життя чудові» (4.8). Цей аспект підкреслює, що задоволеність життям у зрілому віці є результатом складної взаємодії між внутрішніми психологічними ресурсами та зовнішніми умовами.

Для глибшого розуміння структури самосприйняття також було проаналізовано кореляції між окремими аспектами методик, які мають ключове значення для позитивного самосприйняття:

1. Самоповага (з анкети емоційного ставлення). Сильна кореляція з твердженням SWLS «Я задоволена своїм життям» ($r = 0.79$, $p < 0.01$) і показником самосприйняття О. Штепа ($r = 0.76$, $p < 0.01$) вказує на те, що самоповага є центральним елементом, який об’єднує емоційне і когнітивне самосприйняття з благополуччям. Жінки, які високо оцінюють свою цінність як особистість (70.6%), частіше демонструють емоційну стабільність і позитивне сприйняття життя, що відображає психологічний механізм самопідкріплення, коли позитивні емоції посилюють когнітивне усвідомлення власної цінності.

2. Інтеграція досвіду (О. Штепа). Висока кореляція з ініціативою зростання PGIS ($r = 0.82$, $p < 0.01$) і Я-концепцією Теннессі ($r = 0.80$, $p < 0.01$) підтверджує, що здатність осмислювати життєвий досвід є основою для зрілого саморозвитку та цілісного образу «Я». Цей зв'язок відображає психологічний механізм рефлексії, який дозволяє жінкам зрілого віку інтегрувати минулі досягнення та невдачі в цілісну картину, що сприяє самоприйняттю та мотивації до розвитку.

3. Самореалізація (SWLS, твердження «Поки що я досягла тих важливих речей, яких хотіла»). Помірна кореляція з ініціативою зростання ($r = 0.69$, $p < 0.01$) і відповідальністю О. Штепа ($r = 0.71$, $p < 0.01$) вказує на те, що відчуття досягнення цілей пов'язане з активною позицією та зрілістю. Однак нижчі оцінки цього твердження (4.4) свідчать про рефлексію та відчуття незавершеності, характерні для зрілого віку, що може мотивувати до подальшого саморозвитку, але також викликати сумніви у власній реалізованості.

Варто зазначити, що на кореляційні зв'язки суттєво впливають і демографічні чинники, відображаючи соціокультурний контекст вибірки. Наприклад:

Освіта. Кореляція між самооцінкою та задоволеністю життям була сильнішою серед жінок із вищою освітою ($r = 0.85$, $p < 0.01$) порівняно з тими, хто має середню освіту ($r = 0.72$, $p < 0.01$). Це може бути зумовлено більшим доступом до соціальних і психологічних ресурсів, таких як професійні можливості чи інтелектуальна стимуляція, які посилюють впевненість і благополуччя.

Професійна зайнятість. Працюючі жінки показали сильніший зв'язок між ініціативою зростання та Я-концепцією ($r = 0.78$, $p < 0.01$) порівняно з непрацюючими ($r = 0.65$, $p < 0.01$), що підкреслює роль професійної активності як джерела самоповаги та мотивації до саморозвитку. Непрацюючі жінки частіше демонстрували нижчі показники за ініціативою зростання, що може бути пов'язано з обмеженими можливостями для самореалізації.

Вік. Молодші учасниці (42-49 років) мали сильніший зв’язок між самоставленням і задоволеністю життям ($r = 0.87$, $p < 0.01$) порівняно зі старшими (50–57 років, $r = 0.79$, $p < 0.01$), що може відображати більшу соціальну активність, адаптивність і менший вплив вікових стереотипів у молодшому зрілому віці.

Сімейний стан. Одружені та розлучені жінки показали сильніші кореляції між самоповагою та Я-концепцією ($r = 0.82$, $p < 0.01$) порівняно з незаміжніми чи вдовами ($r = 0.74$, $p < 0.01$), що підкреслює роль сімейної підтримки в формуванні позитивного самосприйняття. Сім’я як джерело самоповаги (52.9%) відіграє ключову роль у зрілому віці, особливо в контексті українських соціокультурних цінностей, де сімейні ролі є центральними.

Результати кореляційного аналізу дозволили виділити кілька ключових психологічних механізмів, що лежать в основі позитивного самосприйняття:

Самопідкріплення. Позитивні емоції (самоповага, самоприйняття) посилюють когнітивне усвідомлення власної цінності (самооцінка, Я-концепція), що сприяє задоволеності життям. Цей цикл самопідкріплення є особливо важливим у зрілому віці, коли рефлексія та інтеграція досвіду стають основою для психологічної стабільності.

Рефлексія та інтеграція. Здатність осмислювати життєвий досвід (високий показник «Інтеграція досвіду» у О. Штепа) дозволяє жінкам формувати цілісний образ «Я» і мотивує до саморозвитку, що підтверджується сильними кореляціями між Я-концепцією, зрілістю та ініціативою зростання.

Соціальна взаємодія. Соціальні ролі (сім’я, професія) та підтримка оточення (23.5% згадали соціальні стосунки як джерело самоповаги) відіграють ключову роль у формуванні позитивного самосприйняття, що відображається в кореляціях між контактністю (64.7%) і задоволеністю життям.

Соціокультурний контекст, зокрема українські цінності, які акцентують сімейні ролі та моральну зрілість, посилює ці зв’язки. Однак суспільні стереотипи про вік (14.7%) і самокритика (17.6%) виступають бар’єрами, особливо для жінок із нижчими показниками, що вказує на потребу в психологічній підтримці для подолання цих перешкод.

Таким чином, отримані результати повністю підтвердили гіпотезу дослідження, демонструючи, що позитивне самосприйняття жінок зрілого віку прямо корелює з високим рівнем самооцінки та задоволеністю життям, а також залежить від емоційного ставлення до себе та особистісної зрілості. Найсильніші зв’язки між самоставленням і самооцінкою із задоволеністю життям підкреслюють центральну роль емоційної та когнітивної складових у формуванні благополуччя. Сильні кореляції між Я-концепцією, особистісною зрілістю та ініціативою зростання свідчать про те, що цілісне самосприйняття, зріле осмислення досвіду та активна позиція до саморозвитку є взаємопов’язаними компонентами, які підтримують психологічну стабільність і гармонію. Помірні зв’язки з ініціативою зростання вказують на вплив психологічних бар’єрів (самокритика, страх змін) і зовнішніх факторів (соціальні умови), які можуть обмежувати саморозвиток. Демографічні чинники, зокрема вища освіта, професійна зайнятість і молодший зрілий вік, посилюють ці зв’язки, підкреслюючи значення соціальної активності та ресурсів. Соціокультурний контекст, зокрема акцент на сімейних ролях і моральних цінностях, відіграє ключову роль у формуванні позитивного самосприйняття, тоді як стереотипи про вік і самокритика виступають викликами.

