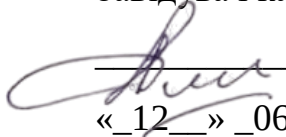


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.
«_12_» _06_____ 2025 р.

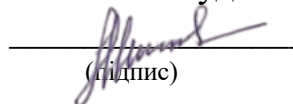
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

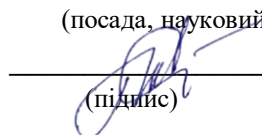
**на тему «ПРОБЛЕМА СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ
СЕРЕДНЬОГО ВІКУ»**

Виконав: студент групи

 Лебедєва Г.І.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
філософії та соціально-
гуманітарних дисциплін

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.С.
(підпис)

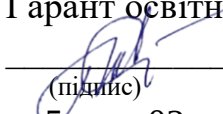
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
«5» 02 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»**

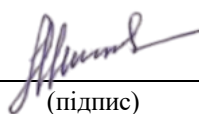
Студента Лебедєвої Галини Іванівни

1. Тема роботи: **«Проблема ставлення до себе жінок у кризі середнього віку»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент Чугуєва Інна Євгенівна
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

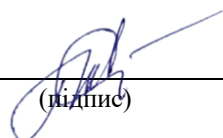
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент


(підпис)

Лебедєва Г.І.

Керівник роботи


(підпис)

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження ставлення до себе жінок у кризі середнього віку. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: вікова криза, криза середнього віку, ставлення до себе, особистість, жінка.

Лебедева, Г. І. Проблема ставлення до себе жінок у кризі середнього віку: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 58 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on women's attitudes towards themselves in midlife crisis. An analysis of modern approaches to studying this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: age crisis, midlife crisis, attitude towards oneself, personality, woman.

Lebedeva, G. I. The problem of self-attitude of women in midlife crisis: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 58 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	9
1.1. Вікові трансформації жіночої ідентичності: Я-концепція, самооцінка та життєвий сценарій	9
1.2. Ставлення до себе як ключовий чинник психоемоційного стану жінки у кризі середнього віку	16
1.3. Механізми адаптації жінок до вікових змін	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	25
2.1. Організація емпіричного дослідження	25
2.2. Аналіз результатів дослідження	27
2.3. Рекомендації щодо психосоціальної підтримки жінок у кризі середнього віку	37
Висновки до розділу 2	40
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ	51

ВСТУП

Актуальність

Середній вік – це період, коли багато жінок раптово зупиняються і починають замислюватися: хто вони, куди йдуть, що з того, що вони планували в молодості, стало реальністю, а що залишилося лише мрією. Ця фаза часто супроводжується глибокими внутрішніми змінами, які впливають на самооцінку, відчуття ідентичності та сенсу життя. Крім фізіологічних змін, жінка переживає трансформацію соціальних ролей, втрату або переоцінку життєвих цінностей. Не дивно, що саме в середньому віці – орієнтовно між 40 і 50 роками – багато хто переживає кризу. Часто її називають кризою середнього віку, і це не лише вікова ознака, а точка глибокого психологічного перелому, переоцінки та можливої трансформації.

У цей період ключове значення має ставлення до себе. Воно передбачає питання самоприйняття, внутрішнього діалогу, відчуття власної цінності та значущості. Жінка, яка ще вчора була повністю занурена в турботи про сім'ю, дітей, кар'єру, може несподівано усвідомити, що «все зроблено» – і одночасно відчувати порожнечу. Вона може втратити впевненість у своїй привабливості, почати сумніватися в своїх досягненнях, порівнювати себе з молодшими колегами або жінками в соціальних мережах. Все це впливає на самооцінку, створює внутрішню напругу і викликає емоційну нестабільність.

Актуальність цієї теми особливо зросла в умовах війни. Війна радикально змінила життя українських жінок, позбавила їх відчуття стабільності, передбачуваності та безпеки. До цього додалися ще багато нових викликів: втрата дому, розлука з близькими, надмірне навантаження, емоційне виснаження, страх за майбутнє дітей. На цьому тлі зростає потреба в психологічному розумінні того, як жінки переживають кризу середнього віку, як змінюється їхнє ставлення до себе, як це впливає на їхні життєві стратегії та емоційне благополуччя. Вивчення цієї проблеми може дати відповіді на такі

питання: як підтримати жінку в цей важкий період? Як допомогти їй побачити в собі силу, а не тільки втрати? Як перетворити кризовий період на джерело відновлення?

Об'єкт дослідження: жінки у період середнього віку.

Предмет дослідження: особливості ставлення до себе жінок у період вікової кризи.

Мета дослідження проаналізувати особливості ставлення до себе жінок у кризі середнього віку.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1. Описати основні теоретичні концепції самооцінки та особливості її трансформації в період середнього віку.
2. Виявити провідні психологічні чинники, що визначають ставлення жінок до себе в кризові періоди.
3. Провести емпіричне дослідження специфіки ставлення до себе у жінок у віці 40–50 років.
4. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки жінок у середньому віці.

Для виконання поставлених завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури, що стосується проблематики самооцінки, жіночої ідентичності та кризи середнього віку.

Емпіричні методи:

Шкала самооцінки М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale) — дозволяє визначити загальний рівень самооцінки, що є базовим індикатором позитивного або негативного ставлення особистості до себе.

Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index) — дає змогу оцінити рівень загальної задоволеності життям та виділяє п'ять аспектів задоволеності життям.

Методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE — вивчає стиль реагування на складні життєві ситуації, що є ключовим у розумінні механізмів збереження самооцінки.

Вибірка дослідження: включала 40 жінок віком від 40 до 50 років, які зазначили, що мають труднощі з прийняттям себе та можливо проживають вікову кризу (за суб'єктивними відчуттями).

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному узагальненні та систематизації уявлень про ставлення до себе як ключового компонента усвідомлення себе жінкою в кризі середнього віку. У рамках констатувального дослідження було визначено зв'язки між типами ставлення до себе та особливостями перебігу вікової кризи, а також психологічні чинники, що відіграють роль перешкод або, навпаки, джерел у збереженні позитивного уявлення про себе в умовах соціальної та особистої нестабільності.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів при розробці програм психологічної підтримки, підготовці тренінгів та психологічних інструментів для жінок, які переживають кризу середнього віку в умовах військової загрози та соціальної нестабільності. Отримані матеріали можуть стати корисними також для фахівців, які працюють з темами емоційного виснаження, втрати ідентичності та подолання вікових криз.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 50 найменувань), додатків. Обсяг основного змісту роботи складає 41 сторінку. Робота містить 8 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ПРОБЛЕМИ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У КРИЗІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Вікові трансформації жіночої ідентичності: Я-концепція, самооцінка та життєвий сценарій

Поняття жіночої ідентичності охоплює динамічний процес формування уявлень жінки про себе, свої ролі, можливості, обмеження та цінності. У різні періоди життя цей образ зазнає змін, реагуючи на нові обставини, суспільні очікування, фізіологічні трансформації й особистісні кризи. Особливо відчутні ці зміни в період кризи середнього віку, коли жінка стикається з потребою переосмислити власне минуле, оцінити досягнуте й змінити ставлення до себе як особистості [24], [33].

Я-концепція в цьому контексті постає як ядро особистості, що забезпечує цілісність самосприйняття та стабільність поведінки. Вона включає уявлення про себе («Я-образ»), емоційне ставлення до себе (самооцінка) та прагнення бути певною людиною у майбутньому (ідеальне Я). У житті жінка проходить через низку ролей – від дитини і учениці до матері, партнерки, фахівчині, наставниці. Кожна з цих ролей впливає на її самооцінку, змінює фокус уваги, викликає внутрішні сумніви або, навпаки, підтримує почуття власної цінності [15].

Особливо виразно ці процеси проявляються на межі сорока років, коли стикаються минулі очікування і реальний досвід. Ці компоненти не лише формують загальне уявлення про себе, а й визначають емоційне ставлення до особистих досягнень, зовнішності, соціальних ролей. У період вікових змін жінка часто стикається з дисбалансом між уявленням про себе сьогоднішню та очікуванням, ким мала б бути. Саме в такому розриві можуть виникати напруження, внутрішні конфлікти та потреба в перегляді життєвих орієнтирів. Приклад таких трансформацій наведено у табл. 1.1.

Табл. 1.1.

Характеристики Я-концепції у жінок у період кризи середнього віку

Компонент Я - концепції	Основні характеристики	Взаємозв'язок із самооцінкою	Типові прояви у середньому віці
Реальне Я	Уявлення про себе такою, якою жінка є насправді; включає досвід, риси характеру, звички, поточну зовнішність	Формує базу для стабільної самооцінки, але при розбіжності з ідеальним Я може спричиняти невдоволення	Посилена увага до недоліків, схильність до критики себе, переосмислення «хто я зараз»
Ідеальне Я	Образ себе такої, якою жінка хотіла б бути; охоплює мрії, амбіції, цінності, еталони краси	Розрив між ідеальним і реальним Я може викликати фрустрацію або слугувати мотивом до змін	Переоцінка пріоритетів, поява бажання «встигнути реалізувати себе», спроби омолодження
Соціальне Я	Уявлення про те, як жінку бачать інші люди; пов'язане з соціальними ролями, очікуваннями, статусом	Залежність самооцінки від зовнішньої оцінки; у разі підтримки – зростає, при критиці – знижується	Відчуття недооцінки, потреба в зовнішньому схваленні або навпаки – пошук автентичності

Зміщення акцентів між складовими Я-концепції під впливом життєвих обставин, зовнішніх змін і внутрішньої рефлексії формує унікальну динаміку самооцінки, яка потребує індивідуального підходу в психологічній підтримці [9], [32].

Вікові трансформації жіночої ідентичності, зокрема Я-концепції, самооцінки та життєвого сценарію, досліджували низка вчених, які внесли значний вклад у розуміння цих процесів. Основними дослідниками у цій галузі є О.В. Срібна, Л.К. Ворнікова, Т.Ю. Іванова, Т.В. Кубриченко, які

розглядають динамічні зміни жіночої ідентичності через призму психологічних, соціальних та фізіологічних факторів [33], [35].