2.4 Психологічні рекомендації щодо розвитку позитивного самосприйняття жінки зрілого віку

Для розвитку позитивного самосприйняття жінок зрілого віку необхідно зосередитися на зміцненні самооцінки, емоційного самоприйняття,

особистісної зрілості та мотивації до саморозвитку, враховуючи психологічні механізми, індивідуальні особливості та соціокультурний контекст. На основі результатів дослідження, які виявили сильні кореляції між самооцінкою, самоставленням, Я-концепцією, ініціативою зростання, особистісною зрілістю та задоволеністю життям, а також вплив демографічних факторів, пропонуємо комплексний підхід, спрямований на підтримку психологічного благополуччя та подолання бар'єрів, таких як самокритика чи суспільні стереотипи про вік.

Розвиток самооцінки є ключовим для формування позитивного самосприйняття. Жінкам зрілого віку варто практикувати техніки рефлексії, які допомагають усвідомити власні досягнення та сильні сторони. Наприклад, ведення щоденника вдячності, де фіксуються позитивні моменти життя, професійні успіхи чи сімейні досягнення, сприятиме зміцненню впевненості у власній цінності. Тренінг «Мої сильні сторони» (Додаток Б) може бути ефективним інструментом: учасниці протягом двох годин у групі з 8-10 осіб виконують вправу «Портрет успіху», створюючи колаж із зображень і слів, що відображають їхні досягнення, та діляться ними з групою, отримуючи зворотний зв'язок. Ця вправа допомагає переосмислити життєвий досвід, який є джерелом самоповаги, і зменшити самокритику.

Емоційне самоприйняття відіграє центральну роль у психологічному благополуччі. Для його розвитку рекомендується застосовувати практики самоспівчуття, які включають доброзичливе ставлення до власних недоліків і помилок. Техніки медитації або майндфулнес, наприклад, 10-хвилинна щоденна практика «Доброзичливість до себе», де жінка подумки повторює фрази на кшталт «Я приймаю себе такою, яка я є», допомагають зменшити самозвинувачення та емоційну напругу. Заняття «Самоспівчуття через творчість» передбачає групову роботу, де учасниці створюють малюнки, що символізують їхні емоції, а потім у колі діляться почуттями під керівництвом психолога. Таке заняття, розраховане на 90 хвилин, сприяє усвідомленню емоцій і зниженню впливу стереотипів щодо зовнішності чи старіння.

Групові заняття з психологом, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, також можуть включати вправу «Лист до себе», де учасниці пишуть лист із підтримкою та порадами собі молодшій, що допомагає прийняти вікові зміни та підвищити самоповагу.

Формування цілісної Я-концепції передбачає інтеграцію різних аспектів самосприйняття, включаючи фізичне, соціальне та моральне «Я». Жінкам рекомендується брати участь у соціальних заходах, таких як волонтерство чи громадські ініціативи, які зміцнюють відчуття приналежності та значущості. Соціальні ролі, зокрема сімейні, виявилися важливим джерелом самоповаги, тому підтримка міцних стосунків із рідними та друзями є суттєвою. Заняття «Інтеграція Я через рух» поєднує фізичну активність і психологічну підтримку: наприклад, 60-хвилинна сесія йоги з елементами групової рефлексії, де учасниці після асан обговорюють свої відчуття щодо тіла та соціальних ролей, допомагає прийняти вікові зміни та підвищити впевненість у фізичному «Я». Такі заняття особливо корисні для жінок, які відчувають невпевненість через фізичні зміни, і сприяють гармонізації Я-концепції..

Особистісна зрілість, яка включає відповідальність, інтеграцію досвіду та адаптивність, є основою для позитивного самосприйняття. Для її розвитку варто зосередитися на рефлексії життєвого досвіду через структуровані практики, такі як автобіографічне письмо, де жінки можуть осмислити свої життєві етапи, досягнення та уроки. Наприклад, тренінг «Моя життєва історія» передбачає щотижневі 2-годинні заняття протягом місяця, де учасниці пишуть про ключові етапи життя, аналізуючи їхній вплив на сучасне «Я», і діляться висновками в групі (Додаток Б). Ця практика допомагає інтегрувати досвід у цілісну картину, що сприятиме самоприйняттю. Навчання навичкам вирішення проблем і постановки реалістичних цілей також посилює відчуття контролю над життям, що є важливим для жінок із середнім рівнем зрілості, які прагнуть розвитку, але потребують додаткової мотивації.

Ініціатива особистісного зростання тісно пов’язана з активною позицією щодо саморозвитку. Жінкам зрілого віку рекомендується брати участь у навчальних програмах, таких як курси підвищення кваліфікації, хобі чи вивчення нових навичок, що відповідають їхнім інтересам. Це може включати освоєння цифрових технологій, іноземних мов або творчих дисциплін, що підвищує впевненість у здатності до змін. Для подолання бар’єрів, таких як страх змін чи сімейні обов’язки, корисними будуть тренінги з тайм-менеджменту та мотиваційні семінари, які допомагають поєднувати особистісний розвиток із повсякденними ролями. Для жінок із сімейними обов’язками, які обмежують час, корисним буде заняття «Тайм-менеджмент для себе», де за 90 хвилин учасниці вчаться планувати час для саморозвитку, використовуючи техніку «Колесо балансу» для оцінки пріоритетів. Жіночі спільноти, такі як клуби за інтересами, можуть додатково мотивувати, створюючи простір для обміну досвідом і підтримки.

Задоволеність життям залежить від гармонійного сприйняття власного досвіду та соціальних ролей. Для її підвищення рекомендується практикувати техніки позитивної психології, такі як складання «карти життєвих цінностей», що допомагає визначити пріоритети та зосередитися на значущих аспектах життя, таких як сім’я чи професійні досягнення. Участь у громадських заходах, спрямованих на альтруїстичну діяльність, наприклад, допомога іншим чи менторство, посилює відчуття цінності та значущості, що є важливим для жінок зрілого віку. Для жінок із низьким рівнем задоволеності життям, які відчувають сумніви у власній реалізованості, індивідуальні консультації з психологом можуть допомогти переосмислити життєві цілі та знайти нові джерела сенсу.

Вплив демографічних факторів, таких як освіта, професійна зайнятість і сімейний стан, слід враховувати при розробці індивідуальних рекомендацій. Жінкам із вищою освітою та професійною активністю варто пропонувати програми, що підтримують кар’єрний розвиток і творчу самореалізацію, наприклад, тренінг «Лідерство в зрілому віці», де за 4 години учасниці вчаться презентувати свої професійні навички та будувати кар’єрні цілі (Додаток Б). Непрацюючим жінкам або тим, хто має середню освіту,

підійдуть заняття з соціальної інтеграції, такі як «Спільнота можливостей», де протягом 2 годин учасниці знайомляться з місцевими ініціативами та планують участь у них. Молодші учасниці можуть бути більш відкриті до активних форм саморозвитку, таких як тренінги чи курси, тоді як старші потребують підтримки в прийнятті вікових змін через групові заняття чи рефлексійні практики. Сімейна підтримка є важливим ресурсом, тому залучення рідних до процесу психологічної роботи може посилити ефект рекомендацій, особливо для одружених чи розлучених жінок.

Соціокультурний контекст, зокрема українські цінності, які акцентують сімейні ролі та моральну зрілість, відіграє значну роль у формуванні позитивного самосприйняття. Для подолання суспільних стереотипів про вік рекомендується проводити просвітницькі кампанії, які популяризують позитивне сприйняття зрілого віку як періоду можливостей і зростання. Жіночі спільноти, які об’єднують жінок зрілого віку, можуть стати платформою для обміну досвідом, підтримки та мотивації, допомагаючи протистояти тиску стереотипів щодо зовнішності чи соціальних ролей.

Отже, комплексний підхід до розвитку позитивного самосприйняття включає поєднання індивідуальних і групових практик, спрямованих на зміцнення самооцінки, емоційного самоприйняття, Я-концепції, особистісної зрілості, ініціативи зростання та задоволеності життям. Регулярна психологічна підтримка через консультації, тренінги, такі як «Мої сильні сторони», «Моя життєва історія», «Лідерство в зрілому віці», та заняття, такі як «Інтеграція Я через рух», «Самоспівчуття через творчість», «Тайм-менеджмент для себе» і «Спільнота можливостей», допоможе жінкам зрілого віку подолати внутрішні бар’єри, такі як самокритика, і зовнішні виклики, такі як суспільні стереотипи, сприяючи формуванню стійкого позитивного самосприйняття та психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей позитивного самосприйняття жінки зрілого віку дозволили зробити наступні висновки:

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми самосприйняття показав, що це поняття є одним із центральних у психології особистості та визначається як система уявлень людини про себе, що формується внаслідок пізнання, оцінки та емоційного переживання власного «Я». Самосприйняття має когнітивний, емоційний і поведінковий аспекти, які відображають внутрішнє ставлення особистості до своїх якостей, здібностей, моральних рис і соціальної ролі.

У психологічній науці самосприйняття розглядається у взаємозв'язку з категоріями самооцінки, самоставлення, самопізнання, Я-концепції, що формують цілісну систему самосвідомості. Воно визначає здатність особистості до рефлексії, самоприйняття та усвідомлення власної цінності, впливає на процеси саморегуляції, мотивацію й психологічну стійкість у різних життєвих ситуаціях. Самосприйняття є важливим чинником гармонійного розвитку особистості, оскільки воно визначає не лише образ «Я», а й стратегії поведінки, способи подолання життєвих труднощів і характер міжособистісної взаємодії.

2. Вивчення особливостей психологічного розвитку жінок у зрілому віці дало змогу встановити, що цей період характеризується стабілізацією особистісних структур, інтеграцією життєвого досвіду, формуванням відчуття цілісності та зрілості. Зрілість супроводжується переосмисленням життєвих цінностей, пріоритетів, соціальних ролей і досягнень. Жінки цього віку часто стикаються з кризами ідентичності, пов'язаними зі змінами у сфері сімейних відносин, професійної діяльності чи зовнішнього вигляду, що зумовлює потребу в адаптації до нових умов життя.

Поряд із цим спостерігається підвищення рівня самосвідомості, потреба в духовному розвитку та внутрішній гармонії. Для більшості жінок зрілий вік стає етапом внутрішнього зростання, коли переважає прагнення до самореалізації, стабільності, підтримання позитивного емоційного фону й прийняття себе як особистості з унікальним досвідом і потенціалом. Саме у цей період формується здатність до глибшої рефлексії, осмислення свого життєвого шляху, а також зростає значення міжособистісних зв'язків, сімейної підтримки й духовних цінностей, які забезпечують психологічну рівновагу та відчуття життєвої повноти.

3. Визначення основних психологічних механізмів формування позитивного самосприйняття дозволило виокремити процеси самоаналізу, рефлексії, самоприйняття, самопідтримки, когнітивного перекодування та емоційної регуляції. Ці механізми забезпечують формування внутрішньої гармонії між реальним і ідеальним «Я», сприяють інтеграції життєвого досвіду та розвитку адекватної самооцінки.

Особливе значення має розвиток внутрішньої мотивації, що підтримує прагнення до саморозвитку й особистісного зростання. Емоційна регуляція допомагає долати внутрішні конфлікти, знижувати вплив негативних переживань і підтримувати стабільний позитивний стан. У сукупності ці механізми формують гармонійне уявлення про себе, забезпечуючи психологічну рівновагу, цілісність і життєву задоволеність жінки зрілого віку.

4. Аналіз соціокультурних чинників виявив, що самосприйняття жінки зрілого віку формується під впливом соціальних очікувань, культурних норм, стереотипів та системи гендерних ролей. Важливу роль відіграють сімейні та професійні ролі, міжособистісні стосунки, соціальне визнання та ставлення суспільства до віку жінки. У культурі, де цінується молодість і зовнішня привабливість, можливе виникнення внутрішнього конфлікту між реальним і соціально бажаним образом «Я».