Також важливими є дослідники Л.Ф. Бурлачук, І.П. Лисенко та А.І. Лиманкіна, що аналізують вікові трансформації життєвих сценаріїв та їх вплив на автобіографічну пам'ять і психологічний стан жінок різного віку [38]. Вчені D.H. Demo, R.W. Robins, K.H. Trzesniewski, A.K. Arens, M. Hasselhorn і А. Хоссейні досліджували особливості Я-концепції у жінок, підкреслюючи її стабільність і змінність через життя, а також вплив віку на оцінку себе [48]. Щодо самооцінки жінок, важливий внесок зробили R.Y. Erol, U. Orth, L.L. Meier, J.J.A. Denissen, A. Kühnel, а також їхні колеги, які вивчали вікові зміни самооцінки в різних періодах життя, показуючи, що вона зазнає як підйомів, так і спусків залежно від вікових особливостей і соціальних контекстів [24], [33].

Було встановлено, що самооцінка у жінок є динамічною системою, яка протягом життя змінюється як якісно, так і кількісно [26]. Вона виявляє як стабільні риси, так і гнучкі зміни у відповідь на нові соціальні ролі та фізіологічні виклики [14], [25]. Загалом самооцінка в рамках уявлення про себе з віком поліпшується, але в різні періоди життя можливі коливання, які залежать від життєвих обставин та внутрішніх психологічних процесів [20], [31]. Були визначені шляхи розвитку самооцінки від підліткового до похилого віку. Особливо жінки можуть мати нижчу самооцінку в молодості, яка зростає в дорослому віці, але може знижуватися в середньому та похилому віці, особливо під впливом фізіологічних змін та соціальних ролей [47], [49]. Деякі дослідження не виявили прямого зв'язку між стійкістю особистості та самооцінкою у молодих жінок, що свідчить про складність взаємовпливу особистісних рис та самооцінки [24]. Життєві сценарії структуровані і змінюються протягом життя, особливо під впливом соціалізації та важливих подій (наприклад, кризи середнього віку) [13], [29]. Встановлено, що жіночі

життєві сценарії відрізняються за змістом і значимістю в різних періодах життя, що впливає на психологічний стан і самооцінку [16], [22].

У формуванні самооцінки важливу роль відіграють гендерні стереотипи. Суспільство часто нав'язує образи «успішної жінки», «хорошої матері», «молодої і привабливої жінки», які, як свідчить практика, нерідко суперечать особистим бажанням і життєвим реаліям. Ці стереотипи створюють зовнішній тиск, який у середньому віці може посилити внутрішні конфлікти, особливо коли соціальні ролі починають змінюватися або втрачати свою актуальність [15], [30]. У період менопаузи або після відходу дітей з дому багато жінок переживають кризові відчуття втрати соціальної значущості, адже більше не відповідають очікуванням, які свого часу були прийняті як «норми». Це, своєю чергою, запускає процес переоцінки ідентичності, у межах якого жінка намагається переосмислити власне «я», сформувати нове, більш незалежне та автентичне уявлення про себе [15], [31].

Така перебудова значно впливає на Я-концепцію, зрушуючи її фокус — від зовнішньої оцінки до глибшого внутрішнього самосприйняття, що нерідко супроводжується як напруженням, так і зростанням емоційної зрілості [25]. У таблиці 1.2. представлено ключові рольові трансформації та їхній психологічний резонанс у різні вікові етапи.

Табл. 1.2.

Основні соціальні ролі жінки та їх вплив на Я-концепцію у різному віці

Віковий етап	Провідні соціальні ролі	Потенційні внутрішні конфлікти	Вплив на самооцінку
18–25 років	Донька, студентка, початківця у професії	Невизначеність життєвого шляху, порівняння з іншими	Залежність від оцінки батьків і суспільства, нестабільна самооцінка
26–35 років	Партнерка, мати, молода фахівчиня	Конфлікт між материнством і самореалізацією	Часто підвищена тривожність щодо відповідності соціальним очікуванням

Продовження табл. 1.2.

36–45 років	Лідерка, наставниця, відповідальна за родину	Виснаження через мультизадачність, сумніви у правильності вибору	Коливання між гордістю за досягнення і відчуттям «нереалізованості»
46–55 років	Жінка-досвід, бабуся	Втрата «колишніх» ролей, пошук нових сенсів	Або спад самооцінки, або її стабілізація через прийняття себе
56 років і більше	Жінка-історія, радниця, хранителька традицій	Усвідомлення старіння, страх непотрібності	Залежить від підтримки близьких і соціальної залученості

Сприйняття себе як складова Я-концепції відіграє вирішальну роль у цьому процесі. У середньому віці воно може коливатися: від гордості за досягнення до відчуття втраченого часу або невикористаного потенціалу [9]. Самооцінка стає особливо чутливою в контексті змін зовнішності, фізичної сили або сексуальності. Стандарти краси, що панують у масовій культурі, створюють додатковий тиск, особливо на жінок, зовнішність яких вже не відповідає молодіжним ідеалам [30], [47]. Це часто призводить до самокритичності, зниження задоволеності собою та уникнення соціальних контактів [31].

Водночас досвід, набутий до цього періоду, може стати джерелом сили. Жінки, які прийняли себе і пристосувалися до нових умов, виявляють більшу психологічну адаптивність [20]. Вони починають більше зосереджуватися на внутрішньому задоволенні, а не на зовнішній оцінці. Це сприяє розвитку самоприйняття та внутрішньої стійкості. Самооцінка стає більш реалістичною, менш залежною від думки оточуючих, ґрунтується на досягненнях, життєвому досвіді та здатності долати труднощі [26].

Особливу роль у структурі жіночої ідентичності відіграє життєвий сценарій, тобто уявлення про власний життєвий шлях, ключові події, успіхи, поразки та плани на майбутнє. У середньому віці жінка часто стикається з необхідністю переглянути цей сценарій. Може виникнути відчуття, що

«найкращі роки вже позаду» або, навпаки, що настав час реалізувати давно відкладені мрії. Такий перегляд сценарію є не тільки наслідком зовнішніх подій, а й глибоким внутрішнім процесом. У ньому беруть участь емоційна пам'ять, рефлексія, переоцінка цінностей [24], [33], [38].

У формуванні самооцінки жінок у кризі середнього віку беруть участь численні фактори – соціальні, психологічні, біологічні. Особливо важливі соціальні ролі, рівень підтримки в сім'ї, професійна реалізація, фізичний стан і емоційна стабільність. Їхній вплив є комплексним і багатограним: один і той самий фактор може як посилити почуття впевненості в собі, так і спровокувати внутрішню нестабільність [5], [17], [25].

У таблиці 1.3. наведено ключові з них разом із механізмом дії та потенційними наслідками.

Табл. 1.3.

Фактори, що впливають на самооцінку жінок у кризовий період

Фактор	Механізм впливу	Коментар/наслідки
Соціальні ролі (жінка, мати, дружина, донька)	Формують рольову самооцінку, корелюють із загальною	Жінки, що високо оцінюють себе у соціальних ролях, мають вищу загальну самооцінку [6]
Сімейні стосунки та підтримка партнера	Близькість знижує ризик невротичної самооцінки	Підтримка партнера асоціюється з психологічною стійкістю [5, 10]
Професійна реалізація і стабільність	Задоволення від роботи підвищує самооцінку; втрата — знижує	Кар'єрна стабільність є ключем до відчуття впевненості [27]
Особистісне зростання і досягнення	Сприяють почуттю компетентності, ефективності	Стимулює адаптивні механізми і життєву стратегію [7]
Рівень тривожності та стресостійкості	Тривожність знижує самооцінку через невпевненість	Жінки з високою тривожністю мають знижену самооцінку [4, 34]
Фізіологічні зміни (менопауза, зовнішність)	Зниження задоволеності тілом, втрата привабливості	Фізіологічне старіння провокує самокритику [14]

Продовження табл. 1.3.

Фізична активність (йога, фітнес, пауерліфтинг)	Покращує образ тіла, стимулює гормони задоволення	Фізично активні жінки мають вищу самооцінку [13, 30]
Втрата соціального статусу під час війни	Викликає тривалу кризу ідентичності	Зниження цінності себе та сенсу життя [9]
Вплив соціальних мереж	Формують ідеали, з якими порівнює себе жінка	Може бути як ресурсом, так і загрозою самооцінки [33]
Емоційний стан та екзистенційні кризи	Посилює внутрішню дезорієнтацію	Коливання самоцінності, депресивні тенденції [42]

Представлені фактори показують багатовимірний характер самооцінки, яка формується в результаті взаємодії соціального контексту, особистого досвіду, фізичних змін та емоційних реакцій. Усвідомлення цих факторів є основою для розробки ефективних програм підтримки жінок у кризових періодах, які сприятимуть формуванню адекватної та стабільної самооцінки.

Інтеграція Я-концепції, самооцінки та життєвого сценарію є основою умовою психологічного благополуччя жінки в кризові періоди [9], [26]. Якщо ці елементи узгоджені між собою, людина відчуває себе цілісною, має доступ до внутрішніх ресурсів і краще справляється з віковими викликами [33]. У разі виникнення суперечностей між ними можливе посилення емоційної напруги, відчуття розгубленості, депресивні тенденції [20], [31].

Отже, вікові зміни жіночої ідентичності охоплюють не тільки біологічні або соціальні зміни, але й глибокі внутрішні зміни в самооцінці. Підтримка цих змін – через усвідомлення, рефлексію, прийняття нової ролі – стає основою для збереження цілісності особистості, розвитку адаптивних стратегій і формування нового сенсу життя.

1.2. Ставлення до себе як ключовий чинник психоемоційного стану жінки у кризі середнього віку

У сучасній психології поняття «ставлення до себе» розглядається як багатовимірна особистісна структура, що відображає індивідуальну оцінку власної особистості, її значення, унікальність і цінність [9], [26]. Це поняття включає емоційно-оціночні, когнітивні та поведінкові аспекти взаємодії індивіда з власним «я» і проявляється через прийняття, самоповагу, самокритику, внутрішній діалог і самозвинувачення [11], [33]. Суть ставлення до себе полягає в його здатності відображати цілісність особистості у сприйнятті себе на різних рівнях – емоційному, когнітивному та поведінковому [34].