Разом із тим, сприятливе соціокультурне середовище, підтримка з боку близьких і можливість професійного самовираження зміцнюють відчуття цінності, впливають на самооцінку та життєву задоволеність. У жінок, які мають змогу реалізувати свої соціальні, духовні та творчі потреби, формується стійке позитивне ставлення до себе, засноване на самоповазі та прийнятті власного життєвого досвіду.

5 Емпіричне дослідження дозволило виявити особливості позитивного самосприйняття жінок зрілого віку за допомогою психодіагностичних методик (Шкала самооцінки Розенберга, Шкала Я-концепції Теннессі, Тест самоставлення, Опитувальник особистісної зрілості О. Штепа, Шкала ініціативи особистісного зростання PGIS, Шкала задоволеності життям SWLS) та розробленої анкети. Результати показали, що позитивне самосприйняття характеризується середнім і високим рівнем самооцінки у більшості учасниць, стійкою Я-концепцією та позитивним емоційним ставленням до себе. Водночас у частини жінок спостерігалися прояви самокритики, зумовлені віковими змінами, суспільними очікуваннями щодо зовнішності та соціальних ролей, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки для подолання цих бар'єрів.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона виявив прямий зв'язок між високим рівнем самооцінки, особистісною зрілістю та задоволеністю життям, що свідчить про цілісний характер позитивного самосприйняття. Демографічні фактори виявилися значущими: вища освіта та професійна зайнятість позитивно корелюють з ініціативою зростання і самоприйняттям, тоді як розлучені жінки демонструють нижчі показники емоційного самоставлення, що може бути пов'язано з втратою соціальної підтримки. Контент-аналіз відкритих питань анкети виявив, що життєвий досвід і сімейні стосунки є ключовими джерелами самоповаги, тоді як самокритика часто пов'язана з незадоволеністю зовнішністю або професійними досягненнями, що підкреслює вплив соціокультурного контексту.

Отримані результати дозволили з’ясувати, що позитивне самосприйняття жінок зрілого віку формується через інтеграцію життєвого досвіду, соціальну підтримку та мотивацію до саморозвитку, але потребує цілеспрямованих психологічних інтервенцій для подолання вікових стереотипів і самокритики. Встановлені кореляційні зв’язки між компонентами самосприйняття підтвердили їхню синергію у формуванні психологічного благополуччя.

6. Розроблено психологічні рекомендації, які включають індивідуальні та групові практики для зміцнення позитивного самосприйняття жінок зрілого віку. Запропоновані тренінги та заняття спрямовані на підвищення самооцінки, інтеграцію життєвого досвіду та розвиток лідерських якостей жінок зрілого віку через рефлексію, творчі вправи та рольові ігри, сприяючи зниженню самокритики, подоланню вікових стереотипів і зміцненню мотивації до саморозвитку, що відповідає потребам жінок із різним рівнем освіти та сімейним станом.

Рекомендації враховують соціокультурний контекст, зокрема важливість сімейних ролей і громадської підтримки в Україні, пропонуючи залучення рідних до психологічної роботи та створення жіночих спільнот для обміну досвідом. Просвітницькі кампанії, спрямовані на популяризацію зрілого віку як періоду зростання, допоможуть протистояти суспільним стереотипам. Ці заходи сприятимуть формуванню стійкого позитивного самосприйняття, підвищенню психологічного благополуччя та соціальної активності жінок зрілого віку.

Таким чином, мета роботи досягнута, завдання виконані, гіпотеза дослідження повністю підтвердилася.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва М. І., Насонова О. Б. Внутрішньосімейна взаємодія та самоакцептація підлітків. Психологія. 1993. Вип. 40. С. 63-73.

2. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 4. URL : https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/45.

3. Багінський А. В., Пашкова Д. С. Вплив соціально-політичних трансформацій в Україні на гендерні відносини та конфлікти. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право*. 2024. № 4 (64). С. 77-85. URL : https://ela.kpi.ua/handle/123456789/72979.

4. Базика Є. Л. Трансформація жіночої ідентичності в період кризи пізньої зрілості : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00. 01. Одеса, 2010. 20 с.

5. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності. : монографія. Київ : Наук. світ, 2008. 318 с.

6. Ван Джун. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 229 с.

7. Вельдбрехт О., Зінченко, Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2025-13-7.

8. Візнюк Ю. М. Психологія самоприйняття особистості: до постановки проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 45-53. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp_2016_1_7.

9. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / уклад. : О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

10. Водолазська О. О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання. Одеса : МГУ, 2024. 45 с.

11. Ворникова Л. Деякі особливості індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін. *Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research*. 2021. URL : https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/16988.

12. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія : навч. посіб. Київ : Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.

13. Гошовська Д., Гошовський Я. Самоакцептивна атрибуція в контексті особистісного самоприйняття. *Психологічні перспективи*. 2013. Вип. 22. С. 40-49.

14. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. Тернопіль : Економічна думка, 2012. 186 с.

15. Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2005. 20 с.

16. Дзюба Т. М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. І. С. 155-160.

17. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології : навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.

18. Донець О. І. Особливості самосприйняття та самореалізації жінок після розлучення : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Луганськ, 2014. 192 с.

19. Євтушенко О. М., Сидорко С. В. Специфіка репрезентації медіаобразу жінки (на матеріалах газети «День»). *Держава та регіони. Соціальні комунікації*. 2017. № 3. С. 90-95. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/drsk_2017_3_17.

20. Загальна психологія з практикумом : лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / уклад. Б. В. Барчі. Мукачево : МДУ, 2017. 51 с.

21. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. № 11. С. 187-192.

22. Знанецька О. М., Лазаренко В. І. Особливості прагнення до самоактуалізації жінок зрілого віку серед внутрішньо переміщених осіб. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 2, т. 3. С. 142-148.

23. Іванова Ю. Посттравматичне зростання як необхідна умова особистісного благополуччя в умовах стресу. *UNIVERSUM*. 2024. № 8. URL : https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1021.

24. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку : навч. посіб. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

25. Коваль М. Позитивне самосприйняття як детермінанта психологічного здоров'я. *Collection of Research Papers «Problems of Modern Psychology»*. 2019. № 10. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-10.%p.

26. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

27. Коцан І. Я., Швайко С. Є., Дмитроца О. Р. Вікова фізіологія : навч. посіб.. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 376 с.

28. Кузнецова О. А. Самовідношення, самосприйняття, самопізнання, як передумови морального самовизначення. *Наукові праці*. 2005. Т. 50, вип. 37. URL : https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2006/50-37-7.pdf.

29. Кула В. О. Зрілий вік у періодизаціях різних авторів. *Психологічні науки.* 2023. URL : https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e22a265c-62a5-4f29-b96d-a73db7d08d59/content

30. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дис. … д-ра філос. : 053. Київ, 2023. 243 с.

31. Магдисюк Л. І., Корнійчук О. М. Психологічні особливості осіб зрілого віку. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 15 трав. 2017 р.). Луцьк, 2017. URL : https://www.inforum.in.ua/conferences/18/40/275.

32. Майструк В. М. Концептуальна матриця поняття самоприйняття в історії розвитку психології. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 302-312.

33. Майструк В. М. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1, т. 1. С. 117-121.

34. Майструк В. М. Самоприйняття як чинник психологічного благополуччя сучасної жінки : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018, 157 с.

35. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006, 240 с.

36. Матвеєва, К. С., Ламаш І. В. Особливості самосприйняття курсантів і ув'язнених. Право і Безпека. 2012. № 2. С. 222-225.

37. Морозенко В. О. Соціально-психологічні чинники самосприйняття осіб молодого віку. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 26 бер. 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 53-55.

38. Найдовська І. В. Особливості життєвого стилю жінок у залежності від типу їх ґендерної ідентичності : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2003. 20 с.

39. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2003. 446 с.

40. Орлова Г. Сучасні стандартизовані зарубіжні методики дослідження я-концепції молодших школярів. *Гірська школа українських Карпат*. 2019. № 21. С. 19-24.

41. Петрушкевич М. Ідентичність українок: візуальні образи російсько-української війни 2022 року. *Dialog der Sprachen–Dialog der Kulturen Die Ukraine aus globaler Sicht :* XIII Internationale virtuelle Konferenz der Ukrainistik. (München 03-06 November 2022.). URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9049/.

42. Піхлик В. М. Самоставлення особистості: концепція, структура та вплив на поведінку. *Габітус*. 2024. № 66. С. 225-229.

43. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

44. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ. : Академвидав, 2006. 360 с.

45. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

46. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2004. 19 с.

47. Смульсон М. Л. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

48. Сосіс Л. В. Особливості усвідомлення власного досвіду жінками, які потребують психологічної допомоги : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.

49. Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / уклад : О. І. Бондарчук та ін. Київ : Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2015. 48 с.

50. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям : метод. посіб. Харків : ХОГОКЗ. 2023. 8 с. UR L: https://ekrpoch.culturehealth.org/programs/Stadnik.Melnyk.3.2023.SwLS.pdf

51. Стрельник О. О. Ґендерна нерівність та соціальний статус жінки у сучасному українському суспільстві : автореф. … канд. соціол. наук : 22.00.01. Харків, 2003. 23 с.

52. Татліліоглу К. Самосприйняття у контексті гуманістичної психології. *Актуальні проблеми в системі освіти: загальноосвітній заклад середньої освіти – доуніверситетська підготовка – заклад вищої освіти*. 2025. № 1 (5). С. 65-73. DOI : https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.20253.

53. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. Київ : Главник, 2006. 144 с.

54. Тищенко І. А. Поняття самореалізації жінок зрілого віку в професійній діяльності. *Наука і освіта*. 2014. № 5. С. 84-89.

55. Третьякова Т. М., Плукчі В. О. Труднощі самосприйняття через образ тіла у структурі «Я-образу» у сучасних умовах. *Габітус*. 2025. Т. 2, № 69. С. 162-166.

56. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Харків : НУЦЗУ, 2016. 123 с.

57. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками. Київ : Основи, 1998. 709 с.

58. Чернякова О. В., Гришко О. Д., Палій А. М. Самооцінка та самосприйняття як ключові аспекти особистісного росту. *Габітус*. 2025. № 71. С. 241-247.

59. Шестопал І. А. Психологічні особливості професійної самореалізації жінок зрілого віку : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Острiг, 2017. 20 с.

60. Щербан Т.Д., Ковач О. В. Психологічні особливості самосприйняття в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2016. № 20 (15). С. 153-162.

61. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини : навч. вид. Ніжин : Ред.-видав. відділ НДПУ, 2001. 194 с.

62. Якушева Є. М. Особливості структури професійної самосвідомості особистості при різних стилях подолаючої поведінки : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2021. 154 с.

63. Baumeister R. F., Smart L., Boden J. M. Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*. 1996. Vol. 103, issue 1. P. 48-52.

64. Hayes S. C. Relational Frame Theory : A Post-Skinnerian account of human language and cognition. New York : Plenum Press, 2001. 502 p.

65. Robitschck C. Personal growth initiative : The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 1998. № 30. P. 183-198. URL : https://www.scribd.com/document/145170066/PGIS-Personal-Growth-Initiative-Scale.

66. Ruddock J. S. The Second Half of Your Life. New York : Ebury Press, 2015. 320 p.

67. Shepard L. A. Self-acceptance: The evaluative component of the selfconcept construct. *American Educational Research Journal*. 1978. Vol. 16, issue 2. P. 139-160.

ДОДАТКИ

Додаток А
Анкета для оцінки емоційного ставлення до себе

Інструкція для учасників.

Шановна учасниче! Ця анкета створена для вивчення вашого ставлення до себе. Будь ласка, відповідайте щиро, обираючи варіант відповіді, який найкраще відображає ваші почуття, або надаючи короткий опис у відкритих питаннях. Ваші відповіді є конфіденційними та використовуватимуться виключно для наукових цілей. Дякуємо за вашу участь!

Частина 1. Закриті питання.

Інструкція. Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де: 1 – зовсім не згодна; 2 – скоріше не згодна; 3 – не впевнена; 4 – скоріше згодна; 5 – повністю згодна.

1. Я поважаю себе як особистість.

2. Я задоволена собою у зрілому віці.

3. Я часто відчуваю провину за свої дії чи рішення.

4. Я приймаю себе такою, яка я є, зі всіма сильними та слабкими сторонами.

5. Я відчуваю, що мене важко любити чи поважати.

6. Я пишаюся своїм життєвим досвідом і досягненнями.