Особливість ставлення до себе полягає в його інтегративному характері. Воно формується під впливом численних чинників – досвіду міжособистісної взаємодії, сімейного виховання, культурних норм, соціальних очікувань, життєвих ситуацій та вікових змін [17], [18], [31]. У структурі цього явища варто виділити кілька основних компонентів: емоційний (афективний), когнітивний, поведінковий, а також глобальна самооцінка. Емоційна складова проявляється в рівні самоприйняття, любові до себе, внутрішній теплоті або, навпаки, в самокритичності, почутті провини або неприйнятті [5], [30]. Когнітивна складова включає усвідомлення цінності власної особистості, рівень саморефлексії, розуміння власних можливостей і обмежень [24]. Поведінкова складова проявляється в стратегіях самореалізації, активності, здатності захищати власні кордони [39]. Глобальна самооцінка – це загальне ставлення до себе, яке визначає напрямок самореалізації та життєві вибори [20].

Одним з важливих аспектів теоретичного аналізу є визначення функцій, які виконує ставлення до себе в психічному житті особистості. Ці функції взаємопов'язані і виявляються в здатності особистості зберігати внутрішню

цілісність, приймати власні переживання, планувати майбутнє і реалізовувати себе в різних соціальних контекстах [38], [26].

Табл. 1.4.

Функції ставлення до себе у психічному житті особистості

Функція	Зміст функції	Психологічне значення
Ціннісно-орієнтаційна	Визначає особисту систему цінностей, формує уявлення про значущість себе	Сприяє формуванню здорової самооцінки й внутрішньої мотивації
Регулятивна	Забезпечує контроль за власною поведінкою, узгодженість внутрішнього й зовнішнього	Сприяє адаптації до нових обставин, знижує рівень внутрішньої тривоги
Емоційно-оцінна	Формує емоційне забарвлення самосприйняття	Впливає на суб'єктивне відчуття благополуччя, знижує ризик емоційного вигорання
Пізнавальна	Розвиває усвідомлення себе, рефлексію, самоаналіз	Підсилює здатність до самопізнання й самоусвідомлення
Адаптивна	Визначає реакцію на труднощі, стресові ситуації, зміну ролей	Сприяє розвитку гнучкості, знижує рівень дезадаптації
Мотиваційна	Стимулює прагнення до самореалізації, зростання, досягнення цілей	Активізує особистісний розвиток, підвищує суб'єктивну ефективність

Отже, ставлення до себе дозволяє розглядати його як основу особистої стабільності, емоційного благополуччя та здатності до саморегуляції. У середньому віці ця категорія набуває особливого значення, оскільки саме на її основі формується реакція жінки на зміни в зовнішності, соціальному статусі, професійних досягненнях та сімейних ролях [5], [15]. Від типу ставлення до себе може залежати психоемоційний стан, стійкість до стресу, рівень тривожності та адаптивність [20].

У психологічній літературі залежність психоемоційного стану від типу ставлення до себе розглядається як багатofакторне явище, що формується під впливом соціальних, когнітивних і афективних процесів [34]. Позитивне

ставлення до себе корелює з підвищеним рівнем життєвої енергії, гармонією внутрішнього світу, здатністю до конструктивного вирішення проблем [31], [39]. Натомість негативне самосприйняття зумовлює зниження самоцінності, психоемоційну нестабільність, підвищену вразливість до стресу, схильність до самозвинувачення і депресивних переживань [24], [30]. Дослідження вказують на прямий зв'язок між типом самовідношення та рівнем особистісної тривожності, якістю соціальних контактів, готовністю до подолання життєвих викликів [9], [17].

Механізми впливу ставлення до себе на психоемоційний стан особистості включають когнітивно-емоційні й поведінкові компоненти [33]. Адекватне самосприйняття забезпечує психологічну рівновагу, сприяє реалістичному оцінюванню власних можливостей, знижує рівень невпевненості та фрустрації [11], [26]. Прийняття себе таким, яким індивід є, із сильними та вразливими сторонами, створює базу для формування гнучких копінг-стратегій. Натомість дисгармонійне ставлення до себе — як-от внутрішній конфлікт, критицизм, комплекс неповноцінності — формує умови для виникнення тривожних і афективних розладів [31]. Особливу небезпеку становить перфекціонізм, що супроводжується завищеними очікуваннями до себе і невдоволенням результатами діяльності, що підвищує ризик емоційного вигорання [14].

У численних емпіричних дослідженнях показано, що позитивне ставлення до себе супроводжується кращими показниками психоемоційного стану [18], [32]. У студентів та підлітків, які демонструють високий рівень самоприйняття, фіксується нижча особистісна тривожність, вищий рівень активності, стабільний емоційний фон [10], [48]. У дослідженнях підкреслено: особи з адекватною самооцінкою виявляють більше адаптивності, упевненості у міжособистісній взаємодії, мають кращу комунікативну відкритість [41]. Водночас низька самооцінка, негативне ставлення до власної зовнішності й ролі в соціумі часто поєднуються з депресивними переживаннями,

замкнутістю, відчуттям марності або недостатності [30], [47].

Особливо яскраво цей зв'язок виявляється у критичних ситуаціях: під час воєнного стану, втрати роботи, хвороби або втрати близьких [17], [29]. Особи з позитивним ставленням до себе демонструють вищу стресостійкість, здатність мобілізувати внутрішні ресурси, шукати підтримку [20], [22]. Натомість ті, хто схильний до самозвинувачення й негативної оцінки себе, частіше втрачають психологічну рівновагу, знижують активність, відмовляються від соціальної взаємодії [18], [27]. У цьому контексті стає зрозумілим, що позитивне ставлення до себе — не просто елемент особистісної структури, а важливий адаптаційний ресурс, який знижує чутливість до стресу й покращує якість життя [26], [33].

1.3. Механізми адаптації жінок до вікових змін

Адаптація жінок до вікових змін розглядається як багатогранний і динамічний процес, що охоплює психологічні, біологічні, соціальні та духовно-ціннісні аспекти. У середньому віці жінка стикається з якісними змінами в організмі, соціальних ролях, життєвих орієнтирах і ставленні до себе [5]. Фізіологічні зміни, пов'язані з гормональними коливаннями, зниженням енергії та загальним старінням організму, супроводжуються соціальними втратами — закінченням активного батьківства, зменшенням професійних навантажень, зміною очікувань оточення [15], [49]. Психологічно це означає переосмислення своєї ідентичності, переоцінку себе та необхідність формування нових моделей життя [24], [30]. Ефективна адаптація в цей період є передумовою збереження психологічного здоров'я, якості життя та повноти життя жінки [16], [31].

У структурі психологічної адаптації до вікових змін провідну роль відіграють такі елементи, як здатність приймати себе, гнучкість мислення, розвиток адаптивних стратегій подолання труднощів та позитивне

переосмислення змін [26], [33]. Формування психологічної готовності до старіння передбачає відмову від заперечення старості, прийняття фізичних і соціальних змін та пошук нового сенсу в змінених обставинах [22], [36].

До конструктивних стратегій подолання, що сприяють адаптації, належать:

- **асертивна поведінка** – здатність активно відстоювати свої потреби без агресії;
- **пошук соціальної підтримки** – звернення за допомогою до близьких, фахівців, спільнот;
- **вступ у нові соціальні контакти** – активна соціальна залученість, розширення кола спілкування;
- **обережна оцінка змін** – здатність до розважливого мислення, недраматизації процесів;
- **уникнення** як деструктивна стратегія, що погіршує емоційний стан та ізолює особистість.

Жінки, які мають навички свідомої реакції на стрес, здатні не тільки зберегти внутрішню рівновагу, але й переосмислити кризові ситуації як можливість для відновлення, особистісного зростання та самореалізації.

Фізіологічні зміни, пов'язані зі зниженням рівня естрогену, впливають на всі системи організму: серцево-судинну, опорно-рухову, ендокринну та нервову. У відповідь на ці зміни активуються компенсаторні та регуляторні механізми – стабілізація біоритмів, підтримка гомеостазу, адаптація метаболізму [49].

Адаптація на фізіологічному рівні включає:

- профілактику хронічних захворювань,
- регулярну фізичну активність (йога, фітнес, прогулянки),
- відновлення порушених ритмів сну, відпочинку та харчування.

Сприятливі фізичні вправи підвищують рівень енергії, зменшують тривожність, покращують самооцінку і сприяють відновленню позитивного образу тіла, що є важливою умовою адаптації в середньому віці [41].

Соціальні механізми адаптації охоплюють коло взаємодій, що створюють умови для прийняття змін і відновлення відчуття власної значущості. Взаємодія з родиною, друзями, професійним оточенням або соціальними групами формує мережу підтримки, яка має вирішальне значення в період змін [21], [27].

Ключовими соціальними факторами є:

- **сімейна підтримка** – емоційна близькість, прийняття, відкритість;
- **участь у соціальних ініціативах** – волонтерство, гуртки за інтересами, неформальна освіта;
- **професійна інтеграція** – збереження трудової діяльності або перекваліфікація;
- **підтримка оточення** – обмін досвідом, нормалізація змін через спільний досвід.

Культурні контексти впливають на ці механізми: у колективістських культурах жінки частіше покладаються на сім'ю, тоді як в індивідуалістичних культурах вони шукають самореалізацію через особисті проекти, саморозвиток або кар'єру [1], [39].

У процесі адаптації важливе значення мають внутрішні духовні орієнтири. Прийняття старості часто пов'язане з пошуком нового сенсу життя, переоцінкою цінностей і переглядом життєвого сценарію. Жінки, які залишаються відкритими для рефлексії, демонструють більшу психологічну стабільність і внутрішню гармонію [22], [36].

Особисті ресурси, що полегшують адаптацію:

- здатність до саморефлексії;
- сформоване почуття гідності;
- прийняття змін як неминучої фази розвитку;

- наявність ціннісних орієнтацій та цілісності світогляду.

Участь у соціально або духовно значущих заходах – викладання, наставництво, волонтерство – створює відчуття місії, надає життю структуру і зберігає почуття приналежності [36], [40].

Досвід підтверджує ефективність цілеспрямованих психотерапевтичних і тренінгових програм, які дозволяють жінкам не тільки прийняти вікові зміни, але й перетворити кризовий період на фазу особистого оновлення [14], [29].

Особливо ефективними є:

- арт-терапія (робота з тілесним образом, емоціями, творчим самовираженням);
- тілесно-орієнтовані практики;
- тренінги для розвитку емоційного інтелекту;
- когнітивно-поведінкові техніки для виправлення негативних переконань про себе.

Такі підходи дозволяють відновити позитивне ставлення до себе, зменшити рівень тривожності та підвищити суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Процес адаптації залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх факторів. Фактори, що ускладнюють або, навпаки, полегшують адаптацію зображено на рис. 1.1.

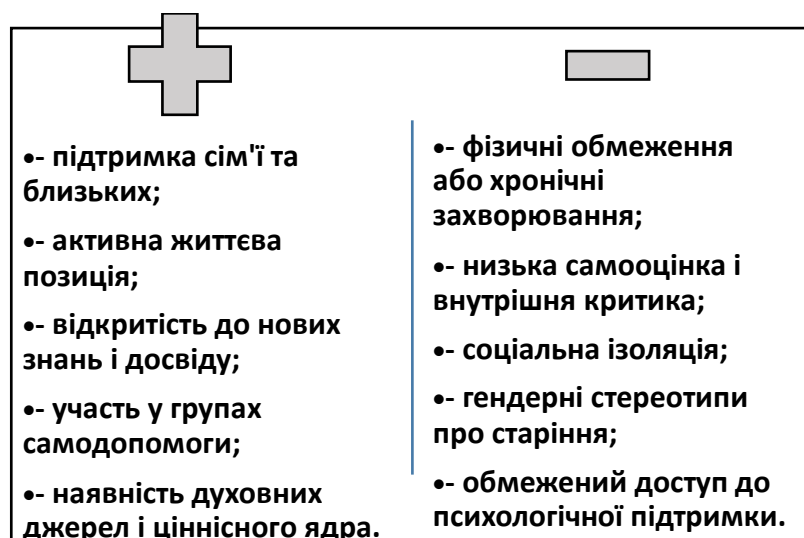


Рис. 1.1. Фактори процесу адаптації до вікових змін

Розуміння адаптації жінок до вікових змін вимагає міждисциплінарного підходу, що поєднує знання з психології, медицини, соціології та геронтології. Такий підхід дозволяє розробити комплексні програми підтримки, що враховують не тільки фізичні зміни, але й емоційний стан, соціальні виклики та духовну складову особистості.

На основі теоретичного аналізу було встановлено, що механізми адаптації жінок до вікових змін є багатогранними і вимагають врахування особистісних, соціальних, фізичних і духовних аспектів. Ефективна адаптація забезпечує не тільки психологічне благополуччя, але й відкриває нові горизонти для особистісного розвитку, самореалізації та гармонійного прийняття нових життєвих етапів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було проведено теоретичне дослідження проблеми ставлення до себе у жінок у кризі середнього віку як важливого чинника психоемоційного стану та загальної життєвої адаптації. Аналіз наукових джерел дозволив встановити, що ставлення до себе є складною багатовимірною категорією, що включає когнітивні, емоційно-оціночні та поведінкові компоненти. Воно формується на перетині індивідуального досвіду, соціокультурних очікувань, особистих переконань та міжособистісних відносин.

У контексті середнього віку ця риса набуває особливого значення, оскільки саме в цей період жінка стикається з численними перетвореннями: фізіологічними (менопауза, вікові зміни), соціальними (зміна ролей, завершення материнства), психологічними (переоцінка досягнень, криза ідентичності) та духовними (пошук нового сенсу). Було встановлено, що позитивне ставлення до себе є джерелом, яке сприяє збереженню

психоемоційної рівноваги, стійкості до стресу та адаптації до змін. Навпаки, негативне самосприйняття, низька самооцінка та внутрішня критика посилюють емоційні розлади, створюють перешкоди для прийняття змін та знижують якість життя.

Особлива увага приділяється вивченню взаємовпливу ставлення до себе та психоемоційного стану. Показано, що саме характер самооцінки визначає здатність жінки до подолання викликів, які приносить вік. Адекватне, прийнятне ставлення до себе тісно пов'язане з психологічним благополуччям, емоційною стабільністю, активністю та конструктивними стратегіями подолання труднощів. Водночас самозвинувачення, перфекціонізм або внутрішні конфлікти корелюють з тривожністю, емоційним вигоранням та неадаптованістю.

Описано механізми адаптації жінок до вікових змін, що охоплюють психологічну, фізіологічну, соціальну та духовну сфери. Встановлено, що ефективна адаптація забезпечується гармонійним поєднанням декількох факторів: конструктивних стратегій подолання труднощів, позитивного самоуявлення, соціальної підтримки, активної життєвої позиції, залучення до важливих видів діяльності та розвитку внутрішніх ресурсів – рефлексії, смисложиттєвої орієнтації та духовної зрілості. Водночас було визначено перешкоди, що ускладнюють процес адаптації: фізичні обмеження, гендерні стереотипи, соціальна ізоляція, низька самооцінка, брак психологічної підтримки.

Отже, ставлення до себе є центральним фактором у системі адаптації жінок до змін, характерних для середнього віку. Його якість визначає, яким буде психологічно-емоційний стан, які механізми подолання труднощів будуть використовуватися і наскільки гармонійним буде процес проживання цього важливого життєвого періоду. Теоретичне опрацювання теми створює основу для подальшого емпіричного аналізу особливостей ставлення до себе у жінок в період кризи середнього віку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТАВЛЕННЯ ДО СЕБЕ ЖІНОК У ПЕРІОД КРИЗИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Середній вік супроводжується глибокими психологічними змінами, пов'язаними зі зміною ідентичності, трансформацією соціальних ролей і необхідністю переосмислення життєвого досвіду. У цей час жінки стикаються з ситуаціями, що вимагають переосмислення внутрішнього образу себе, пристосування до фізіологічних змін, переживання втрат, переоцінки особистих цінностей і життєвих стратегій. Ставлення до себе в такому контексті є основним регулятором психоемоційного стану і загальної життєвої енергії. Ця проблема особливо актуальна в умовах війни, яка посилює соціальну нестабільність, емоційну напруженість і відчуття непередбачуваності, ускладнює процес прийняття себе і сприяє виникненню кризових станів.

Об'єктом емпіричного дослідження є жінки середнього віку, а **предметом** – особливості їхнього ставлення до себе в контексті вікової кризи.

Метою дослідження є аналіз особливостей ставлення жінок до себе в кризі середнього віку.

Для досягнення поставленої мети були сформульовані такі **завдання**:

1. Описати основні теоретичні концепції самооцінки та особливості її трансформації в період середнього віку.
2. Виявити провідні психологічні чинники, що визначають ставлення жінок до себе в кризові періоди.
3. Провести емпіричне дослідження специфіки ставлення до себе у жінок у віці 40–50 років.
4. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки жінок у середньому віці.

Для досягнення поставлених завдань було використано поєднання теоретичних та емпіричних методів, що дозволило всебічно дослідити особливості ставлення жінок до себе в період середнього віку.

Перед вибором емпіричних інструментів було важливо забезпечити всебічне охоплення таких явищ, як самооцінка, загальний психологічний добробут та спосіб реагування на стрес. Вибір методик, що охоплюють всі вищеперераховані шкали, дозволив не тільки визначити рівень самоприйняття жінок у кризі середнього віку, але й зрозуміти, як вони справляються з життєвими проблемами, що супроводжують цей період. Методики, використані у дослідження наведено у табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Емпіричні методи, використані в дослідженні

Методика	Ціль застосування	Ключові показники
Шкала самооцінки (М. Розенберг)	Визначення загального рівня самооцінки як базового індикатора ставлення до себе	Рівень самооцінки, самоприйняття, впевненість у собі
Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index)	Оцінка ключових компонентів задоволеності життям	Загальний рівень задоволеності життям, інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе та власних вчинків, фон настрою
Методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE	Аналіз копінг-стратегій у стресових ситуаціях та їх зв'язок зі ставленням до себе	Проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані стратегії подолання

Результати, отримані за допомогою цього комплексу методів, дозволяють не тільки визначити рівень самооцінки та благополуччя, але й виявити типові способи реагування на стрес, які впливають на збереження або послаблення позитивного сприйняття себе. Це створює основу для більш

глибокого аналізу взаємовпливу ставлення до себе, психоемоційного стану та здатності жінок до подолання викликів, пов'язаних з віком.

Вибірка дослідження складалася з 40 жінок віком від 40 до 50 років. Всі учасниці на момент дослідження суб'єктивно ідентифікували себе як таких, що перебувають у стані емоційної напруги, внутрішньої переоцінки або у процесі кризових переживань, пов'язаних з віком. Вибіркова сукупність формувалася за принципом добровільної участі та анонімності, через онлайн-анкетування. У процесі дослідження було дотримано етичних норм: забезпечено конфіденційність, добровільну згоду на участь, право відмови від участі без пояснення причин, а також інформування про цілі й характер дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Одним з ключових показників ставлення до себе є рівень самооцінки, який безпосередньо впливає на психоемоційну стабільність і здатність особистості пристосовуватися до життєвих змін. У середньому віці цей показник стає особливо важливим, оскільки жінка стикається зі зміною звичних ролей, переоцінкою життєвих досягнень і трансформацією самооцінки. Для визначення рівня самооцінки у жінок у віці від 40 до 50 років було використано методику М. Розенберга. В дослідженні взяли участь 40 респонденток, які суб'єктивно ідентифікували себе як жінок, що зазнають емоційної напруги, невпевненості або внутрішньої кризи, пов'язаної з віковими змінами.

Результати дозволяють визначити загальний рівень самооцінки серед учасниць та встановити співвідношення між високим, середнім та низьким рівнем самооцінки. Такі результати можуть посприяти кращому розумінню того, як жінки сприймають себе в середньому віці, та визначенню потенційних

ризиків для їхнього фізичного та емоційного стану. Підсумкові дані методики М. Розенберга наведено на рисунку 2.1.