7. Я часто критикую себе за помилки чи недоліки.

8. Я відчуваю впевненість у своїй цінності як особистості.

Частина 2. Відкриті питання.

Інструкція. Дайте короткі відповіді (2-3 речення) на наступні питання. Пишіть щиро, описуючи свої почуття та думки.

1. Які емоції у вас викликає думка про себе у зрілому віці?

2. Що, на вашу думку, найбільше впливає на ваше ставлення до себе (наприклад, стосунки, досягнення, зовнішність, життєвий досвід)?

3. Як ви оцінюєте свою здатність приймати себе такою, яка ви є?

4. Опишіть ситуацію, коли ви відчували гордість чи задоволення собою.

Додаткові дані.

Інструкція: Будь ласка, вкажіть наступну інформацію для аналізу (дані анонімні).

Вік: _____ років

Сімейний стан: _____

Рівень освіти: _____

Професійна зайнятість: _____

Підрахунок балів:

Закриті питання. Позитивні твердження (1, 2, 4, 6, 8): оцінюються прямо (1–5). Негативні твердження (3, 5, 7): застосовується зворотне кодування (1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1). Загальний бал за закритими питаннями: сума балів за 8 питань (діапазон 8–40). Вищі бали (26–40) вказують на позитивне емоційне ставлення, середні (16–25) – на нейтральне, нижчі (8–15) – на негативне.

Аналіз відкритих питань. Використовується контент-аналіз у програмі MAXQDA для виявлення основних тем (наприклад, джерела самоповаги, фактори самокритики). Категорії для аналізу: позитивні емоції, негативні емоції, джерела самоприйняття, життєвий досвід.

Додаток Б

Тренінги для жінок зрілого віку

Тренінг «Мої сильні сторони»

Мета: сприяти розвитку позитивного самосприйняття жінок зрілого віку через усвідомлення власних сильних сторін, підвищення самооцінки та зниження самокритики шляхом рефлексії та групової взаємодії.

Цільова аудиторія: жінки віком 40-60 років, 8-10 учасниць, із різним рівнем освіти та професійною зайнятістю.

Тривалість: 2 години (120 хвилин).

Формат: груповий тренінг із інтерактивними вправами, рефлексією та дискусіями.

Матеріали: фліпчарт, маркери, аркуші А4, кольорові олівці, журнали для вирізання, клей, ножиці, стікери, роздаткові картки з питаннями, таймер, проектор (за наявності).

Структура тренінгу.

1. Вступ (10 хвилин).

Тренер вітає учасниць, створюючи теплу та безпечну атмосферу. Представлення мети тренінгу: «Сьогодні ми зосередимося на ваших сильних сторонах, щоб відчути впевненість і радість від того, ким ви є». Учасниці коротко розповідають про себе (ім’я, хобі чи улюблене заняття), що сприяє знайомству та встановленню довіри. Тренер пояснює правила: повага до думок інших, конфіденційність, активна участь.

2. Розминка: «Моя унікальність» (15 хвилин).

Мета: допомогти учасницям розслабитися та почати рефлексію над особистими якостями. Кожна учасниця отримує картку з питанням, наприклад, «Яка ваша риса допомагає вам у складних ситуаціях?» або «Що ви робите краще за інших?». Учасниці по черзі відповідають (1 хвилина на кожну), а група аплодує після кожної відповіді, створюючи позитивний

настрій. Тренер підкреслює, що кожна відповідь є цінною, і заохочує уникати самокритики.

3. Основна частина: Вправа «Портрет успіху» (40 хвилин).

Мета: усвідомлення власних досягнень і сильних сторін через творчу діяльність. Учасниці створюють індивідуальний колаж на аркуші А4, використовуючи вирізки з журналів, малюнки чи написи, які відображають їхні успіхи, сильні сторони чи важливі життєві моменти (наприклад, сімейні досягнення, професійні навички, особисті якості). Тренер пропонує орієнтовні питання для натхнення: «Яким досягненням я пишаюся?», «Яка моя якість допомагає іншим?», «Що робить мене унікальною?». Після створення колажу кожна учасниця презентує його групі (2-3 хвилини), отримуючи позитивний зворотний зв’язок від інших учасниць і тренера. Вправа допомагає переосмислити життєвий досвід, який є джерелом самоповаги для 70.6% жінок, і зменшити самокритику.

4. Рефлексія: «Мої ресурси» (30 хвилин).

Мета: закріпити усвідомлення сильних сторін через групову дискусію. Учасниці діляться в колі відповідями на питання: «Яка сильна сторона, виявлена під час створення колажу, здивувала вас?» і «Як ви можете використовувати цю якість у повсякденному житті?». Тренер модерує дискусію, підкреслюючи цінність кожної відповіді та допомагаючи учасницям уникати самозвинувачень. Для жінок із низькою самооцінкою тренер пропонує додаткове питання: «Якби ваша подруга мала таку якість, що б ви їй сказали?». Ця вправа сприяє формуванню позитивного самосприйняття через зовнішню перспективу.

5. Практична вправа: «Лист подяки собі» (20 хвилин).

Мета: зміцнити самоприйняття та позитивне ставлення до себе. Учасниці пишуть короткий лист собі (5-7 речень), у якому дякують за свої сильні сторони, досягнення чи підтримку, яку вони надають собі чи іншим. Наприклад: «Дякую тобі за твою турботу про сім’ю» або «Я ціную твою наполегливість у роботі». Після написання учасниці за бажанням зачитують

уривки в групі, отримуючи підтримку. Тренер наголошує, що цей лист можна перечитувати в моменти сумнівів для підвищення впевненості.

6. Завершення: «Коло вдячності» (15 хвилин).

Мета: підбити підсумки та створити позитивне емоційне завершення. Учасниці стають у коло, і кожна ділиться одним словом чи фразою, яка відображає їхній стан після тренінгу (наприклад, «впевненість», «радість»). Тренер дякує учасницям, наголошуючи, що їхні сильні сторони є ресурсом для подальшого розвитку. Кожна учасниця отримує стікер із написом «Я цінна» як символічний нагад про тренінг.

Очікувані результати. Учасниці усвідомлять свої сильні сторони, відчують підвищення самооцінки та самоповаги, зменшать самокритику. Групова взаємодія сприятиме формуванню почуття підтримки та зниженню впливу стереотипів про вік. Тренінг допоможе учасницям відчути цінність власного досвіду.

Тренінг «Моя життєва історія»

Мета: сприяти розвитку особистісної зрілості жінок зрілого віку через рефлексію життєвого досвіду, інтеграцію минулих досягнень і невдач у цілісний образ «Я», зміцнення самоприйняття та мотивації до саморозвитку.

Цільова аудиторія: жінки віком 40-60 років, 6-12 учасниць, із різним рівнем освіти, професійною зайнятістю та сімейним станом.

Тривалість: 2 години на одне заняття, рекомендується 4 заняття (одне на тиждень протягом місяця).

Формат: груповий тренінг із елементами автобіографічного письма, сторітелінгу, групової рефлексії та метафоричної роботи, що створює безпечний простір для глибокого самопізнання та підтримки.

Матеріали: зошити для письма, ручки, кольорові олівці, картки з метафоричними зображеннями (наприклад, пейзажі, символи), фліпчарт, маркери, дошка для нотаток, стікери, таймер, аудіоплеєр для фонової музики, свічки чи лампи для створення затишної атмосфери.

Структура тренінгу (одне заняття).

1. Вступ і занурення в тему (15 хвилин).

Фасилітатор вітає учасниць, створюючи затишну та довірливу атмосферу за допомогою м'якого освітлення чи свічок. Мета тренінгу пояснюється: «Ми дослідимо вашу життєву історію, щоб знайти в ній ресурси для самоприйняття та розвитку». Учасниці представляються, називаючи своє ім'я та асоціацію, яку викликає слово «життя» (наприклад, «річка», «книга»), що допомагає налаштуватися на рефлексію. Фасилітатор озвучує правила: конфіденційність, повага до особистих історій, добровільність у розповідях. Спокійна фонова музика (наприклад, звуки природи) створює розслаблену атмосферу.

2. Розминка: «Метафора мого життя» (20 хвилин).

Мета: налаштувати учасниць на рефлексію через метафоричне мислення. Кожна учасниця обирає картку з метафоричним зображенням (наприклад, дерево, море, дорога) і пояснює, як це зображення відображає її життя (1-2 хвилини на кожну). Наприклад, «Море – це мої емоції, іноді бурхливі, але завжди глибокі». Група слухає без коментарів, створюючи атмосферу прийняття. Фасилітатор заохочує щирість і підкреслює, що метафори допомагають побачити життя з нової перспективи. Для жінок із труднощами у рефлексії фасилітатор пропонує простіше питання: «Який колір асоціюється з вашим життям?». Ця вправа активізує уяву та допомагає почати осмислення досвіду,.

3. Основна частина: Вправа «Сторітелінг: Мій шлях» (60 хвилин).

Мета: інтегрувати життєвий досвід через автобіографічний сторітелінг. Учасниці пишуть коротку історію (10-15 речень) про ключовий етап свого життя (наприклад, юність, створення сім'ї, професійний ріст), відповідаючи на питання: «Яка подія сформувала мене як особистість?», «Які цінності я здобула в цей період?», «Як цей етап впливає на мене сьогодні?». Фасилітатор пропонує обрати один період життя для цього заняття (на наступних заняттях можна досліджувати інші етапи). Після написання

учасниці діляться історіями в малих групах по 3-4 особи (5-7 хвилин на кожну), отримуючи підтримуючий зворотний зв’язок, наприклад, «Твоя історія показує твою стійкість» або «Це дуже зворушливо». Фасилітатор слідкує, щоб коментарі були позитивними та уникали оцінок. Вправа сприяє інтеграції досвіду, що є основою особистісної зрілості, і зниженню самокритики.

4. Рефлексія: «Ресурси моєї історії» (40 хвилин).

Мета: усвідомити ресурси, отримані з життєвого досвіду, через групову дискусію. Учасниці повертаються до великого кола і відповідають на питання: «Яка сила чи цінність із вашої історії допомагає вам сьогодні?» і «Як ваш досвід може стати основою для майбутніх цілей?». Фасилітатор модерує дискусію, допомагаючи фокусуватися на позитивних аспектах і уникати самозвинувачень. Для жінок із низькою мотивацією до саморозвитку фасилітатор пропонує вправу «Міст у майбутнє»: учасниці малюють символічний міст, який з’єднує їхній минулий досвід із майбутніми цілями, і записують одну мету, яку підтримує цей досвід (наприклад, «Мій досвід виховання дітей допоможе мені стати ментором»). Ця вправа посилює мотивацію до розвитку.

5. Практична вправа: «Символ мого досвіду» (25 хвилин).

Мета: закріпити самоприйняття через метафоричну творчість. Учасниці створюють символічний малюнок чи запис (наприклад, слово, фраза, ескіз), який відображає найцінніший урок їхнього життя. Наприклад, «Квітка» як символ зростання через труднощі або «Книга» як символ накопиченого досвіду. Учасниці презентують свої символи групі (1-2 хвилини на кожну), отримуючи підтримку. Фасилітатор наголошує, що ці символи можна використовувати як нагадування про власну силу в повсякденному житті.

6. Завершення: «Коло спадщини» (20 хвилин).

Мета: створити емоційне завершення та зміцнити відчуття цінності досвіду. Учасниці стають у коло і діляться однією фразою про те, що вони залишають собі чи іншим зі своєї історії, наприклад, «Моя стійкість» або

«Любов до сім'ї». Кожна учасниця отримує стікер із фразою «Моя історія – мій скарб» як символічний нагад про тренінг. Фасилітатор дякує учасницям, підкреслюючи, що їхні історії є унікальними та цінними, і пропонує зберігати нотатки для подальшої рефлексії.

Очікувані результати. Учасниці усвідомлять цінність свого життєвого досвіду, зміцнять самоприйняття та мотивацію до саморозвитку, що відповідає високим показникам ініціативи зростання. Групова взаємодія знизить вплив самокритики і стереотипів про вік, сприяючи формуванню цілісного образу «Я» та психологічного благополуччя.

Тренінг «Лідерство в зрілому віці»

Мета: сприяти розвитку лідерських якостей у жінок зрілого віку через усвідомлення власного потенціалу, зміцнення впевненості у професійних і соціальних ролях, розвиток навичок самопрезентації та мотивації до саморозвитку, що сприяє позитивному самосприйняттю та подоланню психологічних бар'єрів.