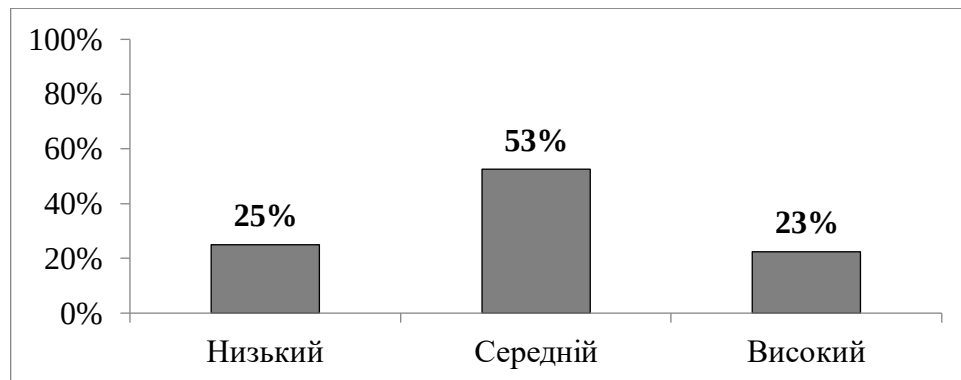


Рис. 2.1. Рівні самооцінки у жінок віком 40–50 років

Шкала самооцінки Розенберга є одним з найпоширеніших інструментів у соціальній психології для визначення рівня загальної самооцінки особистості. Хоча метод був спочатку розроблений для школярів, він успішно застосовується і в дослідженнях з дорослими, особливо при вивченні самооцінки в кризові періоди життя. В рамках цього дослідження шкала була використана для оцінки самооцінки жінок у віці 40-50 років з метою визначення її динаміки в період вікової трансформації.

Розподіл учасниць за рівнями самооцінки показав наступні результати:

- низький рівень самооцінки був виявлений у 10 жінок (25 %);
- середній рівень – у 21 жінки (53 %);
- високий рівень – у 9 жінок (23 %).

Жінки з низькою самооцінкою характеризуються схильністю жаліти себе, надмірною залежністю від зовнішньої оцінки, внутрішньою критикою, яка часто посилюється в умовах вікових змін, втрати контролю над тілом або соціальними ролями. Такий рівень є фактором ризику розвитку тривожних або депресивних станів, зниження соціальної активності та загальної життєвої задоволеності.

У респонденток із середнім рівнем самооцінки можна спостерігати амбівалентне ставлення до себе. Вони схильні визнавати як свої досягнення,

так і недоліки, виявляють помірну самооцінку, але можуть бути чутливими до змін у зовнішності, соціальному статусі або відносинах. Цей рівень оцінюється як відносно стабільний і відкритий для психологічної підтримки або особистісного зростання.

Високий рівень самооцінки, характерний для 23 % учасниць, свідчить про внутрішню впевненість у собі, прийняття себе, готовність до викликів і пристосування до нових життєвих обставин. У цій групі більш імовірні конструктивні стратегії подолання, оптимізм, задоволеність життям і нижчий рівень внутрішньої напруженості.

Загалом результати показують, що більше половини жінок у вибірці зберігають базову самооцінку на середньому рівні. Водночас значна частка респонденток з низькими результатами вказує на потенційну потребу в психосоціальній підтримці. Самооцінка виявляється чутливим показником кризових процесів у середньому віці, тому її подальший аналіз у поєднанні з іншими змінними (рівень психологічного благополуччя та стратегії подолання труднощів) є важливим кроком для розуміння механізмів адаптації у жінок.

У межах дослідження загальної задоволеності життям жінок у період середнього віку було використано методику «Індекс задоволеності життям». Цей інструмент дозволяє оцінити рівень життєвої задоволеності за кількома напрямками, що відображають когнітивно-емоційну складову сприйняття життя, внутрішню стійкість, узгодженість цілей, самооцінку та емоційний фон. Методика складається з 20 тверджень, що об'єднані у п'ять шкал:

- Інтерес до життя
- Рішучість і стійкість
- Узгодженість цілей
- Позитивна самооцінка
- Фон настрою

Для кожного твердження передбачено двобальну шкалу:

- відповідь, яка відповідає високій життєвій задоволеності — оцінюється 1 балом;
- відповідь, що не виражає життєвого задоволення або є нейтральною — 0 балів.

Особливістю є наявність негативно сформульованих тверджень, відповіді на які реверсуються: при незгоді з негативним твердженням також нараховується 1 бал, що дозволяє нейтралізувати ефект соціальної бажаності та отримати точніші показники.

Кожна шкала включає по 4 твердження, максимальна кількість балів — 4. Загальний рівень задоволеності життям визначається як сума балів за всіма шкалами (максимум — 20 балів).

Табл. 2.2.

Метод підрахунку за шкалами методики «Індекс задоволеності життям»

Шкала	Номери пунктів	Максимум балів	Зміст оцінювання
Інтерес до життя	1, 6, 9, 11	4	Ентузіазм, активне сприйняття повсякденності
Рішучість і стійкість	2, 7, 10, 14	4	Наполегливість, здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей
Узгодженість цілей	3, 8, 12, 15	4	Відчуття відповідності між життєвими прагненнями та досягнутими результатами
Позитивна самооцінка	4, 13, 16, 18	4	Прийняття себе, задоволення власними якостями та вчинками
Фон настрою	5, 17, 19, 20	4	Оптимізм, емоційне благополуччя, стабільний позитивний настрій

Оцінювання проводилося за кожною шкалою окремо. Після підрахунку балів за пункти відповідної шкали формувався показник за кожним напрямом, а також загальний рівень життєвої задоволеності.

Аналіз дозволив виявити загальні тенденції серед жінок у віці 40–50 років, які перебувають у стані вікової кризи, результати представлено на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівнів задоволеності життям за шкалами

Отримані результати підтверджують, що жінки в період середнього віку частіше демонструють середній рівень задоволеності життям, що може свідчити про пошук нового сенсу, переоцінку пріоритетів і необхідність підтримки в період життєвої перебудови. Значна частка низьких показників (особливо за шкалами «узгодженість цілей» та «позитивна самооцінка») свідчить про наявність внутрішнього конфлікту, невдоволення реалізованістю планів, емоційне виснаження чи розчарування в особистісному розвитку.

Показник «інтерес до життя» на низькому або середньому рівні у 82% респонденток сигналізує про зниження мотиваційного ресурсу, втрату емоційної залученості або байдужість до буденних справ. Лише незначна частина жінок (менше 25%) демонструють високі показники по окремих шкалах, що дозволяє припустити наявність стійких особистісних ресурсів у частини вибірки, але недостатніх для формування стійкої позитивної динаміки в загальній картині.

Сумарний показник задоволеності життям демонструє схожу картину — тільки 18% жінок перебувають на високому рівні, тоді як більше третини (38%) мають низький рівень. Цей дисбаланс вимагає уваги з боку фахівців, особливо в контексті посилення психосоціальної підтримки, формування нових життєвих цілей та підвищення якості емоційного функціонування жінок у період середнього віку.

Вивчення способів подолання стресу дозволяє зрозуміти, як жінки в кризі середнього віку справляються з життєвими проблемами, конфліктами, втратами та внутрішньою нестабільністю. Методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE базується на концепції копінгу – активного процесу адаптації до змін навколишнього середовища, який може мати конструктивний або деструктивний характер. У дослідженні було виділено три загальні стратегії: проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг і уникнення.

- Проблемно-орієнтована стратегія передбачає раціональну дію, пошук інформації, аналіз ситуації, активне вирішення проблеми.
- Емоційно-орієнтована стратегія проявляється в переживаннях, емоційному розрядженні, пошуку емоційної підтримки, самозвинуваченні або спробі змінити ставлення до проблеми.
- Уникнення (escape-avoidance) проявляється в ігноруванні проблеми, втечі в уяву, фізичному або психологічному відступі, зволіканні.

Зібрані дані дозволили простежити переважаючі стратегії подолання стресу у жінок, які переживають кризу середнього віку, результати представлено на рис. 2.3.

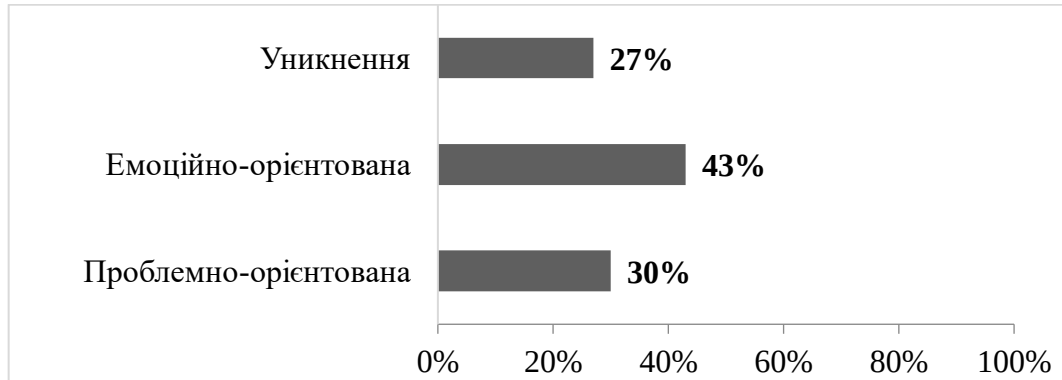


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл за домінантною стратегією подолання стресу

Отримані результати свідчать, що найчастіше жінки віком 40–50 років використовують емоційно-орієнтовані стратегії (42,5%), що цілком логічно для періоду, пов'язаного зі зниженням впевненості в собі, внутрішніми сумнівами та значним емоційним навантаженням. У цій групі часто фіксуються такі форми поведінки, як самозвинувачення, емоційні зриви, апатія або, навпаки, надмірна збудливість. Це підтверджує потребу в опануванні навичок емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану.

Проблемно-орієнтований копінг був домінуючим у 30% учасниць, що свідчить про наявність адаптивних ресурсів: вміння аналізувати, планувати, звертатися за допомогою та шукати варіанти вирішення ситуації. Ці жінки частіше демонстрували ознаки зрілої рефлексії, більш високий рівень самоприйняття та самоконтролю.

Уникнення виявилось провідною стратегією у 27,5% жінок. Така поведінка нерідко пов'язана з відсутністю внутрішніх ресурсів, емоційним виснаженням або переживанням травматичного досвіду. Ця категорія респонденток потребує делікатної психоемоційної підтримки, активізації реальних копінг-ресурсів і профілактики депресивних станів.

Отримані дані підтверджують, що більшість жінок у віці 40–50 років не завжди мають сформовані конструктивні стратегії реагування на стрес. Це вказує на актуальність впровадження цільових психологічних програм, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок проблемного вирішення та внутрішньої стабільності в умовах вікових трансформацій.

Щоб виявити зв'язки між базовими характеристиками ставлення до себе та відчуттям життєвої задоволеності, було проведено кореляційний аналіз між рівнем самооцінки (за шкалою М. Розенберга) та окремими субшкалами методики «Індекс задоволеності життям». Це дозволило простежити, наскільки відчуття власної цінності й значущості співвідноситься з різними аспектами сприйняття життя — такими як інтерес до повсякденності, впевненість у досягненні цілей, погодженість очікувань із реальністю, емоційний тон та цілісна оцінка себе.

Зважаючи на те, що дані не завжди мали нормальний розподіл і переважно оцінювалися за шкалами з обмеженим числом градацій (порядковий тип), для аналізу було обрано кореляцію Спірмена (r_s).

Такий аналіз є важливим, адже він дає змогу визначити, які саме складові життєвої задоволеності найбільше залежать від рівня самосприйняття, а також виявити потенційні точки втручання для психологічної підтримки жінок, які переживають кризу середнього віку. Результати узагальнено у таблиці 2.3.

Табл. 2.3.

Кореляція між рівнем самооцінки та задоволеністю життя

Індекс задоволеності життям	Коефіцієнт кореляції з рівнем самооцінки (r_s)
Загальний рівень задоволеності життям	0.62
Інтерес до життя	0.58
Послідовність у досягненні цілей	0.54
Узгодженість між цілями і досягненнями	0.60
Позитивна оцінка себе	0.67
Фон настрою	0.49

Аналіз отриманих даних свідчить про статистично значущі позитивні кореляції між рівнем самооцінки та всіма субшкалами методики «Індекс задоволеності життям». Найвищий показник ($r_s = 0.67$) зафіксовано у зв'язку з позитивною оцінкою себе, що цілком логічно, оскільки обидві шкали оперують подібними психологічними конструктами — внутрішнє прийняття себе, повага до власних якостей, готовність визнавати власні досягнення. Це вказує на те, що самооцінка жінки виступає базовим ядром її життєвого самовідчуття.

Високі коефіцієнти зв'язку також спостерігаються зі шкалами загального рівня задоволеності життям ($r_s = 0.62$), узгодженості цілей ($r_s = 0.60$) та інтересу до життя ($r_s = 0.58$). Це дозволяє припустити, що жінки з більш стабільною самооцінкою краще усвідомлюють свої життєві досягнення, частіше мають чіткі життєві орієнтири, демонструють більшу залученість у повсякденне життя та здатність отримувати від нього задоволення.

Кореляція з фоном настрою ($r_s = 0.49$) хоч і дещо нижча, але також показує, що загальний емоційний стан і рівень оптимізму тісно пов'язані із впевненістю в собі. Ці дані можуть бути особливо цінними для практичної психології, оскільки вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з образами «Я», системою самоприйняття та самоповаги, аби підтримати емоційне здоров'я жінок, які проходять складний період переосмислення особистого життєвого шляху.

Щоб з'ясувати, як саме тип домінантної копінг-стратегії пов'язаний із сприйняттям власного життя, було проведено кореляційний аналіз між трьома основними копінг-стратегіями (проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована та уникнення) та окремими шкалами індексу задоволеності життям. Ураховуючи, що більшість шкал у психологічних методиках мають порядковий характер, для виявлення зв'язків було застосовано непараметричний коефіцієнт Спірмена (r_s).

Такий аналіз дозволив встановити, які саме аспекти життєвої задоволеності (емоційний фон, інтерес до життя, погодженість цілей, самосприйняття тощо) найбільше пов'язані з тим, як жінка звикла реагувати на труднощі. Узагальнені результати подано в таблиці 2.4.

Табл. 2.4.

Кореляція між копінг-стратегіями та шкалами індексу задоволеності життям

Шкала індексу задоволеності життям	rs (Проблемно-орієнтована стратегія)	rs (Емоційно-орієнтована стратегія)	rs (Уникнення)
Інтерес до життя	0.51	0.22	-0.43
Рішучість і стійкість	0.57	0.31	-0.46
Узгодженість цілей	0.49	0.25	-0.52
Позитивна оцінка себе	0.54	0.19	-0.39
Фон настрою	0.48	0.28	-0.41
Загальний рівень	0.56	0.27	-0.49

Отримані результати підтверджують наявність статистично значущих зв'язків між типом копінг-стратегії та усіма основними показниками індексу задоволеності життям. Найвищі позитивні коефіцієнти зафіксовано для проблемно-орієнтованої стратегії, особливо у зв'язку з рішучістю і стійкістю ($rs = 0.57$), загальним рівнем задоволеності життям ($rs = 0.56$) та позитивною оцінкою себе ($rs = 0.54$). Це свідчить про те, що жінки, які звикли активно вирішувати проблеми, прагнуть контролювати ситуацію, аналізувати події і діяти цілеспрямовано, відчують більше задоволення від життя, мають вищу самооцінку і внутрішній оптимізм.

Натомість стратегія уникнення демонструє послідовно негативні зв'язки з усіма шкалами задоволеності життям. Особливо критичним є показник узгодженості цілей ($rs = -0.52$), що може свідчити про відчуття фрустрації, невідповідності між очікуваннями та реальністю. Також негативна кореляція з інтересом до життя ($rs = -0.43$) і загальним рівнем задоволеності життям ($rs = -0.49$) свідчить про глибоке внутрішнє виснаження, демотивацію і знижену

залученість у щоденне життя. Така стратегія може бути реакцією на перевантаження чи накопичену тривогу, але в довготривалій перспективі вона лише поглиблює кризу і посилює відчуття безпорадності.

Що стосується емоційно-орієнтованого копіngu, то тут спостерігаються помірні позитивні зв'язки, які, однак, не досягають сили, притаманної конструктивним стратегіям. Зокрема, коефіцієнт з рішучістю і стійкістю становить $r_s = 0.31$, а з фоном настрою — $r_s = 0.28$. Це вказує на те, що емоційно-орієнтовані жінки можуть частково підтримувати стабільність через звернення до підтримки чи емоційне розвантаження, однак за відсутності раціонального підходу до проблем це не забезпечує високого рівня життєвої задоволеності.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу є найбільш адаптивними і тісно пов'язані з позитивними уявленнями про життя, тоді як стратегія уникнення виступає як значущий чинник зниження життєвої задоволеності. Ці результати мають практичну цінність при побудові програм підтримки для жінок, що переживають кризу середнього віку, з фокусом на розвиток конструктивних моделей реагування.

2.3. Рекомендації щодо психосоціальної підтримки жінок у кризі середнього віку

Криза середнього віку для жінок — це період глибоких внутрішніх змін, що включають переосмислення життєвого досвіду, зміни в системі цінностей, порушення звичного балансу між зовнішніми ролями та внутрішніми очікуваннями. Цей період часто супроводжується зниженням життєвої енергії, емоційною вразливістю, підвищеною тривожністю та втратою чітких життєвих цілей. Суспільні уявлення про «жіночу норму» часто посилюють відчуття невідповідності, що призводить до зниження самооцінки. Ці процеси

особливо виражені в умовах війни, втрати стабільності, підвищеного навантаження в сімейному та професійному житті.

У цьому контексті психосоціальна підтримка повинна бути не тільки гнучкою, але й комплексною – вона повинна поєднувати емоційні, соціальні, фізичні та духовні компоненти життєдіяльності жінки. Її головна мета – не лише полегшити симптоми, а й сприяти відновленню внутрішніх ресурсів, підвищенню самооцінки, розвитку самодопомоги та формуванню нової ідентичності, що відповідає поточній життєвій фазі.

Найбільш ефективною є система, яка враховує особисту історію, культурний і соціальний контекст, життєві втрати та джерела стійкості. Психологічна допомога повинна бути багатогранною: вона повинна включати індивідуальне консультування, групову підтримку, освітні програми та доступ до засобів самодопомоги. Систематичне підвищення самооцінки через психологічну освіту, тренінги, фізичні та художні практики створює основу для глибших змін у самосприйнятті.

Особливо важливе соціальне оточення: підтримка партнера, дітей, друзів, колективу або спільноти є амортизатором емоційних перевантажень. Участь у волонтерських ініціативах, участь у жіночих групах, теплі міжособистісні стосунки можуть компенсувати втрату сенсу, посилити почуття приналежності та зменшити відчуття самотності. У випадках, коли соціальні зв'язки ослаблені, доцільно створювати нові спільноти для підтримки – як офлайн, так і через цифрові платформи.

Роль професійного психолога полягає не тільки в стабілізації емоційного стану, але й у сприянні процесу самоусвідомлення. Застосування когнітивно-поведінкових підходів, художніх і тілесно-орієнтованих практик, кризових консультаційних послуг, а також методів релаксації і дихальних технік допомагають впоратися з тривогою, розвинути навички самоконтролю і знайти нові способи адаптації. Якщо жінка має досвід психологічної травми

(втрата, воєнні події, насильство), важливо включити в роботу травмоорієнтовані методи, такі як EMDR або стабілізаційні практики.

Додатковим джерелом є програми самодопомоги. Медитація, щоденники спостереження за емоціями, мобільні додатки для підтримки сну та настрою, фізична активність – все це формує новий ритм турботи про себе. Створення особистого «профілю ресурсів» дозволяє жінкам побачити свої опори, структурувати повсякденне життя та зміцнити здатність діяти в непевних ситуаціях.

Збереження фізичної активності безпосередньо пов'язане з поліпшенням психологічного стану. Регулярні прогулянки, танці, йога, плавання – залежно від індивідуальних уподобань – сприяють зменшенню тривожності, покращують сон і допомагають зберегти позитивне самосприйняття. Фізичне здоров'я розглядається не як окремий рівень, а як інтегрована частина загального благополуччя, особливо в період вікових гормональних змін.