Цільова аудиторія: жінки віком 40-60 років, 8-12 учасниць, переважно з вищою освітою та професійною зайнятістю, але також відкриті для непрацюючих жінок, які прагнуть самореалізації.

Тривалість: 4 години (одноразовий тренінг із можливістю повторних сесій для поглиблення навичок).

Формат: груповий тренінг із практичними вправами, рольовими іграми, самопрезентацією та груповою рефлексією, що створює динамічну та підтримуючу атмосферу для розвитку лідерських компетенцій.

Матеріали: фліпчарт, маркери, дошка для нотаток, аркуші А4, ручки, картки із завданнями, стікери, таймер, ноутбук і проектор для демонстрації слайдів (за наявності), бейджи для рольових ігор, аудіоплеєр для енергійної музики (за бажанням).

Структура тренінгу

1. Налаштування на лідерство (20 хвилин).

Фасилітатор вітає учасниць, створюючи енергійну та мотивуючу атмосферу, і пояснює мету тренінгу: «Сьогодні ми відкриємо ваш лідерський потенціал, щоб ви могли впевнено проявляти себе в професійних і соціальних ролях». Учасниці представляються, називаючи своє ім'я та одну якість, яку вони асоціюють із лідерством (наприклад, «впевненість», «відповідальність»), що допомагає налаштуватися на тему. Фасилітатор коротко презентує концепцію лідерства в зрілому віці, підкреслюючи, що досвід є основою для лідерських якостей. Правила: повага до думок, активна участь, конфіденційність. Енергійна музика (наприклад, інструментальний трек із драйвом) може звучати на початку для створення мотиваційного настрою.

2. Розминка: «Мій лідерський момент» (20 хвилин).

Мета: активізувати учасниць і допомогти усвідомити власний лідерський досвід. Учасниці в парах (по 2 особи) діляться короткою історією (1–2 хвилини на кожну), коли вони проявили лідерські якості, наприклад, організували сімейне свято, очолили проєкт на роботі чи підтримали колегу. Питання для натхнення: «Коли ви брали ініціативу?» або «Який ваш вчинок надихнув інших?». Після обміну в парах кожна учасниця представляє історію своєї партнерки групі (1 хвилина), що сприяє взаємопідтримці. Фасилітатор підкреслює, що лідерство проявляється в різних сферах, включаючи сімейні ролі, важливі учасниць. Ця вправа знижує страх змін і активізує впевненість.

3. Основна частина: Рольова гра «Лідер у дії» (60 хвилин).

Мета: розвинути навички лідерства через практичну взаємодію. Учасниці діляться на малі групи (3-4 особи) і отримують сценарій рольової гри, наприклад, «Організація командного проєкту» (для працюючих жінок) або «Планування громадської ініціативи» (для непрацюючих). Кожна учасниця по черзі виконує роль лідера, який координує групу, розподіляє завдання та презентує ідею (5 хвилин на учасницю). Приклади завдань: планування благодійного заходу чи вирішення конфлікту в команді. Група надає зворотний зв'язок за принципом «Що було сильним?» і «Що можна

вдосконалити?». Фасилітатор модерує, допомагаючи учасницям уникати самокритики і фокусуватися на сильних сторонах. Вправа розвиває навички самопрезентації та ініціативу зростання.

4. Практична вправа: «Моя лідерська візія» (50 хвилин).

Мета: сформувати бачення себе як лідера через планування та візуалізацію. Учасниці індивідуально створюють «Лідерську мапу» на аркуші А4, де записують або малюють відповіді на питання: «Яким лідером я хочу бути через рік?», «Які навички я хочу розвинути?», «Як я можу проявити лідерство в сім'ї, роботі чи громаді?». Наприклад, «Організувати сімейну традицію» чи «Запропонувати ідею на роботі». Потім учасниці презентують свої мапи групі (2–3 хвилини на кожну), отримуючи підтримуючий зворотний зв'язок. Фасилітатор допомагає зв'язати цілі з наявним досвідом, підкреслюючи його цінність. Вправа мотивує до саморозвитку та знижує вплив стереотипів про вік.

5. Рефлексія: «Мої лідерські ресурси» (40 хвилин).

Мета: усвідомити ресурси для лідерства через групову дискусію. Учасниці в колі відповідають на питання: «Яка моя сильна сторона як лідера?» і «Як я можу використовувати свій досвід для впливу на інших?». Фасилітатор модерує, заохочуючи фокусуватися на позитивних аспектах і уникати самозвинувачень. Для жінок із низькою впевненістю фасилітатор пропонує вправу «Лідерська похвала»: учасниці в парах пишуть одна одній коротке повідомлення про їхні лідерські якості, наприклад, «Твоя турбота робить тебе чудовим лідером». Ця вправа зміцнює Я-концепцію і впевненість у соціальних ролях.

6. Завершення: «Лідерський імпульс» (30 хвилин).

Мета: закріпити мотивацію та створити енергійне завершення. Учасниці стають у коло і діляться однією дією, яку вони виконають найближчим часом, щоб проявити лідерство, наприклад, «Запропоную ідею на роботі» або «Організую сімейну зустріч». Кожна учасниця отримує стікер із фразою «Я – лідерка свого життя» як нагадування. Фасилітатор дякує

учасницям, підкреслюючи, що їхній досвід і зрілість є основою для лідерства, і пропонує зберігати лідерські мапи для мотивації.

Очікувані результати.

Учасниці розвинуть впевненість у своїх лідерських якостях, посилять мотивацію до саморозвитку та самопрезентації, що відповідає високим показникам ініціативи зростання. Рольові ігри та групова підтримка зменшать страх змін і стереотипи про вік, сприяючи позитивному самосприйняттю та психологічному благополуччю.

Під час проведення тренінгів слід:

1) Створювати динамічну та підтримуючу атмосферу, уникаючи оціночних коментарів.

2) Адаптувати сценарії рольових ігор до контексту учасниць (професійні чи сімейні ролі).

3) Для жінок із низькою впевненістю надавати додаткову підтримку через індивідуальні коментарі, наприклад, «ваша ідея була дуже чіткою».

4) Використовувати приклади, що резонують із сімейними та професійними ролями, ключовими в українському контексті.

5) Забезпечувати енергійну атмосферу через активні вправи та, за бажанням, музику.