Особливу увагу слід приділяти соціокультурному та духовному контексту. Включення елементів, пов'язаних з традиціями, вірою або світоглядом жінки, в процес підтримки може зміцнити її внутрішню стабільність. Участь у заходах, що мають культурне або духовне значення, допомагає інтегрувати кризу як етап зростання. Водночас важливо створити безпечний простір, де жінка може формувати свою автономію, незалежно від очікувань соціального оточення.

Інтернет-підтримка та цифрові рішення мають особливе значення в умовах війни, внутрішнього переміщення або ізоляції. Інтернет-консультування, мобільні інструменти самодопомоги, групи підтримки в соціальних мережах – все це розширює доступ до якісної психологічної допомоги для тих, хто не може її отримати в реальному житті. Важливо, щоб цифрові інтервенції були адаптовані до потреб жінок цього віку і сприяли не тільки стабілізації, але й особистому розвитку.

Довготривале супроводження, засноване на довірі, регулярності та гнучкості, дозволяє не тільки стабілізувати стан, але й поступово формувати нові життєві орієнтири. Програми, що передбачають динамічний супровід, гнучке планування та врахування досвіду жінок у процесі відновлення, мають найбільший потенціал для трансформаційного впливу.

Психосоціальна підтримка жінок у кризі середнього віку повинна базуватися на комплексному підході: поєднувати професійну допомогу з розвитком самодопомоги, залученням до спільноти, інтеграцією здорового способу життя та враховувати багатовимірність жіночого досвіду, включаючи фізичні, емоційні, соціальні та духовні аспекти. Такий підхід створює умови не тільки для подолання кризи, але й для глибокого особистісного зростання.

Висновки до розділу 2

В рамках емпіричної частини було проведено комплексне дослідження особливостей ставлення до себе у жінок у кризовому середньому віці на основі використання валідних психодіагностичних методик. У дослідженні взяли участь 40 жінок віком від 40 до 50 років. Для отримання цілісного уявлення про їхній психоемоційний стан були використані шкала самооцінки М. Розенберга, шкала психологічного благополуччя К. Ріфа, «Індекс задоволеності життям» та методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE.

Аналіз результатів шкали Розенберга показав, що найбільша частка жінок має середній рівень самооцінки. Це свідчить про емоційну нестабільність і необхідність зміцнення внутрішньої підтримки. Приблизно третина опитаних жінок демонструє низьку самооцінку, що супроводжується самокритичністю, сумнівами у власних здібностях та зниженою впевненістю в собі. Високі показники характерні для жінок з вираженою автономністю, сформованим ціннісним ядром та позитивним уявленням про себе.

Дані за шкалою К. Ріфа показали нерівномірність у структурі психологічного благополуччя. Найвищі показники були зафіксовані в сферах позитивних відносин і цілеспрямованості, що свідчить про збереження джерел соціальної взаємодії та життєвої мотивації. Водночас нижчі оцінки за шкалами самоприйняття та автономії свідчать про чутливість до зовнішньої оцінки та труднощі з прийняттям вікових змін. Поєднання таких факторів часто спричиняє внутрішні конфлікти, емоційне виснаження та зниження самооцінки.

Індекс задоволеності життям показав, що більшість жінок мають середній рівень суб'єктивної задоволеності життям, але значна частка – майже 25% – показала низький рівень. Найбільш вразливими сферами були інтерес до життя, узгодженість між цілями та досягненнями, а також емоційний фон, що може свідчити про кризову перебудову пріоритетів, втрату сенсу та фрустрацію щодо майбутнього. Водночас високі показники жінок за деякими шкалами індексу свідчать про гнучке стратегічне переорієнтування та збереження внутрішньої стабільності.

Результати аналізу копінг-стратегій показали, що більшість жінок прагнуть до проблемно-орієнтованого подолання труднощів, але у деяких переважають емоційно-орієнтовані або стратегії уникнення. Проблемно-орієнтована поведінка корелює з більш високою самооцінкою та стабільним емоційним фоном, тоді як уникнення пов'язане з низькими показниками індексу задоволеності життям, особливо в аспектах життєвої мети та фонового настрою.

За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самоповаги та самоприйняттям ($r = 0,62$), а також між індексом задоволеності життям та переважаючою стратегією подолання труднощів ($r = -0,51$ для уникнення, $r = 0,45$ для проблемно-орієнтованого подолання). Ці дані свідчать про тісний

зв'язок між самоприйняттям, стратегіями подолання стресу та суб'єктивним відчуттям задоволеності.

На основі отриманих результатів можна зробити висновок, що криза середнього віку у жінок супроводжується зниженням ключових компонентів психологічного функціонування. Водночас наявність адаптивних стратегій, сформованих ціннісних орієнтирів та позитивного соціального оточення сприяє стабілізації емоційного стану та збереженню життєвої енергії. Глибоке розуміння динаміки ставлення до себе в цей період є основою для розробки ефективних програм психосоціальної підтримки, спрямованих на збереження внутрішньої рівноваги, підвищення самооцінки та реалізацію життєвих цілей.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було всебічно проаналізовано ставлення жінок до себе в кризі середнього віку як важливе психологічне явище, що визначає особливості їх самосвідомості, емоційного стану та життєвої задоволеності. Розгляд цієї теми обумовлений як індивідуальним значенням цього життєвого етапу, так і зростаючою соціальною потребою у розробці ефективних механізмів підтримки жінок, які в середньому віці стикаються з внутрішніми змінами.

На теоретичному рівні було встановлено, що ставлення до себе в цей період зазнає значних змін: переосмислюються цінності, адаптується образ «я», змінюється рівень самооцінки та життєвих очікувань. Було встановлено, що самоповага, самоприйняття, емоційний тонус і стратегія подолання труднощів є ключовими компонентами, які ускладнюють або полегшують адаптацію жінок до викликів середнього віку. Особливе значення має соціальний контекст: очікування суспільства, стереотипи про вік і роль жінок, стан міжособистісних відносин, наявність або відсутність підтримки.

На основі емпіричного аналізу, проведеного на вибірці 40 жінок у віці від 40 до 50 років, були виявлені характерні особливості самооцінки, психологічного благополуччя, задоволеності життям і копінг-поведінки. Було встановлено, що переважна більшість опитаних мають середній рівень самооцінки, але значна частина демонструє емоційну нестабільність, схильність до самокритики та потребу в емоційній підтримці. Показники за шкалою К. Ріфа показали, що найвищий рівень мають позитивні ставлення та цілеспрямованість, тоді як самоприйняття та автономія залишаються в зоні ризику.

За даними індексу задоволеності життям, переважає середній рівень задоволеності, але помітна частка жінок з низьким рівнем життєвої задоволеності, особливо в аспектах інтересу до життя та емоційного фону.

Результати методики «Стратегії подолання стресу» показали, що жінки з високою самооцінкою частіше вибирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, тоді як уникнення корелює з емоційною нестабільністю і низьким рівнем задоволеності життям.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена підтвердив існування зв'язку між самоповагою і самоприйняттям, а також між задоволеністю життям і переважаючими стратегіями подолання труднощів. Це дозволяє стверджувати, що ставлення до себе не є статичною властивістю, а формується під впливом внутрішніх (ціннісних, емоційних, когнітивних) та зовнішніх (соціокультурних, міжособистісних) чинників.

Підсумовуючи, можна сказати, що ставлення до себе у жінок у кризі середнього віку є динамічною системою, яка відображає глибокі процеси самоусвідомлення, переживання втрат, відновлення сенсу та пошуку опори. Отримані результати можуть слугувати основою для розробки програм психосоціальної підтримки, спрямованих на зміцнення внутрішніх ресурсів жінок, підвищення їхньої самооцінки, формування здорового «я» та активізацію механізмів конструктивної адаптації до вікових змін. Це особливо важливо в умовах соціальної нестабільності, спричиненої війною в Україні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко К. Ю., Василенко А. С. Психологічні особливості самовизначення жінок, орієнтованих на управлінську діяльність : thesis. 2019. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38800> (дата звернення: 11.05.2025).
2. Аксьонова С. Ю. Особливості народжуваності у жінок середнього віку. *Демографія та соціальна економіка*. 2009. № 2 (12). С. 28–38.
3. Артемова Я. В. Психологічні аспекти проявів безпліддя у жінок середнього віку : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6345> (дата звернення: 11.05.2025).
4. Башмакова Я. С. Психологічні фактори вибору об'єкта симпатії чоловіками середнього віку : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6429> (дата звернення: 11.05.2025).
5. Белякова С., Злотнікова І. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 9(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9\(14\)-504-516](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-9(14)-504-516) (дата звернення: 12.05.2025).
6. Винославська О.В., Малигіна М.П. Людські стосунки: навчальний посібник. М-во освіти і науки України, Нац. універ. Ун-т України «Київ. Політехн. Ін-т». К.: Центр навч. л-ри, 2006. 142 с.
7. Волченко Л.П. Особливості формування конфліктологічної компетентності особистості в умовах сучасної школи//*Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк: СХУ ім.В. Даля, 2017. № 3 (44). С. 65–74.
8. Гладун М. Д. Психологічні фактори подолання критичних життєвих ситуацій жінками середнього віку : магістерська робота. 2021.

URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6380> (дата звернення: 11.05.2025).

9. Гринишина С. П. Особливості розвитку “Я-концепції” жінок на різних вікових етапах. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice»*. 2024. С. 524.

10. Губицька А. О., Hubytska A. Особливості самовизначення жінок, орієнтованих на управлінську діяльність : thesis. 2020. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/43242> (дата звернення: 11.05.2025).

11. Журавльова Л.П. Психологія емпатії. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. 2016.

13. Клименко Н. Г. Психологічні особливості життєвих сценаріїв працюючих жінок. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice»*. 2024. С. 205–209.

14. Коваль Т. С. Соціально-психологічна корекція негативних проявів кризи середнього віку у жінок : thesis. 2019. URL: <http://ir.stu.cn.ua/123456789/19104> (дата звернення: 11.05.2025).

15. Котлова Л. О., Тичина І. М., Прокудіна В. В. Образ «чоловіка» і «жінки» у свідомості особистості різного віку (крос-культурне дослідження). *Problems of modern psychology*. 2021. № 1. С. 83–90. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-1-9> (дата звернення: 12.05.2025).

16. Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. сковороди «психология»*. 2022. № 67. С. 86–97. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2022.67.06> (дата звернення: 12.05.2025).

17. Кузьменко О. В. Вплив соціальних і психологічних чинників на виникнення та поглиблення самотності у жінок під час воєнного стану. *Perspectives of contemporary science: theory and practice*. 2025. С. 810–813.
18. Кузьменко О. В. Особливості впливу сімейного виховання на самооцінку жінок у період сімейних криз. *Prospects for the development of science and the environment*. 2023. С. 352–354.
19. Кузьменко О. В. Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. С. 125–128.
20. Кузьменко О. В. Характер психологічного стану жінки в період кризи середнього віку. *Scientific progress: innovations, achievements and prospects*. 2023. С. 239–241.
21. Кучманич І., Дрозд О. Вплив сімейного статусу на життєставлення жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-227-239](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-227-239) (дата звернення: 12.05.2025).
22. Лелиця В., Чаусова Т. В. Психологічні особливості кризи середини життя у жінок. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice»*. 2024. С. 66–70.
23. Марченко В. В. Психологічні особливості людей похилого віку у період переживання старості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія «Психологічні науки»*. 2017. № 11(51).
24. Муха О. Стратегії тілесної ідентичності людини в сучасному світі. *Наукові записки. Серія “Культурологія”*. 2010. Вип. 5. С. 66–69.
25. Нагорна А., Андрєєва О., Левінська К. Особливості мотиваційного та психічного станів жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 3. С. 86–90. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.3.86-90> (дата звернення: 11.05.2025).

26. Одінцева В. Професійне становлення жінки як чинник її адекватної самооцінки. *Психологія*. 2014. Т. 2, № 2. С. 73–76.
27. Поліщук І. О. Психологічна корекція конфліктності жінок середнього віку після розлучення. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. 2023. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-322-7-6> (дата звернення: 12.05.2025).
28. Прохоренко Я. С., Prokhorenko Y. Особливості психології жінки-керівника : thesis. 2020. URL: <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/43264> (дата звернення: 11.05.2025).
29. Руденко О., Ніколаєв Л., Мігальчан І. Феномен кризи середнього віку та її подолання засобами психологічного консультування. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 11(41). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1345-1359](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1345-1359) (дата звернення: 12.05.2025).
30. Савченко Н. В. Вербалізація тілесного досвіду як інструмент психокорекційного впливу на формування тілесності жінки. *Problems of modern psychology*. 2021. № 3. С. 72–78. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2021-3-9> (дата звернення: 12.05.2025).
31. Серга Т., Білоусенко М. Психологічні фактори порушення харчової поведінки у жінок середнього віку. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 2 (7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2\(7\)-968-979](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-2(7)-968-979) (дата звернення: 12.05.2025).
32. Срібна О. В. Психологічні особливості самовизначення сучасної жінки. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць*. 2017. Т. VI(Вип. 13). С. 276–285.
33. Срібна О. В. Психологічні фактори становлення професійної ідентичності у жінок-військовослужбовців. *Методичне управління освітою*. 2019. Вип. 7. С. 112–119.

34. Срібна О. В. Психологічні чинники реадaptaції жінок із психічними розладами. 2020.
35. Срібна О. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки жінок-правоохоронців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2014. № 1. С. 21–26.
36. Тетюра А. Особистісні особливості людей похилого віку як чинник адаптації після виходу на пенсію. *Сучасні виміри практичної психології : збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології*. 2012. С. 261–269.
37. Храпач М. Творче самовираження як психологічний засіб розв'язання кризи середнього віку. *Сучасні виміри практичної психології : збірник робіт студентів кафедри загальної та практичної психології*. 2012. С. 279–284.
38. Чепелева Н. В. (ред.) Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія. 2013.
39. Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. *Збірник наукових праць: психологія*. 2019. № 24. С. 76–85. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.24.76-85> (дата звернення: 11.05.2025).
40. Шеремет К., Гусев А. І. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості у складних життєвих обставинах (на прикладі жінок які перебувають у вимушеній еміграції, у зв'язку з війною в Україні). *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Perspectives of contemporary science: theory and practice»*. 2024. С. 110–114.
41. Asci F. H., Akkok F. Changes in the global self-concept of women through physical fitness training and group counseling. *Perceptual and Motor Skills*. 2007. Vol. 105. P. 1143–1150.
42. Frazão C. M. F. de Q., Bezerra C. M. B., de Paiva M. das G. M. N., Lira A. L. B. de C. Changes in the self-concept mode of women undergoing

hemodialysis: a descriptive study. *Online Brazilian Journal of Nursing*. 2014. Vol. 13, No. 2. P. 219–226.

43. Levinson D.A. A conception of adult development. *American Psychologist*. №41. C. 3-13

44. Levinson D.J. The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 1977, no. 40, pp. 99–112.

45. Levinson D.J. *The seasons of a man's life*. N.Y.: Ballantine Books, 1979. 363 p.

46. Levinson D.J. *The seasons of a woman's life*. N.Y.: A.A.Knopf. 1996. 438 p.

47. McKinley N. M. The developmental and cultural contexts of objectified body consciousness: a longitudinal analysis of two cohorts of women. *Dev Psychol* 2006;42:679–87.

48. Orth U., Robins R. W. Age and gender differences in the relation between self-concept facets and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2014. Vol. 106, No. 6. P. 935–958. DOI: 10.1177/0272431613503216.

49. Polit D, LaRocco S. Social and psychological correlates of menopausal symptoms. *Psycho Med* 1980;42:335–45.

50. Webber, Christine; Delvin, D. Empty nest syndrome. Netdoctor, 2016.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE)

Шкала самооцінки Розенберга — це короткий стандартизований інструмент для оцінювання загального рівня самооцінки особистості. Вона широко використовується у психології, соціології та освітніх дослідженнях і є валідною як для підлітків, так і для дорослих. Шкала включає десять тверджень, до яких респонденти висловлюють ставлення за чотирибальною шкалою:

1 — Цілком не згоден, 2 — Швидше не згоден, 3 — Швидше згоден, 4 — Цілком згоден. Пункти 2, 5, 6, 8, 9 — реверсовані (інверсні) і під час підрахунку балів переоцінюються.

Текст опитувальника

1. Загалом я собою задоволений.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

7. Я відчуваю себе гідною людиною.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

8. Я хотів би більше поважати себе.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

10. Я ставлюся до себе позитивно.

☐ Цілком не згоден

☐ Швидше не згоден

☐ Швидше згоден

☐ Цілком згоден

Інструкція щодо інтерпретації:

Підрахунок загального балу проводиться шляхом сумування відповідей, з урахуванням реверсивного кодування для інверсних пунктів. Максимальний бал — 40, мінімальний — 10.

- **30–40 балів** — висока самооцінка
- **20–29 балів** — середній рівень самооцінки
- **менше 20 балів** — занижена самооцінка

Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA)

Індекс задоволеності життям (LSIA) розроблено для оцінки загального рівня суб'єктивного психологічного благополуччя та соціально-психологічної адаптації особистості. Методика дозволяє отримати як інтегральний показник, так і профіль за п'ятьма окремими субшкалами:

1. інтерес до життя;
2. послідовність у досягненні цілей;
3. узгодженість між цілями та результатами;
4. позитивна оцінка себе;
5. фон настрою.

Кожне твердження оцінюється за трьома варіантами відповіді: **«Згоден» (1 бал)**, **«Не знаю» (0 балів)**, **«Не згоден» (0 балів)**. Для інверсних тверджень застосовується реверсивне кодування: 1 бал нараховується при **незгоді** з негативним твердженням. Сума балів по кожній шкалі інтерпретується відповідно до її ваги у структурі загального індексу.

Текст опитувальника

1. З віком все здається кращим, ніж я очікував раніше.
☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден
4. Я так само щасливий, як і в молодості.
☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден
5. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

6. Це найкращі роки мого життя.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

7. Більшість справ, які я роблю, нудні або одноманітні.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

8. Я очікую, що в майбутньому зі мною станеться щось цікаве та приємне.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

9. Те, що я роблю, так само цікаво для мене, як і раніше.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

10. Я почуваюся старим і трохи втомленим.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

11. Я відчуваю свій вік, але мене це не бентежить.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

12. Озираючись на своє життя, я відчуваю задоволення.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби міг.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

14. У порівнянні з іншими людьми мого віку, я зробив багато дурниць у своєму житті.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

15. Порівняно з іншими людьми мого віку я добре виглядаю.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

16. У мене є плани, які я маю намір здійснити через місяць чи через рік.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

17. Згадуючи своє життя, я не отримав більшості важливих речей, яких хотів.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

18.Порівняно з іншими людьми, я надто часто перебуваю в пригніченому настрої.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

19.Я отримав від життя майже те, чого очікував.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

20.Що б не говорили люди, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

☐ Згоден ☐ Не знаю ☐ Не згоден

Інструкція до підрахунку:

- Загальний бал формується як сума правильних відповідей, з урахуванням реверсованих пунктів.

- Високий рівень: 25–40 балів
- Середній рівень: 20–24 бали
- Низький рівень: 0–19 балів

Рівень задоволеності за кожною шкалою визначається окремо, залежно від кількості відповідних тверджень у її склад

Методика «Стратегії подолання стресу» Brief-COPE (С. Carver, 1997; адаптація Т. Яблонська, О. Вернік, Г. Гайворонський, 2023)

Інструкція: Ознайомтеся з кожним твердженням і позначте, наскільки це відповідає вашій поведінці:

- 1 — я взагалі цього не роблю;
- 2 — я рідко це роблю;
- 3 — іноді я це роблю;
- 4 — саме це я зазвичай роблю.

Твердження:

- 1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
- 2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
- 3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.
- 4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
- 5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
- 6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.
- 7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
- 8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
- 9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
- 10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.
- 11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
- 12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
- 13. Я критикував(ла) себе.
- 14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
- 15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
- 16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
- 17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
- 18. Я жартував(ла) з цього приводу.
- 19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
- 20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.

21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Примітка. Методика має ситуаційну і диспозиційну версії. У цьому дослідженні використано ситуаційну версію (від 1 — «я зазвичай цього не робив» до 4 — «це саме те, що я зазвичай робив»).